

Feb/März 2014

woman

HAMBURG

in the city



**ZUCKER.
SÜSSES GIFT?**

ROLLENSPIEL

Sandra Quadflieg

DER KÖNIG DER LÖWEN

Ein Interview mit Zazu

SCHADSTOFFE IN KOSMETIKA

Was steckt wirklich drin?

Das perfekte Hideaway



DAS FORSTHAUS
LÜBECK

SOULFOOD - RESTAURANT ✿ LANDHAUS ✿ CAFÉ ✿ WEINGARTEN ✿ BIERGARTEN ✿ EVENTS



Das Forsthaus Waldhusener Weg 30, 23569 Lübeck, Tel. 0451 – 9898 7979, info@das-forsthaus.de
FOLLOW US ON FORSTBOOK: www.facebook.com/www.ForsthausLuebeck.de

HAUPTSACHE SCHAUM?

Erst kam der Schreck. Dann das Entsetzen. Und schließlich die Erkenntnis: Mein Badezimmer-Regal bedarf einer grundlegenden Änderung. Zu allererst die meiner Einstellung. Denn müssen Shampoos so stark schäumen, Duschgel so herrlich rosé wie Magnolien aussehen und die neue Bodylotion zeitsparend schon unter der Dusche verwendet werden? Allergiefördernd, krebs-erregend oder -fördernd, zell- und organschädigend – um nur einige der Risiken zu nennen, die von meiner Kosmetik ausgehen.

Auch wenn ein kausaler Zusammenhang noch nicht umfassend nachgewiesen wurde, will ich nicht warten. Ich habe sämtliche Schadstoffe aus meinem Badezimmer verbannt. Wissen Sie eigentlich genau, was in Ihrer Kosmetik so steckt? Neben der APP „ToxFox“, mit der ich mich heute durch die Drogeriemärkte scanne, hilft die Kosmetikanalyse. Auf der unabhängigen Webseite lassen sich sämtliche Kosmetikprodukte in ihre Bestandteile zerlegen. Naheliegender für mich: Ein Duschgel für 89 Cent kann nicht gut sein. Gleichwohl überraschend: Nur weil ein Produkt teuer

ist – so wie die 30 ml Creme eines Luxus-Herstellers, die einige hundert Euro kostet –, ist es nicht zwangsläufig schadstofffrei.

Wir haben uns mal umgehört und wollten wissen: Wie aufgeklärt sind die Hamburger wirklich? Mehr dazu und dem Thema schadstofffreie Kosmetik erfahren Sie in dieser Ausgabe (ab Seite 16). Und wenn wir schon beim Thema Gesundheit sind, schauen wir auch gleich einmal auf die Ernährung. Zuckerfrei, bio, vegetarisch, vegan: Mehr dazu lesen Sie ab Seite 24. Außerdem in dieser Ausgabe: jede Menge Sport, die Suche nach Gastfamilien für Austauschschüler, ein Blick auf die berühmtesten Zwillinge Rock im Park und Rock am Ring und vieles mehr.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Flora Düge



Perfekte Zutaten. Perfekter Mix. Perfekte Cocktails im Handumdrehen ...

Schütteln. Crushed Ice ins Glas und los – werden Sie Ihr eigener Barkeeper mit den ersten vorgemixten Cocktails in Barqualität.

Acht verschiedene Cocktailklassiker und vier alkoholfreie Varianten werden nach Originalrezept unter Verwendung ausschließlich bester Säfte und Spirituosen hergestellt.

Perfekte Cocktails für perfekte Anlässe – egal ob Valentinstag, Weibefastnacht, Rosenmontag oder Geburtstag – gute Drinks haben immer Saison.

Einfach auf Crushed Ice genießen!

SHATLER'S

Cocktails

SHATLER'S
in Ihrer Nähe:
[shatlers.de/
shopfinder](http://shatlers.de/shopfinder)



Jetzt einer von über 100.000 Fans werden:
www.facebook.com/shatlers

Massvoll-
geniessen.de



34



16



24

Feb/März 2014

SHOPPING **06** **NEUES JAHR. NEUE TRENDS.**
Unsere Shopping-Tipps

KULTUR **08** **DER KÖNIG DER LÖWEN**
Interview: Joachim Benoit (Zazu) ist von Anfang an dabei

FASHION **10** **FERNSEHEN FÜR FRAUEN**
Manou Lenz über Mode und Frauen mitten im Leben



HEALTH & BEAUTY **14** **INVESTITION IN DIE SCHÖNHEIT!**
Außergewöhnliches Finanzierungs-Modell zum Schönbleiben

STADTLEBEN **16** **SCHADSTOFFE IN KOSMETIKA**
Was steckt wirklich drin?

GESUNDHEIT **24** **ZUCKER. SÜSSES GIFT?**
Warum wir so schwer auf süße Momente verzichten können

ERNÄHRUNG **28** **SO HALTEN SIE IHR WUNSCHGEWICHT!**
Der Weg zu einem schlankeren Ich

GESELLSCHAFT **32** **RAUS AUS DER OPFERROLLE - KLARE ANSAGEN**
Sicherheitscheckliste: Kurzzeitbekanntschaften

REPORTAGE	34	ZU HAUSE DIE WELT ERLEBEN Gastfamilien dringend gesucht
PORTRÄT	36	ROLLENSPIEL Schauspielerin Sandra Quadflieg
STANDARDS	03	EDITORIAL
	45	KOLUMNE
	46	RÄTSEL
	46	IMPRESSUM

TITEL:
womaninthecity

Sandra Quadflieg



VORSCHAU **APRIL/MAI 2014**

Die nächste Ausgabe
erscheint am 14. April 2014

**ALTONAER
THEATER**

Wir spielen Bücher!

**DER
TALENTIERTE
MR. RIPLEY**

NACH DEM THRILLER VON **PATRICIA HIGHSMITH**

BÜHNENFASSUNG JÜRGEN APEL UND AXEL SCHNEIDER REGIE HARALD WEILER
AUSSTATTUNG LARS PETER MIT ULRICH BÄHNK ■ MARKUS FRANK ■ R. A. GÜTHER
■ JOSEF HEYNERT ■ JULIA SCHMIDT ■ ANDREAS BÖTHER (SAXOPHON)

PREMIERE 23. FEBRUAR 2014

VORSTELLUNGEN BIS 23. MÄRZ 2014

TICKETS 040. 39 90 58 70 ■ WWW.ALTONAER-THEATER.DE



© Bo Lahola

JOSEF HEYNERT IST
»DER TALENTIERTE MR. RIPLEY«

MOST WANTED



CULTURE CLASH

Mit der limitierten Culture Clash Collection stehen in der Frühjahrs-/Sommer-Kollektion die Vermischung der Kulturen im Mittelpunkt. Inspiriert von den Farben verschiedener Kulturen reicht die Palette dabei von ethno-erdig über bunt-exotisch bis hin zu kräftig-urban. Entstanden ist eine eindrucksvolle, individuelle Haar- und Make-up-Kollektion, die festliche und natürliche Looks kombiniert!

• **Erhältlich ab März unter www.aveda.de**

24-HOUR-BAR

Home, Sweet Home. Für den Genuss perfekter Cocktails muss man nicht in die angesagten Bars der Stadt gehen. Mit den ersten Ready-to-serve-Cocktails in Barqualität von SHATLER's kann man sich das Barfeeling auch nach Hause holen.

8 Cocktailklassiker – u.a. Piña Colada, Sex on the Beach oder Mai Tai sowie vier alkoholfreie Varianten – einfach auf Crushed Ice servieren – fertig!

• **2,99 EUR mit Alkohol, 2,49 EUR alkoholfrei**
www.shatlers.de



VERLOSUNG

Conni Köpp, Wohnkosmetikerin, Buchautorin, Kolumnistin, Malerin und Mutter. Und seit der Geburtsstunde der womaninthecity Teil der Redaktion. Eine Powerfrau, die jetzt drittes Buch veröffentlicht hat. Ein Ratgeber über das Loslassen – denn das ist ihre Passion. Den Menschen die Freude an der Reduktion zu lehren. Wir verlosen ein handsigniertes Exemplar.

Schreiben Sie uns, was Sie losgelassen haben: per Mail an witc@wiener-kontor.de oder per Post an womaninthecity, Jarrestraße 80, 22303 Hamburg.

Einsendeschluss ist der 15. März 2014. Der Gewinner wird aus allen Einsendungen gezogen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

• **Taschenbuch, 208 Seiten**
Knauer TB
Preis: 8,99 Euro



VEGANES KOCHBUCH

Noch nie war vegan genießen so einfach und lecker: Björn Moschinski, der bekannteste vegane Koch der Szene, zeigt mit über 60 Rezepten, wie vielfältig diese Küche wirklich ist. Dabei begeistern die unkomplizierten und doch raffinierten Gerichte auch alle, die eine Ernährungsalternative suchen oder einfach Lust auf kulinarische Abwechslung haben. Ein Kochspaß für jeden Tag! Wir verlosen 10 Bücher (Seite 22).

- **Vegan kochen für alle**
Südwest Verlag
144 Seiten
Preis: 17,99




**du hast mich
mal geliebt
schenke
mir ein
zweites
leben**

Wir kaufen Ihre
Designermode
einfach
professionell
direkte Auszahlung
www.buddyandselly.com
0800 640 40 20

**BUDDY
& SELLY** 

ACH, DU SCHÖNES EI

Dieses Oster-Ei macht schön: 14 hochkonzentrierte Babor Fluids lassen unsere Haut in einer Zwei-Wochen-Kur wieder frühlingsfrisch erstrahlen. Luxuspflege vom Feinsten.

- **Babor Osterei**
42 EUR
www.babor.de



cutstation
by marc grünkemeyer

friseursalon cutstation · fruchtallee 126 · 20259 hamburg
telefon 040 406846

Öffnungszeiten: Di 9 - 18 Uhr · Mi 9 - 20 Uhr
Do 9 - 18 Uhr · Fr 9 - 20 Uhr · Sa 9 - 16 Uhr
Und nach Vereinbarung

jasmin duszynski
RETUSCHEN & COMPOSINGS

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



Disneys
DER KÖNIG DER LÖWEN
ist das erfolgreichste Musical Deutschlands.
Über 9 Millionen Besucher kamen bereits ins
Stage Theater im Hafen, um sich von
der afrikanischen Geschichte verzaubern
zu lassen. Seit der Premiere am 2. Dezember
2001 wurden über 5000 Vorstellungen gespielt.

JOACHIM BENOIT spielt den Nashornvogel
Zazu und ist als einziger Darsteller seit der
Premiere vor 12 Jahren dabei.
Er ist 40 Jahre alt und kommt
aus Zweibrücken.

WILDES AFRIKA

IM HAMBURGER HAFEN

Warum sind Sie die perfekte Besetzung für diesen gleichermaßen tollpatschigen wie eingebildeten Nashornvogel?

Ich bin der erste Darsteller, der 2001 die deutsche Version des Zazu zusammen mit dem Disneyteam kreiert hat. Die Rolle gab es vorher ja nur in Englisch, aus der New Yorker oder Londoner Produktion zum Beispiel. Es war ein langer und sehr spannender Prozess zu sehen, wie die deutsche Version des Zazu entstanden ist. Mit deutschem Witz und natürlich viel von mir als Joachim Benoit. Ich und Zazu wurden irgendwann eins und heute kann ich mir gar nicht mehr vorstellen, die Rolle abzugeben.

Wird es in so einer schnellleibigen Branche nicht langweilig, Tag für Tag dieselbe Rolle zu spielen?

Nein, gar nicht. Für den Zuschauer soll und mag es immer gleich aussehen. Für mich allerdings ist jede Show anders. Jeder der 53 Darsteller ist in einer anderen Verfassung. Die Orchestermitglieder und die Cast wechseln. Da ergeben sich jeden Abend andere Kombinationen. Zudem bin ich noch Cover für die Rolle des Erdmännchens Timon, die ich auch ab und an spiele. Langeweile kommt also überhaupt nicht auf.

Was war Ihr schönstes Erlebnis bei König der Löwen?

Mein schönstes Erlebnis war die Premierenzeit 2001. Alles war so neu und unheimlich aufregend. Der König der Löwen war DAS Thema in Deutschland, es gab einen unheimlichen Medienrummel. Das große Musical vom Broadway. Das Besondere für mich war, dass meine Eltern zur Premiere kamen und mich auf der Bühne spielen sahen. Das hat mir unheimlich viel bedeutet und mir viel Kraft und Vertrauen gegeben. Was dann passierte, war unglaublich: Das Musical wurde ein Riesenerfolg. Heute ist es aus Hamburg gar nicht mehr weg zu denken.

Wie denken Sie über das Älterwerden?

Ich bin jetzt in einem Alter, in dem ich mich generell sehr wohl mit mir selber fühle. Ich bin ein Charaktertyp und könnte sicherlich die verschiedensten Rollen spielen. Früher war das anders und schwerer. Da suchte man die klassischen, glatten Typen für die Bühne.



© Brinkhoff/Mögenburg

Wie wirkt sich die Rolle auf Ihr Privatleben aus?

Klar wirkt sich die Arbeit am Theater auf das Privatleben aus. Da zahlt man einen gewissen Preis. Ich komme heim, wenn andere schon schlafen. Deshalb findet mein Privatleben montags statt, unserem spielfreien Tag. Oder natürlich im Urlaub. Wenn man Musicaldarsteller werden will, muss man das einfach einplanen. Und damit umgehen können. Ich kann es, denn ich liebe meinen Job.

Worüber können Sie herzlich lachen?

Ehrlich gesagt über mich selbst! Ich lache viel und oft mit Freunden in witzigen, situativen Momenten. Ich mag den ironischen, deftigen Humor. Mein ganzes Leben ist geprägt von Humor. Mit einem Augenzwinkern ist doch vieles leichter!

Was bringt Sie zum Weinen?

Kinder in Not. Wenn ich sehe, wie Kinder leiden, bricht es mir das Herz. Sonst bringt mich nicht so viel aus der Fassung.

Was bedeutet Ihnen Familie?

Sehr viel! Ich habe eine tolle Familie und wirklich wunderbare Eltern, die mich immer unterstützt und getragen haben im Leben. Ebenso mein Bruder. Meine Familie sind meine Wurzeln, mein Fundament.

Rotwein, Weißwein oder Bier?

Nichts von alledem, denn ich trinke keinen Alkohol. Er schmeckt mir einfach nicht. Ich glaube, es ist das Bittere oder Herbe. Denn genauso geht es mir mit Kaffee. Ich rauche auch nicht. Meine Sucht ist gutes Essen!

Wenn es nicht Zazu wäre, welche Rolle würden Sie bei König der Löwen dann gern spielen?

Zazu ist schon meine absolute Traumrolle hier am Theater. Und Timon finde ich auch toll, deswegen bin ich auch die Zweitbesetzung. Spannend ist für mich aber auch die Rolle des Bösewicht Scar. Das Böse elegant, aber nicht vordergründig zu spielen, ist sehr, sehr spannend. Scar ist im Grunde eine verführerische Charakterrolle par excellence.



Disney's
DER KÖNIG DER LÖWEN
DER WELTERFOLG IN HAMBURG
© 2012 Disney



Erleben Sie den Welterfolg in Hamburg und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen!

Ein Meilenstein der Musical-Geschichte

70 Millionen begeisterte Zuschauer in mehr als 90 Städten weltweit, über neun Millionen Zuschauer allein in Hamburg und über 70 internationale Musical-Awards sind eine einmalige Bilanz, die eines Königs würdig ist.

Wenn sich der Vorhang hebt, die Sonne langsam über der Savanne aufgeht, Rafikis machtvolle Stimme ertönt und die Tiere auf die Bühne strömen – spätestens dann wird im Stage Theater im Hamburger Hafen die Faszination Afrikas spürbar. Lassen auch Sie sich verzaubern von den über 300 atemberaubenden Masken, Puppets und Requisiten, den mehr als 400 fantastischen Kostümen und natürlich von der unvergesslichen Musik.

Buchen Sie jetzt ein besonderes Arrangement: Backstageführung und Musical-Ticket

Buchbar für Shows am Wochenende:

Backstageführung samstags Start um 18:15 Uhr, Show-Beginn um 15:00 Uhr oder 20:00 Uhr.

Backstageführung sonntags Start um 17:15 Uhr, Show-Beginn um 14:00 Uhr oder 19:00 Uhr.

Preise für Paket: Von 86,88 €* in der Preiskategorie 3 bis 154,62 €* in der Preiskategorie 1*

Tickets buchbar unter: 040-43165552

*Das Angebot ist buchbar für Shows am Samstag und Sonntag. Alle Preise inkl. 15% Vorverkaufs- und 2,00 € Systemgebühren

„ Jede Frau ist einzigartig.

Und so soll sie auch bleiben.“



Fotograf Robert Raithel, Manou Lenz und Visagistin Ulrike Kulschewski

Manou Lenz macht Fernsehen für Frauen und spricht im Interview über Mode, Frauen mitten im Leben und ihre männlichen Zuschauer.

W Text: André Klein | Fotos: Robert Raithel

ManouLenzTV zeigt „Alles, was Frauen wollen“, so der Slogan Ihres Senders, der seit fast einem Jahr per Satellit europaweit zu empfangen ist und Woche um Woche mehr Zuschauer gewinnt. Darunter auch immer mehr männliche. Überrascht Sie das?

Nein, ich habe mir männliche Zuschauer gewünscht und ich habe sie – ehrlich gesagt – auch erwartet. Wir haben weibliche Themen, das heißt aber nicht automatisch, dass diese Themen nicht auch Männer interessieren. Die meisten Frauen kaufen für ihre Männer ein, und wir merken, dass immer mehr Männer bei uns für Frauen einkaufen, bestenfalls natürlich für ihre eigenen ... Natürlich haben wir auch Formate für Männermode, es gibt Talkrunden und Musik, sodass es mich eher überraschen würde, wenn wir keine männlichen Zuschauer hätten.

Teleshopping ist ein Wachstumsmarkt in Deutschland, den bislang große etablierte Sender beherrschten. Sie hatten dennoch den Mut, mit einem neuen Programm an den Start zu gehen. Was gab und gibt Ihnen die Sicherheit für diesen bemerkenswerten Schritt?

Die Sicherheit gibt mir meine Intuition und meine Erfahrung. Im deutschen TV allgemein, im Teleshopping aber besonders fehlte es an einem Programm für Frauen, einem Sender, der sorgsam mit seinen Zuschauern umgeht, der weibliche Themen in den Vordergrund stellt. Frauen möchten ein Fernsehen, das von Profis gemacht wird, das anders ist, kreativ und abwechslungsreich, ein Programm mit Herz und Witz, und mit Angeboten, die schön sind und Frauen kleiden. Unser neues Konzept geht auf, Vielseitigkeit vom Shopping über Entertainment und Humor bis hin zu Ratgebern. Das alles in einer strahlenden und zugleich fast familiären Atmosphäre. So unterscheiden wir uns von anderen Programmen, dieser Unterschied war und ist unsere Chance. Das Fernsehen darf in dieser Hinsicht noch viel von uns erwarten, und sollten Zuschauerinnen oder Leserinnen Anregungen haben, dann bin ich besonders neugierig darauf.

Ist Ihre Mode genauso mutig wie Ihr Unternehmerteil?

Nein, sie ist noch mutiger. Als Frau wird man geboren, weil man Rundungen hat. Meine Mode ist bunt, sie bringt die ‚Schokoladenseiten‘ des weiblichen Körpers zum Leuchten, betont das Positive stilbewusst. Frauen möchten gemocht und gern betrachtet werden, sie möchten Mode mit Stolz tragen, selbstbewusst und frech. Auffällige Drucke, Muster und Farbigkeiten kombiniere ich in meinen Kollektionen mit figuroptimierten Schnitten. Das macht meine Mode prägnant, unterstreicht die Souveränität und Attraktivität einer Frau gleichermaßen. Mit anderen Worten: Wer nicht gesehen werden will, sollte meine Mode nicht tragen.



Manou Lenz mit Ehemann
Charles Smethurst



Manou Lenz

Wie entsteht so eine unverwechselbare Kollektion?

Ich beginne mit dem Entwurf und der Auswahl von Schnitten. Für jede Saison greife ich auch auf Schnitte früherer Kollektionen zurück, die von meinen Kundinnen besonders gut angenommen wurden. Ein perfekt sitzender Schnitt, in dem Frauen sich gut und schön fühlen, kommt nicht aus der Mode. Für diese Repeats und neuen Entwürfe muss ich dann Druckmuster, Stoffqualitäten, Farben und Ausstattungsdetails zusammenstellen, bis ein Muster entsteht, das die Vorlage für einen Prototypen ist.

Dafür müssen Sie den Geschmack Ihrer Kundinnen aber sehr genau kennen ...

Na ja, seit vielen Jahren mache ich Mode und weiß, was Frauen mögen. Andererseits gibt es wohl auch ein Geheimnis, ein Gefühl, das man im Blut haben muss. Wenn ich einen Stoff fühle, einen Print oder eine Farbe sehe und vor Vergnügen quietsche, dann konnte ich bislang immer sicher sein, dass ich damit den Geschmack meiner Kundinnen treffe. Zum Glück ...

Was Sie erzählen, klingt nach Teamarbeit ...

Unbedingt. Entwürfe müssen perfekt gezeichnet und koloriert, Stoffe und Fäden müssen ausgewählt und aufwendig qualitätsgeprüft, Prototypen müssen geschnitten und genäht, Verpackungen entworfen werden. Designer schauen sich alle Teile immer wieder an unterschiedlichen Frauentypen an, optimieren die Schnittmuster und entwerfen Kombinationen mit anderen Kleidungsstücken, die wir später in unseren Sendungen als Outfits präsentieren. Ein großes Team arbeitet hart und meist unter großem Zeitdruck, um eine perfekte Kollektion zu Saisonbeginn zu präsentieren. Dazu gehört auch die Planung und das Management der Produktion bis hin zu einer Warenlogistik, um schnell und zuverlässig liefern zu können. Es ist turbulent, würde ich sagen ...

Welche Frauen tragen die Marke Manou Lenz?

Es sind in erster Linie starke Frauen, selbstbewusst, aktiv, feminin. Sie sind beständig, folgen nicht jedem Modetrend, haben ihren Stil gefunden und bleiben ihm treu. Einen Stil, der ihr Charisma, ihre Frische und ihren Charme betont. Meine Zuschauerinnen kaufen Mode, die sie in Szene setzt, ins rechte Licht rückt, in der sie sich schön und gut präsentiert fühlen. ▶▶

Sie sagten, starke Frauen ...?

Ach, Sie meinen, ob in erster Linie Wohlproportionierte Manou Lenz tragen? Das dachte ich anfangs auch, weil ich ja schon immer figuroptimierte Schnitte in den Fokus meiner Arbeit gerückt hatte. Als ich nach den ersten Kollektionen in den Größen 36 bis 52 den Versuch wagte, nicht mehr in der 36 zu produzieren, gab es große Verwirrung und Unverständnis, ja sogar Verärgerung. Meine Mode gibt es seitdem immer in allen Größen, Stärke ist bei mir also keine Frage der Konfektionsgröße.

Welche Akzente setzt Ihre neue Frühjahrs- und Sommerkollektion?

Helligkeit, frische Farben und vier neue Schnitte. Ich würde sagen, das Erwarten von Sommer, Wärme und Urlaub in Mode übersetzt. Obwohl ich selbst eher den Herbst liebe, um mehr Mode tragen zu können, bin ich von der neuen Kollektion begeistert. Auf raffinierte Weise kommt gelb ins Spiel, auch türkis, rot und koralle gehören zur sommerlichen Mischung der neuen Vielfarbigkeit. Schauen Sie doch in unser kleines Modejournal, wir präsentieren dort ausgewählte Outfits, die mir besonders gut gefallen.

Ein Modejournal?

Ja, das gibt's bei ManouLenzTV immer einmal im Herbst und einmal im Frühjahr. Wir präsentieren die neue Kollektion, informieren über unser Programm, über Angebote und erzählen Geschichten, die sich hinter den Kulissen unseres Senders ereignen. Das Journal gibt es gratis an vielen Stellen und gern auch per Post. Eine E-Mail an uns genügt.

Sie leben in Hannover mit zwei Männern. Wer hat zu Hause in puncto Mode die Hosen an?

Eindeutig meine Männer. Mein Sohn ist 15 und sehr kreativ. Über Trends und Mode weiß er bestens Bescheid, kombiniert stilsicher Marken mit Noname-Produkten und überrascht mich immer wieder mit einem ziemlich coolen Style. Mein Mann beweist Mut zur Farbe, was früher nicht so war. Wenn ich etwas für ihn kaufe, treffe ich meistens seinen Geschmack. Ansonsten ist er modisch selbstbestimmt, erlaubt mir aber hin und wieder einen Tipp. Allerdings nicht, was seine Schuhe betrifft. Was es bedeutet, ihn beim Schuhekauf zu begleiten, wäre einen Fernsehfilm wert ...

Ihre Mode gibt es nicht nur im Fernsehen, richtig?

Richtig, Mode und alles andere, was Frauen wollen, gibt es natürlich auch in unserem Onlineshop. Wir haben dort auch einen Livestream unseres Programmes rund um die Uhr. In Hamburg sehen uns unsere Zuschauer via Astra-Satellit und DVB-T. Sie gehören doch hoffentlich auch dazu, oder?

Na klar, ab heute auf jeden Fall.

Mit Manou Lenz sprach André Klein.



Manou Lenz



WWW.MANOULENZ.TV




**BUDDY
& SELLY**

PRELOVED FASHION

DESIGNERMODE AUS ZWEITER HAND

Second Hand liegt im Trend. Immer mehr Läden und Seiten im Netz dienen als Plattformen, um ausgediente Kleidung zu verkaufen. Doch meistens sind diese mit erheblichem Aufwand verbunden. Buddy & Selly bietet eine neue Art des Ankaufs von getragener Designermode und hebt sich damit von anderen Second-Hand-Modellen ab. Hamburger kommen dabei in den Genuss direkt den Ankauf-Shop in Winterhude zu besuchen.

Wohl jeder kennt dieses Problem: Der Kleiderschrank platzt aus allen Nähten und obwohl man einige der einstigen Lieblingsstücke nicht mehr trägt, sind sie immer noch makellos. Wegwerfen? Dafür wären sie zu schade. Die Abgabe in Second-Hand-Läden oder selbstständiges Verkaufen im Internet kosten aber oft Zeit und Nerven. Zudem muss man als Kunde so lange auf sein Geld warten bis die Ware verkauft ist.

Das Hamburger Unternehmen Buddy & Selly weiß, wie es einfacher geht und bietet seit 2012 einen vollkommen neuen Weg für den Verkauf getragener Designermode. Aus ganz Deutschland können Designerkleider, Schuhe und Accessoires eingeschickt werden. Dafür muss man die ausgewählten Designerstücke einfach in ein Paket packen, auf der Website des Unternehmens den kostenlosen Versandschein ausdrucken und die Ware an Buddy & Selly schicken. „Immer mehr Menschen nutzen diesen Service“, erzählt Lena Sommer von Buddy & Selly. „Bis zu 100 Pakete kommen täglich aus ganz Deutschland bei uns an.“ Ein Preisangebot für die Kleidung erfolgt innerhalb von 48 Stunden. Und sollte der Kunde das Angebot nicht annehmen, wird die Ware kostenlos zurückgeschickt.

Für Hamburger bietet Buddy & Selly eine noch einfachere Lösung, sich von seiner Kleidung zu trennen. Im Ankaufshop im schönen Hamburg Winterhude können die Teile auch persönlich und ohne Voranmeldung abgegeben werden. Betritt man den Ankaufshop wird man sofort von einem der modebegeisterten und kompetenten Ankäufer an die Hand genommen. Einfach, verbindlich und profes-

sionell werden die Preise noch vor Ort bewertet und das Geld sofort ausbezahlt. Anders als bei anderen Second-Hand-Modellen, muss bei Buddy & Selly niemand seine Kleidung auf Kommission verkaufen und auch der Preis wird nicht einfach aus dem Bauch heraus entschieden. „Mit Hilfe einer einzigartigen Ankaufsoftware, wird der aktuelle Marktpreis der Kleidungsstücke bestimmt“, erklärt Sommer. „Jeder Artikel wird separat geprüft und zu aktuellen Marktpreisen mittels einer eigens entwickelten Ankaufsoftware bewertet. Bei uns kann man sich sicher sein, dass einem der aktuelle Marktpreis für seine Ware genannt wird“

Das textilerfahrene Ankaufsteam des Hamburger Unternehmens kennt sich im Umgang mit hochwertiger Kleidung aus. Jedes Stück wird vor dem Kauf von den fachkundigen Augen begutachtet. So wird sichergestellt, dass ausschließlich gut erhaltene Originale von Premium-Labels angenommen werden. „Die Nachfrage nach Designerstücken aus zweiter Hand ist in letzter Zeit stark gestiegen“, berichtet Sommer. Und das zu Recht: Hochwertige Designermode hat eine lange Lebensdauer. Sie wieder in den Umlauf zu bringen macht Sinn. „Bei vielen Stücken wäre es schade, wenn sie einfach weggeworfen werden würden“, so Sommer. „Man weiß schließlich nie, ob es nicht jemanden gibt, der schon lange nach genau diesem Teil sucht.“

■ Buddy & Selly
Gertigstraße 12-14
22303 Hamburg
Kostenlose Service-Hotline:
0800 – 640 40 20
service@buddyandselly.com
www.buddyandselly.com
ÖFFNUNGSZEITEN
Mo-Fr 10.00-19.00
Sa 11.00-16.00
und nach Vereinbarung



IM VORAUS ZAHLEN UND ZEHN PROZENT SPAREN: BEL ETAGE KOSMETIK BIETET KUNDEN EIN AUSSERGEWÖHNLICHES MODELL ZUM SCHÖNBLEIBEN AN

INVESTITION IN DIE SCHÖNHEIT

Im Voraus zahlen und zehn Prozent sparen: Mit einem außergewöhnlichen Modell sorgt Hamburgs einziges No-Age®-Institut Bel Etage Kosmetik für Aufsehen. Und erfreut die Kunden, die ihrer Haut regelmäßig etwas Gutes tun wollen. Bei der Cosmetologin und zertifizierten para-medizinischen Hauttherapeutin Edeltrud Stark sind sie in besten Händen. Sie kümmert sich seit über 30 Jahren um die Schönheit ihrer Kunden. Immer mehr Hamburger vertrauen auf ihre Erfahrung und ihr Wissen.

Wer sich zur Pflege und Erhaltung seiner Gesundheit und Schönheit keine Zeit nimmt, hat umso mehr Zeit, vorzeitig zu altern.“ Edeltrud Stark kennt den Alltagsstress ihrer Kunden. Als Hamburgs einzige No-Age-Expertin weiß sie: Zeit ist das größte Problem ihrer Kunden. „Ich wollte schon längst hier gewesen sein“, hört sie immer wieder von ihnen, wenn sie gerade eine der vielen innovativen Kosmetikbehandlungen genießen und sich wundern, warum sie diese so auf die lange Bank geschoben haben.

Eine Kundin brachte sie jetzt auf die Idee: eine Schönheits-Flat. „Psychologisch wertvoll“, sagte die Kundin damals. „Wenn ich erst einmal bezahlt habe, nehme ich mir die Zeit auf jeden Fall.“

Doch für Edeltrud Stark ist es viel mehr als das. Sie, ohnehin verärgert über Finanzkrise und Bankensystem, hat aus dieser Idee eine „Investition in die Schönheit“ gemacht und damit einen attraktiven Vorteil für ihre Kunden geschaffen. Das Prinzip ist so einfach wie naheliegend: Kunden können ihre Behandlungen im Voraus zahlen und erhalten ihre eingelegte Investition mit zehn Prozent verzinst. Gerade für Stammkunden ein schlagkräftiges Argument. Ein Beispiel: Wer 2000 Euro in seinen „Spartopf“ bei Bel Etage Kosmetik wirft, kann sich über das Jahr Behandlungen und Kosmetik im Wert von 2200 Euro gönnen. Dabei kann jeder soviel einlegen, wie er möchte und kann. „Es gibt keinen Mindestwert und auch nach oben keine Grenze“, betont Edeltrud Stark.

DIE NUMMER 1 GEGEN FALTEN UND CO.

Seit über 30 Jahren setzt sie sich für die Schönheit und Gesundheit der Haut ein und ist mit ihren Behandlungen der Konkurrenz stets eine Nasenlänge voraus. „Man muss mit der Zeit gehen, damit die Kunden auch zufrieden bleiben“, weiß die erfahrene Cosmetologin, die sich regelmäßig weiterbildet und immer wieder in neue innovative Methoden wie Ultraschall, Bioresonanz und Farblicht investiert. Neuester Renner: HydraFacial, in Amerika schon längst die Nummer 1 gegen Falten und Co., erobert seit einigen Monaten über Bel Etage Kosmetik nun auch Hamburg. Es ist eine der effektivsten nicht-invasiven Behandlungsmethoden auf dem Gebiet der Hauterneuerung und verhilft in 60 Minuten zu jugendlich straffer Haut – ganz ohne Risiko, Nebenwirkungen und Skalpellen, dafür mit einem sofort sichtbaren Ergebnis.



Expertinnen für Hautgesundheit und Anti Aging: para.med. Hauttherapeutin Edeltrud Stark (rechts) und die Zellbiologin Dr. Petra Stark-Lorenzen.

INVESTITION IN DIE SCHÖNHEIT

Bei uns ist Ihr Geld
in guten Händen:

Zahlen Sie im Voraus
und wir legen 10 % drauf!

Verwendet wird ausschließlich schadstofffreie Kosmetik!

MEHR SCHÖNHEIT FÜR WENIGER GELD

Vor allem, wer schnell einen Frischekick für ein wichtiges Meeting oder eine Party braucht, ist hiermit gut bedient. Allerdings hat der Soforteffekt auch seinen Preis. Eine Behandlung ist ab 175 Euro möglich. „Einige Kundinnen gönnen sich diese Behandlung einmal im Monat“, sagt Edeltrud Stark. Andere wiederum schwören auf einen Mix unterschiedlicher Methoden. Für beide ist die „Investition in die Schönheit“ eine ideale Grundlage, um noch länger strahlend schön zu bleiben. Mehr Schönheit für weniger Geld – „so ist es noch einfacher 20 Jahre lang 40 zu bleiben“, sagt Edeltrud Stark.

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

NUR DAS BESTE FÜR GESUNDE HAUT

Verwendet wird übrigens ausschließlich Kosmetik ohne gefährliche Zusatzstoffe, die die Kunden auch direkt im Institut erwerben können. Die erfahrene Cosmetologin schwört vor allem auf die Produkte der Schweizer Serie Binella, die ausschließlich bei exklusiven Kosmetik-Fachinstituten erhältlich sind. Bel Etage Kosmetik ist dabei einer von nur vier Anbietern in der Hansestadt. Binella orientiert sich nicht nur an aktuellsten medizinisch-wissenschaftlichen Erkenntnissen, sondern zeichnet sich durch innovative Bio-Tech-Produktionsverfahren aus. Hinzu kommt, dass alle Binella-Produkte frei von Parabenen, Mineralölen und anderen toxischen oder erbgutverändernden Inhaltsstoffen sind (mehr über Schadstoffe in Kosmetik gibt's auf den folgenden Seiten). Edeltrud Stark appelliert: „Wann beginnen wir endlich, unsere Haut nicht nur schön, sondern auch gesund zu pflegen?“

Für Neukunden hält Bel Etage Kosmetik jetzt ein ganz besonderes Angebot bereit: sie erhalten auf eine Testanwendung ihrer Wahl 25 Prozent Rabatt! Eine persönliche Beratung im Institut ist nach vorheriger Anmeldung übrigens kostenlos!

Neugierig geworden?

Testen Sie uns!
Egal, welche Behandlung Sie wünschen:
Beim ersten Mal
sparen Sie 25%!



„Wir versprechen keine Wunder,
sondern Resultate!“

Ihre Edeltrud Stark, para.med. Hauttherapeutin

BEL ETAGE KOSMETIK



NO AGE® Fachinstitut für Hautgesundheit und
ganzheitliche Anti-Aging-Therapien

Tel.: (040) 44 81 80

20148 Hamburg · Mittelweg 159

www.beletage-kosmetik-hamburg.de

Di. bis Fr. 10 bis 18 Uhr

Termine auch nach 18 Uhr

Mo. und Sa. nur nach Vereinbarung

KOSMETIK. DIE HÄSSLICHE WAHRHEIT

Hormonell wirksame Stoffe stehen schon seit Jahren im Verdacht, Krebs und Unfruchtbarkeit zu verursachen. Trotzdem findet man sie in jedem dritten Kosmetikprodukt – und das ganz legal. Vor allem teure Produkte von Marktführern sind belastet.

Von Jennifer Meyer 





Sie versprechen gesunde gepflegte Haut und ewige Schönheit. Nur zu gern vertrauen Verbraucher den heilvollen Werbeslogans der Kosmetikindustrie. Cremes und Lotions sind die ständigen Begleiter des Alltags. Kein Wunder, dass laut des Kosmetikverbands VKE allein die deutsche Kosmetik-Branche 2012 einen Gesamtumsatz von knapp 1,915 Milliarden Euro erzielen konnte. Untersuchungen des Bunds für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) zeigen allerdings: Viele Kosmetikprodukte können krank machen.

WAS STECKT WIRKLICH DRIN



Über 60 000 Körperpflegeprodukte hat der BUND für seine Studie geprüft. Knapp ein Drittel davon enthielten hormonell wirksame Stoffe. „Das ist vor allem bei Föten, Kleinkindern und Teenagern problematisch“, erklärt Sarah Häuser, Chemie-Expertin beim BUND. „In diesen wichtigen Phasen können hormonell wirksame Stoffe aus Kosmetika bei den normalen hormonellen Vorgängen im Körper dazwischenfunken. Das kann zum Beispiel zu einer verfrühten Pubertät führen.“ Darüber hinaus stehen diese Chemikalien im Verdacht, Männer unfruchtbar zu machen und hormonbedingte Krebsarten zu verursachen. Sie zu verwenden, ist in Maßen trotzdem legal. So ist in jedem Kosmetikartikel nur eine kleine Menge hormoneller Stoffe enthalten, was allein noch nicht krank macht. „Die meisten Leute benutzen aber nicht nur ein einziges Produkt an einem Tag. Die Chemikalien aus allen Kosmetika summieren sich in unserem Körper und führen schlussendlich zu einem gefährlichen Cocktail schädlicher Stoffe“, erklärt Häuser.

Vor allem hormonell wirksame Stoffe in Form von Parabenen wurden in den Produkten gefunden. „Diese werden als Konservierungsmittel in der Kosmetikindustrie eingesetzt“, weiß Edeltrud Stark, Hauttherapeutin und Inhaberin des Fachinstituts für Hautgesundheit Bel Etage Kosmetik. „Parabene sorgen zum Beispiel dafür, dass eine Creme nicht ranzig wird, wenn man immer wieder mit den Fingern in den Cremetopf geht. Es gibt aber auch Kosmetika, die ohne diese Chemikalien auskommen und trotzdem lange halten.“ Was viele Verbraucher nicht wissen: Parabene behindern aktuellen Studien zufolge nicht nur die Enzymaktivitäten in Haut und Körper und wurden als Rückstand in Brustkrebstumoren nachgewiesen. Außerdem gehören sie demnach zu den 20 häufigsten Allergieauslösern. Ebenfalls oft enthalten: Mikrokristalle, die sich in Leber, Niere und Lymphknoten anreichern können und eine



wasserundurchlässige Schicht bilden. Das wiederum unterbindet die Hautatmung und kann die Faltenbildung fördern.

Erschreckend ist, dass gerade die höherpreisigen Produkte von Großkonzernen wie L’Oreal und Beiersdorf, zu dem auch NIVEA gehört, bei der Untersuchung am schlechtesten abschnitten. Hier enthält beinahe jedes zweite Produkt hormonelle Stoffe. „Auf den Einsatz dieser Stoffe sollte flächendeckend verzichtet werden“, fordert Häuser von den Kosmetikerstellern.

Auch Verbraucher wollen die Belastung ihrer Kosmetikprodukte nicht länger hinnehmen. In einer Internet-Petition fordern bereits mehr als 84 000 Menschen NIVEA dazu auf, auf hormonelle Chemikalien in den Produkten zu verzichten. „NIVEA ließ aber verlauten, dass sie alle Gesetze einhalten und keine Zusicherungen über Produktveränderungen geben wollen“, erzählt Häuser. „Die Forderung der Verbraucher wird hier nicht ernst genommen.“

NIVEA widerspricht dem auf seiner Internetseite. Der Marktführer für Körperpflege betont die gesundheitliche Unbedenklichkeit von Parabenen. Zudem wolle man informierten Verbrauchern die Möglichkeit geben, selbst zu entscheiden, welches Produkt das Beste für sie sei. In einer Verbraucherstudie im letzten Jahr wurde NIVEA übrigens zum wiederholten Mal als „Most Trusted Brand“ im Bereich Hautpflege ausgezeichnet.

Trotz Studien und Petitionen scheint es vielen Verbrauchern zudem oft egal zu sein, was für Stoffe in ihren täglich verwendeten Kosmetika sind. „Ich habe die Erfahrung gemacht, dass viele eher eine Preisallergie haben als eine Abneigung gegen schädliche Stoffe“, so Edeltrud Stark. „Solange sie keine Hautreizungen oder Pickel bekommen, ist für sie alles in Ordnung.“

Dabei spielen die Konsumenten in dem Kampf um gesündere Kosmetika eine große Rolle. Denn ohne Forderungen der Verbraucher oder Verbot seitens der Regierung werden die meisten Hersteller wohl an den Inhaltsstoffen ihrer Produkte festhalten.

Dass es auch anders geht, beweist die Schweizer Kosmetikmarke Binella. Sie hat konsequent alles aus der Produktion verbannt, was der Haut nicht gut tut – unabhängig davon, ob bereits alle Stoffe auf der roten Liste stehen oder nicht. „Nur gesunde Haut kann schön sein“, sagt die Markeninhaberin Monika Hönscher. „Viele Produkte können nicht halten, was sie versprechen: im schlimmsten Fall tritt das Gegenteil ein und die Haut wird durch bedenkliche Zusatzstoffe sogar dauerhaft geschädigt“, kritisiert die Expertin. Günstige Pro-



SCHLIMME SCHURKEN

METHYLPARABEN
 PROPYLPARABEN
 ETHYLPARABEN
 BUTYLPARABEN

duktionskosten mit billigen Zutaten stünden häufig an erster Stelle – Hautpflege und vor allem Hautgesundheit stecken dann zurück.

Auch in Sachen Transparenz geht Binella einen Schritt weiter als viele andere Firmen in der Kosmetikbranche: alle interessierten Kunden können auf der Binella Webseite die Bewertungen eines unabhängigen Verbraucherportals zu jedem einzelnen Produkt einsehen. Auch alle Inhaltsstoffe werden hier umfassend und bis ins letzte Detail erklärt. Diese freiwillige Produkttransparenz ermöglicht es Kunden, sich ihre eigene Meinung zu bilden. „Wir wollen zeigen, dass wir mit voller Überzeugung hinter der Qualität und Verträglichkeit unserer Produkte stehen“, betont Monika Hönscher.



Wer seine komplette Kosmetik einmal überprüfen möchte, kann das hier tun:
www.kosmetikanalyse.de

ZEIGT HER EURE TASCHEN!



Damit Verbraucher schon beim Einkaufen erkennen können, ob Kosmetikprodukte hormonell wirksame Stoffe enthalten, stellt ihnen der BUND die kostenlose iPhone-App „ToxFox“ zur Verfügung. Über den Barcode kann sofort erkannt werden, ob eine Creme mit gutem Gewissen im Einkaufskorb landen darf. Nicht-iPhone-Nutzer können die Produkte auf der Internetseite des BUND überprüfen (www.bund.net/toxfax). „Konsumenten sollten negativ getestete Kosmetikartikel meiden“, empfiehlt Sarah Häuser vom BUND. „Es gibt so viele Produkte auf dem Markt, dass es immer eine Alternative gibt.“ Wir haben dem einen oder anderen in die Taschen geschaut und getestet, wie gut ihre Pflegeprodukte abschneiden.



Die getestete Babycreme von Weleda war frei von hormonell wirksamen Stoffen.
(Dorothee, 28, und Mathias, 33)

Seitdem wir ein Kind haben, achten wir immer mehr darauf, was in den Produkten steckt, die wir kaufen. Wenn wir entdecken, dass in einem Artikel hormonelle Stoffe sind, suchen wir nach besseren Alternativen.



Die getestete Gesichtspflegecreme von NIVEA enthielt hormonell wirksame Stoffe.
(Yvonne, 37)

Ich bin sehr überrascht, dass meine Gesichtscreme hormonelle Stoffe enthält. Ich fand sie bisher wirklich gut. Nun werde ich mir wohl überlegen, sie zu wechseln.

Die getestete Creme von NIVEA war frei von hormonell wirksamen Stoffen. (Elke, 70)



Ich benutze bereits seit Jahren diese Creme und hatte mich vor ein paar Jahren schon selbst über die Inhaltsstoffe informiert. Das mache ich eigentlich immer bevor ich etwas kaufe.



Die getestete Flüssigseife von Balea war frei von hormonell wirksamen Stoffen. (Nikolas, 33)

Dass es Stoffe in Kosmetikartikeln gibt, die schädlich sein können, war mir vorher nicht so klar. Bisher habe ich mich nicht wirklich darüber informiert, was in meinem Duschgel oder meiner Creme drin ist. Wenn ich herausfinden sollte, dass die Produkte, die ich benutze schädliche Stoffe enthalten, würde ich sie auf jeden Fall wechseln und wäre auch dazu bereit, ein bisschen mehr Geld auszugeben.



Hatte keine Kosmetikprodukte dabei. (Nargiz, 30)

Ich bin mir sicher, dass ich Kosmetikprodukte habe, in denen schädliche Stoffe sind. In der Regel versuche ich mich zwar vor dem Kauf zu informieren, kaufe aber hin und wieder doch spontan. Wenn ich später feststelle, dass in einer Creme schlechte Stoffe sind, brauche ich sie auf, entscheide mich aber kein zweites Mal für sie.

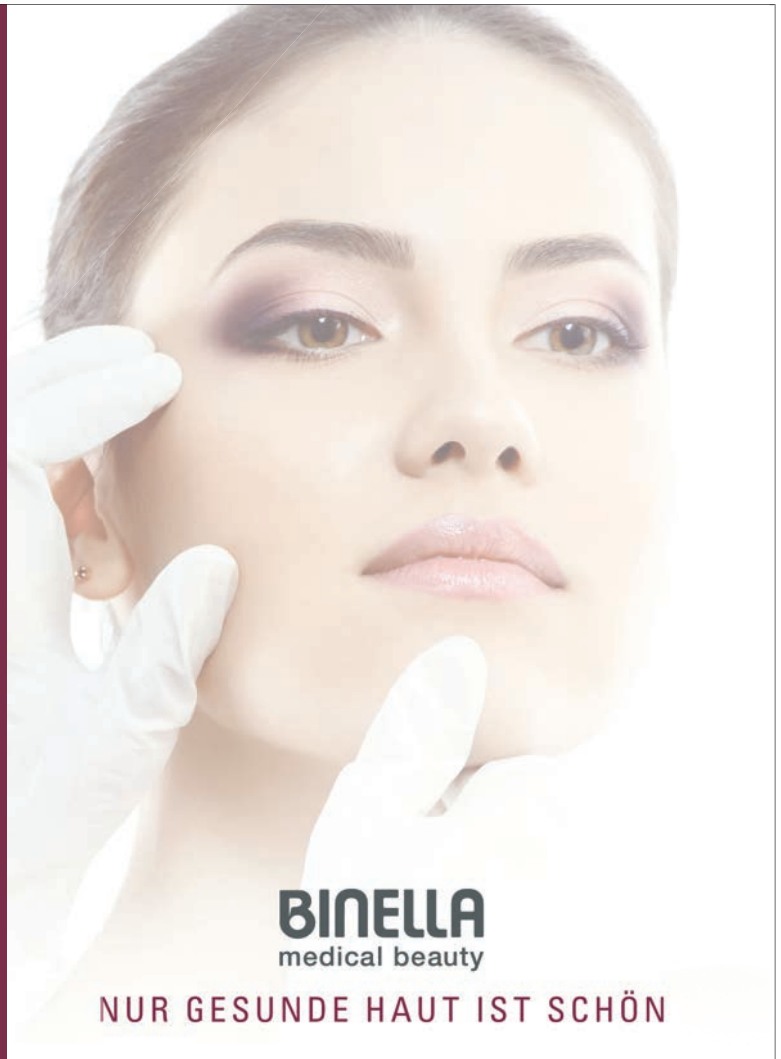
UNSERE PRODUKTE MACHEN IHRE HAUT NICHT KRANK!

Sie enthalten

- Keine hormonaktiven Stoffe
- Keine erbgutverändernden Stoffe
- Keine krebserregenden Stoffe
- Keine toxischen Stoffe
- Keine Nitrosaminbildner
- Keine unsicheren UV-Filter
- Keine Parabene
- Keine Silikone
- Kein Mineralöl

• Erhältlich in diesen exklusiven
Kosmetikinstituten:

www.binella.de/fachinstitute/deutschland/



LEBENSFREUDE BEWEGT

DIE LEBENSFREUDE MESSE – DAS FORUM FÜR EIN GESUNDES UND GANZHEITLICHES LEBEN

Bewusstsein, Bewegung und Begeisterung – diese drei Dinge gehören zum Glücklichwerden und Glücklichsein unbedingt dazu. Die Lebensfreude Messe rückt in diesem Frühjahr die Bewegung in den Mittelpunkt. Dabei geht es zum Einen um die körperliche Aktivität: Die Besucher können sich von Yoga bis Zumba über verschiedene Methoden informieren und herausfinden, was am besten zu ihrem Leben passt.



Auf der anderen Seite geht es auf der Messe auch um Themen für das innere Wohlbefinden. Wie bringen wir unsere Gedanken und Gefühle zum Fließen, wie lösen wir Blockaden und gelangen zu mehr innerem

Gleichgewicht? Was hält mich, in diesen intensiven Zeiten des Wandels?

Zum neuen Gesundheitsbewusstsein gehört momentan auch die vegane Küche. Nicht nur aus gesundheitlichen, sondern auch aus ethischen Gründen verzichten immer mehr Menschen heute auf viele oder alle tierischen Produkte und leben vegetarisch oder gar vegan. Darum ist ein Bereich diesem Thema gewidmet.

Wer auf der Suche nach Inspirationen, Rat und Hilfe für ein gesundes, glückliches und ganzheitliches Leben ist, findet auf der Lebensfreude Messe ein perfektes Informations- und Erlebnis-Forum. Über 200 Aussteller, ein vielseitiges Kongressprogramm und ein umfangreiches Angebot mit Filmvorführungen, Vorträgen, Workshops und viele Mitmachaktionen in der Klanglounge warten auf die Besucher.

■ **Lebensfreude Messe: 11.–13. April**
Congress Center Hamburg
Öffnungszeiten: Fr. 13 bis 19 Uhr,
Sa. 10 bis 19 Uhr, So. 10 bis 18 Uhr
www.lebensfreudemessen.de

VERLOSUNG



Wir verlosen 5 x 2 Tickets sowie 10 Bücher „Vegan kochen für alle“ von Björn Moschinski (siehe auch Seite 7). Senden Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreffe „Lebensfreude-Messe“ oder dem Betreff „Kochbuch“ an witc@wiener-kontor.de oder eine Postkarte mit Ihren Kontaktdaten und dem Stichwort an womaninthecity, Jarrestraße 80, 22303 Hamburg. Die Gewinner werden aus allen Einsendungen gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Einsendeschluss ist der 20.3.2014.

Himbeer & Essig von

Früchtwerker

Geschmorte Champignons mit roten Zwiebeln

ZUTATEN

für 2 Personen (als Beilage):

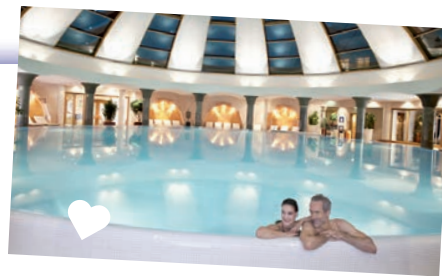
1/4 Bund Petersilie, 200 g frische Champignons, 6 rote Zwiebeln, 2 EL Öl, 5 EL Früchtwerker „Himbeer & Essig“, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Champignons putzen, etwas abreiben (möglichst nicht waschen) und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in Öl glasig anbraten. Champignons dazugeben und bei starker Hitze weiterbraten bis die Champignons braun aber noch bissfest sind. Mit „Himbeer & Essig“ ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.



Wohlgefühl im MeridianSpa zum Tag der Liebenden



Ein romantisches Prickeln liegt in der Luft, die Kerzen werden angezündet und tiefe Blicke ausgetauscht. Alle Zeichen stehen auf Liebe. In wenigen Wochen ist Valentinstag. Für alle, die am romantischsten Tag des Jahres ihre Liebste oder ihren Liebsten mit etwas ganz Besonderem überraschen möchten, bietet das MeridianSpa eine besondere Geschenkidee.

Egal, ob frisch oder fest verliebt – zum Valentinstag möchte man dem Partner mit einer besonderen Aufmerksamkeit danken, dass es ihn gibt. Was gibt es da Schöneres, als entspannende Wohlfühl-Stunden zu verschenken? Bei kuscheliger Atmosphäre lädt der Wellness-Bereich des MeridianSpa in Wandsbek, Eppendorf und Alstertal am 14. Februar ab 18.00 Uhr zur Valentins-Candle-Light ein. Denn wie es sich am Tag der Liebenden gehört, erstrahlt der weitläufige Bereich am Abend im Schein zahlreicher Kerzen. Die romantische Stimmung und die verschiedenen Aufgüsse mit Rosenduft beschenken nicht nur Verliebten ein ganz besonderes Wohlfühl-Erlebnis. Mitglieder können die lange Saunanacht kostenlos genießen. Gäste sind mit einer Wellness-Tageskarte für 20 Euro herzlich willkommen.

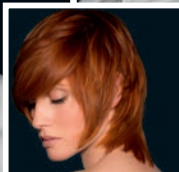
Kleiner Tipp: Und da im MeridianSpa alles, was das Entspannungsherz begehrt, unter einem Dach vereint ist, kann man seinen Wellness-Besuch noch mit einer wohltuenden Behandlung im Bodycare-Bereich krönen. Noch bis zum 31. März kommen Mitglieder und Tagesgäste zum Beispiel in den Genuss einer circa 50-minütigen AMAYANA Massage, die in diesem Zeitraum anstatt 65 nur 62 Euro kostet. Die Ganzkörpermassage wurde auf Basis jahrelanger Erfahrung und mit dem fundierten Wissen bewährter Therapeuten eigens für MeridianSpa entwickelt. Sie vereint wirkungsvolle Elemente der Ayurveda-, Akupressur- und Meridian-Massage sowie der Kristallheilkunde. Durch das besondere Öl, das von einem Amethyst energetisiert worden ist, schenkt die Anwendung neue Kraft und Energie.

Weitere Informationen zur Buchung und zur Valentins-Candle-Light erhalten Sie im Internet auf www.meridianspa.de, telefonisch unter 040/65 89-0 oder direkt im MeridianSpa.



[Verlagspromotion] **CUTSTATION BIETET SCHNEIDEKUNST IN PERFEKTION**

Der Calligraphy Cut



besser aufgenommen. Als eines von nur drei Unternehmen in Hamburg bietet der Friseursalon cutstation diese außergewöhnliche Schnitttechnik an. Im Calligraphy Cut vereinen sich handwerkliche Sorgfalt, kreative Leidenschaft und technische Innovation. Eine spezielle Präzisionsklinge, entwickelt von Frank Brommann, schneidet das Haar in bislang unbekannter Präzision. „Das Haar fühlt sich voller und sinnlicher an, ist spürbar angenehm weich und flexibel form- und frisierbar“, so Inhaber Marc Grünkemeyer. In seinem Salon in der Fruchttallee haben er und sein Team sich neben typgerechten Colorationen und Strähnen auf exklusive Schneidetechniken spezialisiert. Neben dem Calligraphy Cut werden auch spezielle Lockenschnitte (CurlSys) angeboten. Abgerundet wird das ganze Leistungsspektrum durch die besonders schonenden und hautverträglichen Produkte der Firma Glynt. Übrigens: Regelmäßig bietet das

Team eine lange Nacht der Haare mit Öffnungszeiten bis 23 Uhr an. Dann können Frauen, die tagsüber stark eingebunden sind oder lange Arbeitstage haben, den Tag mit einem entspannten Friseurbesuch abschließen. Die nächsten Male sind am 19.02. und 19.03.2014.

**cutstation, Fruchttallee 126,
Hamburg-Eimsbüttel
Tel. (040) 40 68 46
Di.-Fr. 9-20 Uhr, Sa. 9-16 Uhr
www.cutstation.de
www.calligraphy-cut.de**

Dünnes Haar, wenig Fülle und ein Haarschnitt ohne den richtigen Pepp ist für viele Frauen ein leidiges Thema.

Doch eine neue, innovative Schneidetechnik setzt genau dort an und eröffnet eine ganz andere Art der Kreativität: der Calligraphy Cut. Ob kurz, mittel- oder schulterlang, das A und O sind dabei die besondere Technik und die weichen Stufen. Damit kommt einerseits mehr Bewegung ins Haar, und andererseits wird gewünschtes Volumen aufgebaut. Auch werden Pflegestoffe



ZUCKER. SÜSSES GIFT?



Dass Zucker alles andere als gesund ist, wissen wir schon als Kind. Wer zu viel nascht, bekommt Karies. Der Stoff, der uns das Leben so versüßt, steht zudem seit Jahren im Verdacht, Verursacher gefährlicher Krankheiten zu sein und soll uns seit neuestem sogar süchtig machen.

Schokoaufstrich zum Frühstück. Ein paar Kekse, die das Nachmittagstief erträglicher machen. Am Abend ein beherzter Griff in die Gummibärchentüte. Für viele gehört Süßes einfach zum Alltag. Doch Zucker steckt auch in Lebensmitteln, in denen man es gar nicht erwartet – z.B. in Brot, Frischkäse und Müsli. Auch die meisten Fertigprodukte kommen ohne Zucker nicht aus. Für viele dennoch überraschend: Durch eine scheinbar normale Ernährung kommt jeder Deutsche durchschnittlich auf 36 Kilogramm Zucker pro Jahr. Am Tag sind das rund 100 Gramm und somit etwa doppelt so viel wie von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen. Ein gesundes Limit ist demnach bereits mit einem großen Fruchtjoghurt und einem Glas Cola bei weitem überschritten. „Dabei braucht der menschliche Körper Zucker im klassischen Sinne, also in Form von raffinierten Zucker, nicht“, so Ernährungsberaterin Daniela Elena Laubinger. „Jeder nimmt bereits täglich Zucker in Form von Kohlehydraten auf.“ Dass wir trotzdem nicht auf die zuckersüßen Momente des Lebens verzichten, bringt einige Probleme mit sich. Zivilisationskrankheiten wie Diabetes und Übergewicht schreiben Ernährungsexperten unter anderem dem Zucker zu. „Der Konsum von zu viel Zucker und Fett zusammen mit wenig Bewegung führen fast zwangsläufig zu Übergewicht“, erklärt Laubinger. „Folgeerkrankungen lassen bei vielen nicht lange auf sich warten.“

Forscher wollen in den letzten Jahren zudem Erschreckendes herausgefunden haben. Die bittere Wahrheit: Zucker macht nicht nur



„ICH KONNTE NICHT EINEN TAG OHNE SÜSSIGKEITEN AUSKOMMEN“

krank, sondern süchtig. Dr. Frank Lipman hatte diese Sucht bei sich selbst festgestellt und in der Online-Ausgabe der „Huffington Post“ über seine Abhängigkeit berichtet. Zucker, so der amerikanische Mediziner, wirke ähnlich wie Nikotin, Alkohol und Kokain auf das Belohnungszentrum in unserem Gehirn. Im Laufe der Zeit könne das zur Abhängigkeit führen. Kontrolle über das eigene Essverhalten? Fehlansage.

Auch die Hamburger Bloggerin Sina Schulz konnte lange Zeit dem Verlangen nach Süßem nichts entgegensetzen. „Ich konnte nicht einen Tag ohne Süßigkeiten auskommen“, erinnert sich die 35-Jährige. „Irgendwann war es dann so schlimm, dass ich mir sogar Süßigkeiten reingedrückt habe, obwohl ich mich davor geekelt habe.“ Was folgte, war nicht nur ein schlechtes Gewissen wegen der vielen Süßigkeiten. Sina Schulz ging es mental sehr schlecht. „Ich hatte keine Kontrolle mehr über meinen Körper. Und ich wollte nicht, dass es etwas gibt, das so etwas mit mir machen kann.“ Seit 2012 verzichtet sie deshalb phasenweise auf raffinierten Zucker. Auf ihrem Blog „Zuckerbefreit“ (www.zuckerbefreit.blogspot.de) schreibt die Hamburgerin seitdem über ihre Zuckersucht und ihrem Weg, sich davon zu befreien.

Leicht war der Anfang nicht. In den ersten Tagen ohne Zucker hatte Sina Schulz extrem starke Kopfschmerzen. Entzugserscheinungen. „An stressigen Tagen fiel mir der Verzicht besonders schwer.“ In solchen Situationen zu Nüssen oder Obst zu greifen, musste sie erst lernen. Mittlerweile hat die Hamburgerin ein entspanntes Verhältnis zum Zucker und stellt sich als „Ex-Zucker-Junkie“ seit Jahresbeginn einer neuen Herausforderung: Anstatt wie üblich drei Monate auf Zucker

zu verzichten, will sie es nun sechs Monate ohne den süßen Stoff aushalten. „Das wird aber ein Zuckerschlecken“, ist sie sich sicher. Das Verlangen nach Süßem reguliere sich mit dem Verzicht enorm. Selbst in den zuckerfreien Phasen kann

sie dem Duft frisch gebackener Waffeln widerstehen. „Ich schnupper sogar noch extra daran, weil ich es schön finde, diese Aromen wahrzunehmen“, so Sina Schulz. „Und dann setze ich mich mit meinem Obststeller dazu.“



VERLOSUNG



Diese Süßigkeiten verursachen keine Karies! Als Tobias Elger 2010 in der Muggenkampstraße 35 sein Geschäft ZAHNFREUNDCHEN eröffnete, war er der erste in Deutschland, der ausschließlich zahnfreundliche Süßigkeiten anbietet. Alle Produkte sind wissenschaftlich getestet und mit Brief und Siegel ausgezeichnet. Viele davon sind auch für Diabetiker geeignet und zudem kalorienreduziert. Alle Produkte aus zahnfreundlicher Schokolade sind laktosefrei.

WIR VERLOSEN 5 X 1 KG PALATINOSE™

Dieser außergewöhnliche Zucker ist nicht nur zahnfreundlich, sondern – anders als Zuckerersatzstoffe – nicht so geschmacksintensiv. Palatinose™ wird aus Rübenzucker hergestellt und kann herkömmlichen Zucker 1:1 ersetzen. Er eignet sich perfekt zum Backen und Süßen von Speisen oder Getränken.

Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff ZAHNFREUNDCHEN und Ihrem Namen an witc@wiener-kontor.de.

Die Gewinner werden unter allen Einsendungen gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Einsendeschluss ist der 30. März 2014. Mit der Teilnahme erklären Sie sich mit der Weitergabe Ihrer Daten AUSSCHLIESSLICH an den Veranstalter einverstanden.



Trotz Fällen wie Sina Schulz ist es unter Wissenschaftlern und Industriellen umstritten, ob es eine Zuckersucht tatsächlich gibt. So streiten die „Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e.V.“ sowie der „Verein der Zuckerindustrie“ auf ihrer Internetseite (www.zuckerverbaende.de) die Existenz einer Zuckersucht ab. Zudem gebe es keine wissenschaftlichen Beweise dafür, dass Zucker zu Übergewicht führe. Am Ende sei entscheidend, wie viele Kalorien wir zu uns nehmen. Woher die stammen, sei egal. Erklärungen wie diese sind von Interessensvertretern der Zuckerindustrie allerdings auch nicht anders zu erwarten. „Fakt ist aber: Zucker ist ein billiger Geschmacksverstärker“, erklärt Sina Schulz, „und zudem ein Füllstoff in zahlreichen Lebensmitteln.“

Es auszutauschen, würde Geld kosten und Nahrungsmittelpreise steigen lassen. Letztendlich müssten Konsumenten also dazu bereit sein, mehr für das eine oder andere Produkt auszugeben.

Alternativen zum herkömmlichen Haushaltszucker gibt es reichlich. Honig, Agavendicksaft und Ahornsirup können oft ein gesunder Ersatz sein und auch der natürliche Süßstoff Stevia ist zurzeit in aller Munde. Sogar in der Süßwarenindustrie findet langsam ein Umdenken statt. Das Hamburger Lädchen „Zahnfreundchen“ ist Europas erstes Süßwarenfachgeschäft, in dem es ausschließlich zahnfreundliche Süßigkeiten gibt. Zuckeraustauschstoffe wie Isomalt und Maltit, aber vor allem die Zuckerart Palatinose ersetzen in den Produkten herkömmlichen Zucker und ermöglichen süßes und kariesfreies Naschen. „Palatinose hat im Vergleich mit anderen Süßstoffen den zusätzlichen Vorteil nicht abführend zu wirken“, erklärt „Zahnfreundchen“-Inhaber Tobias Elger. „Zudem ist es nicht so geschmacksintensiv wie Stevia und macht nicht so schnell dick wie klassischer Zucker. Quasi der Zucker der Zukunft“, ergänzt der Hamburger. Trotzdem rät der 39-Jährige davon ab, seine Süßigkeiten als Freifahrtschein für hemmungsloses Schlemmen zu sehen. „Der Schlüssel zu einer gesunden Ernährung ist Maß halten. Und das gilt auch für Süßes.“

ACH ÜBRIGENS...



Erschrocken von all den Negativ-Fakten über Zucker und inspiriert von Sina Schulz, habe auch ich mich zwei Wochen von allem Zucker befreit. Am Ende musste ich feststellen: Alles in allem war es nicht so schwierig wie gedacht, an stressigen Tagen viel schwieriger als angenommen und an einem Tisch mit frischgebackenem Kuchen von Mutti leider unmöglich. Trotzdem will ich in Zukunft mehr darauf achten, wie viel Zucker eigentlich in meiner Nahrung steckt und falls sich kann, mich immer für die zuckerfreie Variante entscheiden. **W Jennifer Meyer**

„ZUCKER IST EIN BILLIGER
GESCHMACKSVERSTÄRKER.“



Vitaminbomben auf zwei Rädern

[Verlagspromotion]

VON BIOKÖRBE N UND KNACKIGEN FAHRRADKURIEREN

„Fröhliche Fahrradkuriere liefern Früchte- und Gemüsekörbe direkt nach Hause oder ins Büro – und das in Bioqualität. Das ist die Grundidee von *Öpfelchasper*“, erklärt Martin Hallensleben. Im Oktober 2012 hatte der ehemalige Fahrradkuriere die erste deutsche Filiale in Hannover eröffnet. Das Konzept kam an. Geschäftsstellen in München und Hamburg folgten. Seitdem sorgt der sympathische Lieferdienst regelmäßig für Vitaminüberraschungen am Arbeitsplatz. „Frische Früchte sind viel gesünder als fettige Croissants“, weiß Hallensleben. „Das wirkt sich positiv auf die Leistung und letztendlich auch auf das Arbeitsklima aus.“ Die Ankunft der Körbe wird dabei regelmäßig zu einem kleinen Happening. Schon in kürzester Zeit entstehen enge Beziehungen zu den Kunden. „Auf seinen persönlichen Chasper im gelben Trikot freut sich jeder“, so Hallensleben. „Schließlich arbeiten bei *Öpfelchasper* nur tolle Menschen mit kecken Persönlichkeiten.“ Neben guter Laune am Arbeitsplatz wird Nachhaltigkeit bei dem einzigartigen Lieferdienst groß geschrieben. Der Transport durch die knackigen Fahrradkuriere ist CO₂-neutral. Die saisonalen Produkte stammen, wenn möglich, von Bio-Höfen aus der Region. Und die Obstkörbe werden wiederverwendet. „Das Bewusstsein für Bio-Produkte und unsere Umwelt wächst. *Öpfelchasper* bietet einen schönen Weg, dieses Bewusstsein zu leben.“



■ *Öpfelchasper* GmbH
Tel: 0511 - 10 532 592
info@oepfelchasper.de
www.oepfelchasper.de

Fit-Fight ist ein sehr effizientes Training, das asiatische Kampfkünste wie Kung Fu, Taekwondo und Kickboxen mit Aerobic zu einem Workout verbindet. Fit-Fight verbessert nicht nur die Ausdauer und Beweglichkeit, sondern kräftigt auch die Muskulatur und schult die Koordination. Jeder trainiert entsprechend seiner Fähigkeiten.

Kurse: Mo&Do 11 -12 Uhr • KungFuSchule WanFu • Grindelallee 161
Probestunde nach Vereinbarung möglich
mobil 0176/24688929 • info@nataliezimmermann.de



FIT- FIGHT

MIT NATALIE ZIMMERMANN



Abnehmen leicht gemacht

Das Idealgewicht finden und halten

„Ein bisschen weniger wäre schon schön“ – diesen Gedanken kennt wohl jeder. Kein Wunder, dass wir umgeben von Diäten sind, die innerhalb weniger Tage wahre Wunder versprechen. Langfristig gesehen, helfen diese aber nur selten, das eigene schlankere Ich zu finden. Mit dem Natural Weight Loss Programm hat Ernährungsberaterin Daniela Elena Laubinger einen neuen Weg gefunden, um endlich sein Wunschgewicht zu erreichen und für immer zu halten.



NATURAL
WEIGHT LOSS
COMPANY

DER WEG ZU EINEM SCHLANKEREN ICH

„Es verbindet den gezielten Einsatz homöopathischer Mittel mit neuesten medizinischen Erkenntnissen über unseren Stoffwechsel“, so Daniela Elena Laubinger über die Grundlagen ihres Natural Weight Loss Programms.


Drei Schritte führen bei dem Abnahme-Konzept zum Erfolg. Den Anfang macht der Schlemmertag. Diesen beginnt man mit 30 Minuten Sport. Anschließend wird es Zeit für die erste Einnahme eines homöopathischen Wirkkomplexes, das den Stoffwechsel auf dem durch Sport angeregten Niveau hält. Der Ablauf des restlichen Tages ist so schön wie einfach: Es wird geschlemmt, was und so viel man möchte. „Die Menge, die an diesem Tag gegessen wird, ist die Kalorien-Vorgabe für den Körper, den er ab dann verbrennen soll“, erklärt die Ernährungsberaterin.

Von da an geht es mit einem individuell erstellten Ernährungsplan weiter. Dieser arbeitet mit Nahrungsgruppen, aus denen man sich sein tägliches Essen selbst zusammenstellen kann. So bleibt ganz viel Raum für Genuss und persönlichen Geschmack. Zusätzlich wird dreimal pro Woche der speziell für das Programm hergestellte pflanzliche Stoff als Injektion eingenommen. „Dieser ist vollkommen natürlich. Keine Chemie. Keine Hormone“, versichert Laubinger. „Das Mittel sorgt dafür, dass der Stoffwechsel angeregt wird, der Blutzuckerspiegel konstant bleibt und Heißhungerattacken verhindert werden. Also dafür, dass man sich während der Abnahme einfach gut fühlt.“

Entgegen der vorherrschenden Meinung, man solle während einer Diät möglichst viel Sport treiben und an seine Grenzen gehen, profitiert das Natural Weight Loss Programm vor allem von einem regelmäßigen Training. Schließlich ist der Körper bereits mit der Fettverbrennung beschäftigt und kann keine Überforderung durch zu große Anstrengung gebrauchen. „Man braucht sich nicht von

heute auf morgen neu erfinden. Lieber eine langsame Veränderung und dafür mit Spaß“, ist sich Laubinger sicher.

Die Abnehmphase läuft so lange, bis man sein Zielgewicht erreicht hat. Ob das nun fünf Kilogramm oder 40 Kilogramm sind, ist egal. Wenn das geschafft ist, folgt die Aufbauphase. In diesen zwei Wochen findet man heraus, was man essen darf, ohne wieder zuzunehmen. „Die meisten trauen sich am Anfang gar nicht, so viel zu essen und nehmen dann noch weiter ab“, weiß die Ernährungsexpertin aus Erfahrung. „Aber der Körper ist langfristig so auf die Fettverbrennung eingestellt, dass man wirklich viel essen darf.“ Zudem darf nach dem Programm wieder alles zu sich genommen werden, was man möchte. Die grundsätzliche Einstellung zu seinem Essverhalten ist viel wichtiger. „Ich möchte niemanden dazu bringen, sein ganzes Leben Kalorien zu zählen oder auf Süßigkeiten, Wein und Leckereien zu verzichten. Dafür ist das Essen zu gut und das Leben zu kurz“, macht Laubinger deutlich. „Ich bringe den Menschen nur bei, bewusster damit umzugehen.“ Denn wer bewusster isst, ist mit viel weniger viel stärker befriedigt.



NWL The Natural Weight Loss
Company UG (haftungsbeschränkt)
Speersort 8
20095 Hamburg

Telefon: 040 226 91 277
Mobil: 0 176 210 30 966

E-Mail: info@nwl-company.com
www.nwl-company.com

ZUR PERSON

DANIELA LAUBINGER

Daniela Elena Laubinger – die Ernährungs-Expertin. Bereits seit 2007 arbeitet Daniela Elena Laubinger als Diät-Coach und Ernährungsberaterin. Vor vier Jahren gründete sie die Natural Weight Loss Company und hilft seitdem Menschen, mit ihrem Abnehm-Programm ihr Wunschgewicht zu erreichen.



Wie schwer das sein kann, weiß die Ernährungsberaterin aus eigener Erfahrung. Studium und ein stressiger Job hatten auch ihr ein paar unliebsame Pfunde beschert. „Ich habe damals nach etwas gesucht, das mir das Abnehmen ein bisschen leichter macht“, erinnert sich Laubinger. „Ich wollte nicht so leiden.“ Sie stieß auf das homöopathische Mittel, das bis heute Bestandteil des Abnehmprogramms ist und entwickelte einen Ernährungsplan. Das Ergebnis: elf Kilogramm weniger in nur sechs Wochen. „Mit einem gesunden Körpergewicht bin ich heute selbstbewusster und leistungsfähiger. Ich fühle mich einfach wohl in meiner Haut.“ Trotzdem hatte auch die Ernährungsexpertin während der Abnehmphase schwere Tage. Daher weiß sie, wie wichtig es ist, jemanden zu haben, der einen unterstützt. Persönliche Betreuung ist so zu einem unverzichtbaren Teil ihres Programms geworden. „Enger Kontakt zu meinen Kunden ist mir sehr wichtig. Egal, ob Erfolge oder Durchhänger: Ich bin immer da, um meine Kunden zu unterstützen“, versichert Laubinger. „Schließlich möchte ich mit zufriedenen Menschen zusammenarbeiten.“

TREND: TO BE VEGGIE

Vegetarisch oder sogar vegan zu leben, liegt zurzeit im Trend. Ein Gesellschaftswandel, auf den auch Daniela Elena Laubinger reagieren wollte. Seit kurzem bietet sie ihr Programm in einer abgewandelten Version an – speziell zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Vegetariern und Veganern.

„Wobei man aber sagen muss, dass Menschen, die sich bereits seit längerem ausschließlich vegan ernähren, meistens keine Figurprobleme haben“, so Laubinger. Das liege daran, dass sich Veganer in der Regel ohnehin bewusster und gesünder ernähren. „Viele, die zu mir kommen, wollen nicht unbedingt aus ethischen Gründen anfangen, sich vegan zu ernähren, sondern um sich gut zu fühlen.“ Trotzdem bräuchten aber gerade Menschen mit dem Wunsch, keine tierischen Produkte mehr zu essen, eine enge Betreuung durch einen Experten. Schließlich soll der Körper weiterhin alle Nährstoffe bekommen, die er braucht. Dazu muss man wissen, auf welche Alternativen man zurückgreifen kann, damit man fit bleibt. Gesundheit hat bei Daniela Laubinger oberste Priorität. „Man sollte immer achtsam mit sich selbst umgehen“, rät die Ernährungsberaterin. „Schließlich hat jeder von uns nur den einen Körper.“

FOTO: FOTOLIA



[Verlagspromotion]

GESUNDES NEUES JAHR



Cathrin Engelhardt achtet seit jeher auf ihre Ernährung. Die Inhaberin der Reformhaus-Kette Engelhardt liebt qualitativ hochwertige Produkte und ist sich sicher: Eine gesunde Ernährung hält gesund und macht glücklich. Wir sprachen mit Cathrin Engelhardt über Ernährung und Tipps für einen gesunden Start ins neue Jahr.

Was macht gesunde Ernährung aus?

Grundsätzlich Vollkornprodukte, wenig Fleisch, viel Obst und Gemüse. Das weiß aber mittlerweile jeder. Ich würde vor allem dazu raten, stark verarbeitete Produkte zu meiden und sich auch mal über die umweltpolitischen Aspekte seiner Ernährung Gedanken zu machen.

Vor allem Singles und Berufstätige greifen oft auf Fertiggerichte zurück. Was raten Sie Menschen, wenn sie ihre Ernährung umstellen möchten?

Wer unter der Woche wenig Zeit hat, für den ist es sinnvoll, sich sonntags Essen für die kommende Woche vorzubereiten. Es gibt viele Gerichte, die sich prima mehrere Tage halten oder sich einfrieren lassen. So könnte zumindest eine Mahlzeit täglich deutlich gesünder ausfallen.



Cathrin Engelhardt (mitte) und ihr Führungsteam

Warum ist gesunde Ernährung so wichtig?

Zunächst sind Menschen, die sich gesund ernähren, nicht so oft von Volkskrankheiten wie Übergewicht, Gelenkschmerzen und Diabetes betroffen. Vor allem geht es aber darum, sich im Alltag wohlfühlen. Und das tut man definitiv mit gesunder Ernährung.

Gerade zum Start ins neue Jahr wollen viele Menschen etwas ändern. Wie fällt der Anfang leichter?

Auf alle Fälle sollte man die Energie aus den ersten Frühlingsgefühlen nutzen. Man kann zum Beispiel mit einer Fastenkur beginnen und sich danach langsam an gesundes Essen gewöhnen. Durch diesen anderen Rhythmus vollzieht man einen kleinen Schnitt. Gewohnheiten lassen sich dann viel leichter durchbrechen.

KOSMETIK STUDIO *schön natürlich*

Das Geheimnis einer schönen Haut ist eine bedarfsgerechte Pflege. Vertrauen Sie sich unseren erfahrenen staatlich anerkannten Kosmetikerinnen an und lassen Sie sich individuell beraten und behandeln. In drei Kabinen bieten wir Ihnen ein entspanntes Wohlfühlambiente. Hier können Sie dem stressigen Alltag entfliehen und neue Kraft und jugendliche Frische für Körper und Geist gewinnen.

Entdecken Sie, was schön macht und genießen Sie die zahlreichen Anwendungen der führenden Naturkosmetik-Hersteller Annemarie Börlind, Dr. Hauschka und Dr. Grandel Kosmetik.



Kosmetikstudio schön natürlich

im Reformhaus Engelhardt
in der Nordbank Shopping Passage
Gerhart-Hauptmann-Platz 48, Hamburg

Telefon: 040 / 27 16 97 96



5,- Euro Rabatt
auf eine Kosmetikbehandlung
Ihrer Wahl*

ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY

Dr. Hauschka

DR. GRANDEL
THE BEAUTYNESS COMPANY

*Gegen Vorlage dieser Anzeige, einzulösen bis 30. April 2014 · www.reformhaus-engelhardt.de/kosmetikstudio

ICH MACHE SIE WIEDER FIT!



www.nataliezimmermann.de

Sich fit, wach und voller Energie zu fühlen – wer träumt nicht davon? Doch viel zu oft bleibt es bei diesem Wunsch. Der innere Schweinehund scheint oft einfach unüberwindbar. „Viele Menschen wissen eigentlich, was ihnen gut tut“, so Natalie Zimmermann. „Was dann fehlt, ist die Tat. Ich helfe ihnen dabei, endlich loszulegen.“ Natalie Zimmermann ist Physiotherapeutin, Personal Fitness Trainerin und aktive Kampfsportlerin. Durch ihren Beruf und ihre private Hingabe zum Sport sammelte sie in den vergangenen zehn Jahren umfassende Erfahrungen. „Wenn der Körper voller Kraft ist, ist der Geist auch ausgeglichener und belastbarer.“ Wer sich im Alltag Zeit für seine körperliche Fitness nimmt, wird schon bald merken, dass er konzentrierter im Job und langfristig leistungsfähiger ist – körperlich und mental. „Bewegung führt zu einem besseren Körpergefühl“ sagt Natalie Zimmermann. „Und langfristig auch zu einem völlig neuen Lebensgefühl!“

Tipp: Nicht länger als eine Stunde vorm Computer sitzen, dann eine Bewegungspause machen: dehnen, recken, strecken, Schulter kreisen lassen, Hüfte pendeln – nur einige Beispiele für eine Erholung.

In dieser Ausgabe stelle ich Ihnen Übungen für die tiefe Bauchmuskulatur vor. Verwenden Sie hierzu am besten einen Overball mit einem Durchmesser von 22-26 cm – je größer, desto besser. Dieser sollte nur halb aufgepumpt sein. Wichtig: Winkeln Sie die Beine immer nacheinander an und setzen Sie sie auch wieder nacheinander ab!

ÜBUNG

1

Den Ball legen Sie sich für diese Übung unter den Po und winkeln beide Beine an. Ausatmen, Beckenboden und Bauch fest anspannen, eine Zehenspitze zum Boden führen. Einatmen, Bein wieder anwinkeln, Spannung lösen. Übung mit dem anderen Bein wiederholen.



ÜBUNG

2

Den Ball legen Sie sich auch hier unter den Po und winkeln beide Beine an. Ausatmen, Beckenboden und Bauch fest anspannen, ein Bein diagonal zur Decke strecken. Einatmen, Bein wieder anwinkeln, Spannung lösen. Seitenwechsel.



ÜBUNG

3

Den Ball legen Sie sich auch hier unter den Po und strecken dieses Mal beide Beine zur Decke. Ausatmen, Beckenboden und Bauch fest anspannen, ein Bein gestreckt zum Boden führen. Einatmen, Bein wieder in die Ausgangsposition zurück, Spannung lösen. Seitenwechsel.



RAUS AUS DER OPFERROLLE - KLARE ANSAGEN!

Foto: Julian Thomann | www.jdmt-photo.de

Gewalt kann jeden treffen. Tim Otte weiß das. Für sein Buch „Stopp! – Gefahrensituationen erkennen und effektiv handeln“ hat der Selbstverteidigungs-Experte mit zahlreichen Opfern über ihre schlimmsten Momente gesprochen. Der zweifache Kung-Fu-Weltmeister beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit Opfer/Täter-Strukturen und Verteidigungsmaßnahmen in Alltagssituationen. 1998 eröffnete er seine Kampfkunstschule „Wan Fu“ im Grindel. Teil III

Wenn ein Täter Sie als Opfer eingeschätzt hat, versucht er oft, diesen optischen Eindruck durch direkten Kontakt wie „zufällige“ oder bewusste Berührungen, direktes Ansprechen etc. zu bestätigen. In einer bedrohlichen Situation sind weder Höflichkeit noch Scham angebracht. Seien Sie abweisend, barsch und vor allem laut, anstatt einen unsicheren Eindruck zu vermitteln. Denken Sie daran, Ihr Gegenüber ist möglicherweise gerade dabei einzuschätzen, ob Sie sein Opfer werden oder nicht. Der Täter muss erkennen, dass er es bei Ihnen mit einem selbstsicheren, wehrhaften Menschen zu tun hat – nicht mit einem Opfer. „Bis hierhin und nicht weiter“, müssen Ihre Körpersprache und klare Aussage lauten.

Sicher werden Sie in solch einer Situation Unsicherheit und Angst verspüren. Ein Kloß im Magen, das Rauschen in den Ohren, plötzlicher Harndrang oder ein leichtes Zittern in den Knien. Dies sind natürliche, überlebensnotwendige Gefühle, die uns dazu motivieren, Abwehrmaßnahmen zu ergreifen. Neben erhöhter Aufmerksamkeit, steigt durch Furcht die Reaktionsgeschwindigkeit und die Energiebereitstellung in der Muskulatur. Ihr Körper versetzt sich also in den „Verteidigungsmodus“, schärft die Sinne und stellt Energiereserven bereit. Nutzen Sie diese Energie und wandeln Sie Ihre Angst in Wut um.



Kung-Fu-Weltmeister Tim Otte

Nutzen Sie diese Energie und wandeln Sie Ihre Angst in Wut um. Durch Gedanken wie: „Du machst mir bewusst Angst und das macht mich verdammt wütend!“, löst sich z.B. die anfäng-

liche Starrheit, die man in so einer Situation spürt. Bewegen Sie Ihre Arme, schauen Sie dem Täter direkt in die Augen und kommunizieren Sie mit ihm. Durch Ihre Bewegungen und den Klang Ihrer Stimme streifen Sie das mögliche Lähmungsgefühl weiter ab. Bitten und betteln Sie nicht wie ein Opfer, sondern schreien Sie wenn nötig Ihre Wut und Anspannung heraus. Machen Sie dem Angreifer und vor allem sich selbst klar, dass Sie rücksichtslos und mit allen Mitteln kämpfen werden.

Selbst wenn der Täter Sie duzt, sollten Sie in solchen Fällen immer laut und deutlich ein „Sie“ als Anrede verwenden. Dadurch wird anderen Personen klar, dass Sie den Täter nicht kennen und es sich hier nicht um die lautstarke Auseinandersetzung zweier Freunde handelt.

Sollten Sie sich z.B. nach einer Party entschließen, mit einer Person noch etwas Zeit alleine zu verbringen, sollte dies immer in Ihrer Wohnung geschehen. Neben Ihrer bekannten Umgebung, können Sie hier nicht von weiteren möglichen Tätern überrascht werden. Klären Sie vorher unmissverständlich, wenn es sich wirklich nur um einen gemeinsamen Kaffee oder ein nettes Gespräch handeln soll. Besorgen Sie sich „Rückendeckung“, indem Sie deutlich hörbar z.B. eine gute Freundin anrufen und Sie informieren, mit wem Sie jetzt wo sind. Machen Sie Ihrem Begleiter ggfs. mehrfach klar, wie der weitere Abend verlaufen wird.

Jede ungewollte Annäherung in Form von Berührungen, Sprüchen oder zweideutigen Blicken muss von Ihnen konsequent gestoppt werden, damit Ihrer Begleitung im wahrsten Sinne die „Lust“ vergeht.

SICHERHEITSCHECKLISTE „KURZZEITBEKANNTSCHAFTEN“

- Vertraue ich diesem Menschen genug, um mit ihm einen einsamen Ort aufzusuchen?
- Habe ich den weiteren Verlauf des Abends eindeutig geklärt?
- Haben mein Begleiter und ich die gleichen Vorstellungen vom Verlauf der nächsten gemeinsamen Stunden?
- Habe ich Dritte offensichtlich darüber informiert, wohin ich mit meinem Begleiter gehe?
- Sollte ich nicht eher einen Ort wählen, an dem ich mich auskenne?
 - bekannte Bar oder Restaurant
 - falls Zweisamkeit gewünscht ist die eigene Wohnung, da ich mich dort auskenne
- Stehen ich oder mein Begleiter nicht schon zu stark unter dem Einfluss von Alkohol?
- Wehre ich ungewollte Annäherungen konsequent genug ab?

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe von womaninthecity:
KONSEQUENTE VERTEIDIGUNG MIT ALLEN MITTELN!

„BEIM TRAINING BRAUCHEN WIR SPASS UND ERFOLG“

EIN KURZ-INTERVIEW MIT DEM MEDIZINISCHEN PERSONAL TRAINER TOBIAS METHMANN

Zu keiner anderen Zeit gibt es mehr Zulauf in Fitnessstudios als am Jahresanfang. Woran liegt es, dass so viele mit ihren guten Vorsätzen aber schnell scheitern?

Wir Menschen sind von Hause aus faul und ich nehme mich selbst dabei nicht aus. Wir sind Experten darin, uns möglichst wenig anzustrengen! Da ist so ein Jahreswechsel gern genommen, um alles besser zu machen. Sehr viele versuchen es in Fitnessstudios, in denen sie zu Beginn gut betreut werden und oft auch sehr gute Trainingspläne erstellt bekommen. Dieser schriftlich fixierte Trainingsplan allein garantiert mir dann allerdings nicht meinen gewünschten Erfolg! Schnell kommen wir an den Punkt, an dem wir feststellen, dass wir die Übungen allein umsetzen müssen und nur dann Erfolg spüren, wenn wir diese effektiv ausführen!

Apps fürs Smartphone, Online-Angebote: Wer kann zu Hause allein trainieren?

Apps & Co können jeden sportlich Aktiven nur bedingt unterstützen! Sie sind keine Garanten für effektives Trainieren. Eine App kontrolliert unsere Bewegungsausführung nicht! Wer also über längere Zeit Bewegungsfehler einschleichen lässt, handelt sich schnell unerwünschte Nebenwirkungen wie Gelenk-, Muskel- oder auch Stoffwechselstörungen ein.

Apropos Probleme: Sie nehmen mit dem Alter zu, Rückenbeschwerden sind das Leiden Nummer 1. Welcher Sport eignet sich da überhaupt?

Wir müssen etwas finden, das uns Spaß macht und uns nicht zusätzlich gefährdet. Wer in Kindes- und Jugendzeit sportlich aktiv war, hat es später leichter, wenn er wegen körperlicher Probleme sportlich aktiver werden soll. Auch wenn zwischendurch vielleicht sogar Jahrzehnte Sportpause war, erinnert sich der Körper an erlernte Bewegungsmuster und wir können diese im Personal Training

gesundheitsfördernd reaktivieren. Ansonsten müssen die geschädigten Strukturen umso mehr stabilisiert werden und den Trainierenden zu angenehmen Bewegungsabläufen führen! Dabei ist seine Tagesform ganz entscheidend! Ein schriftlicher Trainingsplan kann darauf nicht eingehen. Nur ein Personal Training kann an eher schlechteren Tagen vor Überforderung schützen und an guten Tagen das Training effektiv steigern.

Personal Training vs. Geldbeutel, stimmt das?

Personal Training ist durch die stetige 1:1-Betreuung und -Unterstützung die effizienteste Form zu trainieren! Diese Unterstützung hat einen Preis, keine Frage. Sie kostet allerdings nicht mehr als Wellness-Anwendungen, bei denen oft nicht oder nur kurz überlegt wird, ob dafür Geld ausgegeben werden soll. Als Einstieg empfiehlt sich ein intensiv betreuter Trainingsblock, bei dem jede Einheit betreut, korrigiert und motiviert wird. Anschließend sollten regelmäßige Kontrollen das Training möglichst effektiv halten! Zu Beginn gibt es bei mir immer ein kostenloses Probetraining!



■ www.fitcare-professional-training.de
www.facebook.com/fitcare



ZU HAUSE DIE WELT ERLEBEN



Fremde Bräuche. Ferne Länder. Exotische Sprachen. Wer träumt nicht davon einmal in eine andere Kultur einzutauchen? Die gemeinnützige Organisation AFS und eine Familie aus Hamburg zeigen wie man fremde Kulturen und auch sein eigenes Land besser kennen lernen kann – und das von zu Hause aus.

Text: Jennifer Meyer W

Ein Schuljahr im Ausland prägt die Entwicklung eines Kindes sehr. Keine Reise und kein Urlaub könnte das im gleichen Maße“, dessen ist sich Maren Scheelke vom AFS sicher. Bereits seit über 60 Jahren bietet der gemeinnützige Verein deshalb Schüleraustauschprogramme in rund 50 Ländern. Ziel ist dabei interkulturelle Kompetenzen zu fördern und so die weltweite Toleranz und Völkerverständigung zu unterstützen. Allein in diesem Frühling wollen über 200 Jugendliche nach Deutschland reisen, um hier ihr Austauschjahr zu erleben. Dafür mangelt es allerdings noch an Gastfamilien. Für Hamburg und Umgebung sucht der AFS deshalb noch weltoffene Familien, die

einen ausländischen Gast Schüler ehrenamtlich für ein Jahr bei sich aufnehmen möchten. Eine Herausforderung vor der die Organisation nicht zum ersten Mal steht. „Bei den meisten Familien müssen zunächst Bedenken abgebaut werden. Neue Familien sind sehr zurückhaltend, weil sie natürlich auch eine große Verantwortung übertragen bekommen. Aber wenn sie einmal Blut geleckt haben, machen sie es immer wieder“, weiß Scheelke.

Familie Petzel aus Hamburg ist eine dieser Familien. Der Brasilianer Caio ist bereits der zweite Austauschschüler, den die – normalerweise – vierköpfige Familie seit März letzten Jahres ein Zuhause auf Zeit gibt.



Familie Petzel:
Volker, Till, Isa, Caio, Barbara

DER TALENTIERTE MR. RIPLEY

Mit „Der talentierte Mr. Ripley“ schuf Patricia Highsmith eine einzigartige literarische Figur: den amoralischen Gentleman, der auf der Suche nach Liebe und gesellschaftlicher Anerkennung zum Mörder wird und dennoch nie unsere Sympathie verliert. Jetzt kommt das Buch auf die Bühne. Das Altonaer Theater, das sich das Motto „wir spielen Bücher“ auf die Fahnen geschrieben hat, zeigt das Stück von Jürgen Apel und Axel Schneider ab 23. Februar.

Darum geht's: Der mittellose Künstler Tom Ripley wird von dem wohlhabenden Mr. Greenleaf beauftragt, dessen Sohn Dickie aus Italien wieder zurück nach Amerika zu locken. Doch es kommt schnell anders: In dem pittoresken Dorf Mongibello ist Tom schnell fasziniert von dem sorglos-leichten Lebensstil des Künstlers, der mit seiner engen Freundin Marge in den Tag hineinlebt und Tom bei sich aufnimmt. Nach einer anfänglich sehr berauschend beginnenden Freundschaft lässt bei Dickie das Interesse aber auch schnell wieder nach. Diverse Kränkungen und die Gier nach dem Dolce Vita verführen Tom schließlich zum Mord.



Nach der Tat verwischt er alle Spuren, schlüpft in die Haut des Ermordeten und führt fortan ein Doppelleben voller Annehmlichkeiten. Plötzlich jedoch tritt Freddie Miles, ein alter Freund von Dickie, auf die Bildfläche, um nach dem angeblich Untergetauchten zu suchen. Statt seiner trifft er auf Tom und schöpft augenblicklich Verdacht. Nun muss Mr. Ripley schnell handeln, bevor sein sorgsam aufgetürmtes Lügegebäude in sich zusammenfällt. Ein atemloses Katz-und-Maus-Spiel quer durch Italien beginnt, in dem Tom Ripley das Kunststück vollbringt, immer unter Verdacht zu stehen und doch nie überführt zu werden.

■ „Der talentierte Mr. Ripley“ ist bis zum 23. März in Hamburg zu sehen. Mehr Infos unter www.altonaer-theater.de



Für Caio, der sich mit Gastbruder Till ein Zimmer teilt, geht damit ein Traum in Erfüllung: „Mir war schon lange klar, dass ich das machen will. Leider ist ein Jahr im Ausland oft sehr teuer und schwierig zu organisieren. Mit AFS war dann aber doch alles ganz einfach.“ Der 17-Jährige war auf Anhieb begeistert von Hamburg und seiner Gastfamilie. Das Zusammenleben mit Menschen einer anderen Kultur prägt und inspiriert aber nicht nur Austauschschüler, sondern auch Gasteltern und Gastgeschwister nachhaltig. Aus einem Schüleraustausch gehen oft alle Beteiligten als Experten für die jeweils andere, aber auch für die eigene Kultur hervor.

„Ich möchte die Zeit im Moment nicht missen“, so Familienvater Volker Petzel. „Caio ist eine echte Bereicherung für unser Familienleben. Außerdem lerne ich noch sehr viel über die deutsche Sprache und über Deutschland selbst, weil er oft Sachen fragt, die ich einfach nicht beantworten kann. Ich kann nur jedem raten, selber mal einen Austauschschüler aufzunehmen.“

Gastfamilie kann fast jeder werden: Gleichgeschlechtliche Paare, Alleinerziehende und Paare ohne Kinder sind als Gasteltern genauso willkommen wie klassische Familien. Wichtig sind Aufgeschlossenheit und die Bereitschaft, sich einem jungen Menschen und seiner Kultur zu öffnen. Und dennoch: „Es kann sein, dass es am Anfang Schwierigkeiten gibt“, gibt Barbara Petzel trotz vieler positiver Erfahrungen zu bedenken. Die Mutter der Familie war in ihrer Jugend selbst schon Austauschschülerin und ist seitdem ehrenamtlich bei AFS aktiv. „Man muss sich davor darüber im Klaren sein, dass einen das an der einen oder anderen Stelle fordern wird und man dann nicht sofort sagt, dass man das nicht mehr will. Schließlich hat man als Familie auch etwas davon.“ Falls Gasteltern aber doch mal Hilfe benötigen: Während des gesamten Aufenthalts werden die Familien von AFS-Mitarbeitern in der Region unterstützt. Und für Unsichere gibt es die Möglichkeit, als Willkommensfamilie ein Gastkind erstmal nur für vier bis sechs Wochen bei sich aufzunehmen.

INTERESSIERT?

Informieren Sie sich telefonisch unter 040-399222-90 oder im Internet unter www.afs.de/gastfamilie

ROL



LENSPIEL

SCHAUSPIELERIN SANDRA QUADFLIEG

Die Hamburger Schauspielerin Sandra Quadflieg kann das liebe Blondchen genauso gut wie die böse Königin. Was ihr noch fehle, sei eine Hauptrolle im Tatort, erzählt die Hamburgerin im Interview mit womaninthecity.

Text: Ilona Lütje 



„Vor der Kamera fühl' ich mich zu Hause.“

S „Ich verliere mich immer in meiner Rolle“, sagt Sandra Quadflieg und streicht sich lachend das blonde lange Haar aus dem Gesicht. Schließlich meint sie das durchaus positiv. „Vor der Kamera fühl' ich mich zu Hause. Und wenn ich einen Film drehe, dann fällt die Rolle nicht einfach mit der letzten Klappe von mir ab.“ Was sie macht, macht sie zweihundertprozentig.

Ein Grund vielleicht, dass die 35-Jährige in keiner Schublade steckt. Das liebe Blondchen kann sie genauso authentisch wie das erotische Vollweib, die sehnsuchtsvolle Verlassene, die schreiende Cholerikerin oder die böse Königin spielen. „Ich lege mich nicht fest“, sagt die Schauspielerin. Nur eine Bedingung: „Die Rolle darf nicht flach sein.“ Sandra Quadflieg will gefordert werden. Eine Rolle mit Tiefgang spielen, gern auch mit Brüchen. So wie in der jüngsten Serie „Filmstadt“, eine kunstvolle und ernste Hamburger Serie über Menschen aus der Medienbranche. Die Uraufführung zum Filmfest Hamburg

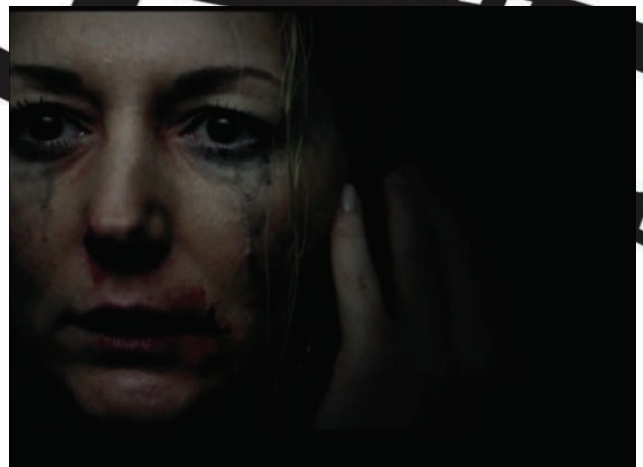
wurde mit großem Applaus überschüttet. Sandra Quadflieg spielt darin eine Senderchefin, butterzart und knallhart gleichermaßen.

Seit 16 Jahren steht die gebürtige Bremerin auf der Bühne. Dorthin zog es sie bereits gleich nach dem Abitur. Erst auf die Theaterbühne in Bremen, dann an die Schauspielschule nach Hamburg. Dass sie Schauspielerin werden wollte, hat dabei nichts mit der Familie zu tun – auch wenn es der Name vermuten lässt. Als sie in die Schauspielerfamilie einheiratete, hatte sie schon längst ihr Zuhause auf der Bühne und vor der Kamera gefunden. „Mit meiner Profession wurde ich in dieser Familie sehr herzlich aufgenommen.“

Set-Foto. Behind the scene. Sandra Quadflieg als böse Königin zu den Dreharbeiten eines Werbespotts von Dennis Albrecht Filmproduktion. Regie: Dennis Albrecht. Foto: Carsten Windt



Sandra Quadflieg als Nina in dem Kinofilm Snow Owl Slaughter. Regie: Thomy Kessler. Fotograf: Jo Larsson.





Was mir fehlt? Eine
Rolle im Tatort.

FOTO: MATTHIAS STOLT

Ihren Durchbruch schaffte sie 2006 an der Seite von Otto Sander. Ihn konnte sie für ihr Herzensprojekt gewinnen: Aus dem Briefwechsel zwischen dem Dichter Gottfried Benn und seiner Tochter Nele hatte die sympathische Schauspielerin ein Konzept für ein Hörbuch erarbeitet. Auch dieses mit hundertprozentiger Detailtreue: Dazu nahm die Hamburgerin zu der in Dänemark lebenden 92-jährigen Tochter Nele Poul Soerensen – in zweiter Ehe mit dem dänischen Innenminister Poul Soerensen verheiratet – Kontakt auf. Auf der Bühne beeindruckten Sandra Quadflieg und Otto Sander dann mit einem derart harmonischen Zusammenspiel, dass man beiden die Vater-Tochter-Rolle ohne Zweifel abnahm. „Ich habe sehr viel von ihm gelernt“, sagt Sandra Quadflieg, die mit diesem Stück damals viele Regisseure und Filmemacher auf sich aufmerksam machte. „Neben Otto zu bestehen, ist eine große Herausforderung“, weiß sie.

Bestanden hat sie. Was ihr noch fehlt? „Eine Hauptrolle im Tatort“, sagt sie lachend. Sie will nur eines: „Die Menschen berühren.“ Und dabei möchte sie sich nicht zwischen dem Theater oder dem Film entscheiden müssen. Beides hat seinen ganz besonderen Reiz. „Das schöne am Spiel am Theater ist, dass einem das Publikum eine direkte Resonanz gibt. Das ist der beste Lohn“, so Sandra Quadflieg, die seit 2010 auch als Synchronsprecherin arbeitet. „Beim Spiel vor der Kamera genieße ich besonders die Feinheit im Spiel. Jeder Blick, sei er noch so beiläufig, wird über die Kamera transportiert.“

Zeit für Gutes bleibt trotzdem: In der Benita Quadflieg Stiftung engagiert sie sich als ehrenamtliches Vorstandsmitglied. Die Stiftung fördert und integriert gesunde Kinder und Kinder mit unterschiedlichen



FOTO: SANDRA QUADFLIEG



FOTO: OLIVER FANTITSCH

Sandra Quadflieg und Otto Sander im Tonstudio in Berlin bei der Aufnahme ihres Hörbuches und mit ihrem Bühnenprogramm „Mein Vater Gottfried Benn“.

Entwicklungsproblemen oder Behinderungen und ermöglicht benachteiligten Kindern die Chance auf Gleichbehandlung. Gefördert wird dabei das Haus Mignon, das Benita Quadflieg 1978 gründete. „Wir sind für jeden Spender der unsere Arbeit unterstützt unglaublich dankbar“, sagt Quadflieg.

Filmerisch arbeitet die Schauspielerin aktuell an weiteren Folgen für Filmstadt und freut sich bereits auf das ganze Jahr: „Es stehen viele spannende Projekte an“, sagt sie glücklich.

■ Mehr über die Schauspielerin: www.sandraquadflieg.de

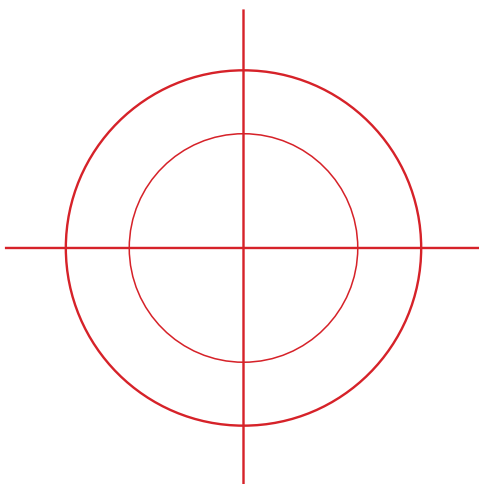


FOTO: MATTHIAS STOLT

FESTIVAL PFLICHTPROG

*Metallica, Kings of Leon, Iron Maiden und Linkin Park:
Die Headliner des wichtigsten deutschen Festivals-Duos
Rock im Park und Rock am Ring können sich sehen lassen!*

Hört ihr's schon? Fette Gitarrensounds, wummernde Bässe. Mitten im Park. Lange dauert's nicht mehr und angesichts des Line-Ups, das die Platzhirsche Rock im Park und Rock am Ring in diesem Jahr präsentieren, sollten Festival-Fans nicht lang warten: Die knapp 70 000 Tickets für den Park und 90 000 Tickets für den Ring werden dieses Mal weg gehen wie warme Semmeln.

Allein in den ersten 14 Tagen nach Bekanntgabe der Big Four gingen 50 000 Tickets über den Tresen. Denn mit diesen ersten Bestätigungen setzt das Doppelpack die Konkurrenz ordentlich unter Zugzwang: Als echte Schwergewichte haben Metallica, Kings Of Leon, Linkin Park und Iron Maiden bereits bestätigt! Schon damit ist klar: Die beiden populärsten deutschen Festivals trumphen in diesem Jahr mit einem Mega-Programm auf, das zu den besten in der 29-jährigen Festivalgeschichte zählt.

Bonbon dabei: Die Fans können sich in Nürnberg vom 6. - 9. Juni (am Nürburgring vom 5. - 8. Juni) auf ein Marathon-Wochenende freuen, das ausnahmsweise um einen Veranstaltungstag erweitert wurde. Mehr als 80 Bands auf drei Bühnen werden dann Park und Ring rocken, darunter Nine Inch Nails und Queens Of The Stone Age, die im Doppelpack die Alternastage headlinen werden. Exklusive Festivalauftritte geben Mando Diao, The Offspring, Avenged Sevenfold und Die Fantastischen Vier, die zu ihrem 25-jährigen Bandbestehen spektakuläre Jubiläumsshows ankündigen.

Mit der Rückkehr von Jan Delay & Disko No. 1 sowie den Engagements von Marteria, Milky Chance, In Extremo, Heaven Shall Burn, Alligatoah und SDP sind weitere nationale Highlights garantiert. Mit Fall Out Boy, Babymetal, Jake Bugg, John Newman, Gogol Bordello, Maximo Park, Left Boy und Portugal. The Man konnten zudem spannende Acts aus dem Indie/Alternative-Bereich verpflichtet werden.

Metal- und Hard Rock-Fans können sich auch internationale Größen wie In Flames, Rob Zombie, Alter Bridge, Slayer, Opeth, Kvelertak und Mastodon freuen, während Klangkarussell, Booka Shade und Rudimental für elektronische Klanghighlights sorgen.

Eine ganz besondere Show werden übrigens Metallica abliefern: Dieses Mal dürfen die Fans die Songs für jede Metallica-Show selbst wählen. Wer sein Ticket online kauft, erhält per E-Mail einen individuellen Code sowie einen Hyperlink, der ihn zur Abstimmung auf die Metallica-Website führt. **W illo**



2014 GRAMM



TICKETS

Tickets gibt es ab 195 Euro exklusiv über eventim.de oder unter der **Ticket-Hotline 01806 / 57 00 00** (0,20 Euro/Anruf aus dem dt. Festnetz, max. 0,60 Euro/Anruf aus dem dt. Mobilfunknetz).

Übrigens:

Wer nicht genug kriegen kann, der sichert sich am besten gleich das **Kombiticket für Rock'n'Heim** (15. - 17. August; 295 Euro für Park/Heim und 305 für Ring/Heim).

DER NEUE MAZDA 3 IN IHREM AUTOHAUS:

[Verlagspromotion]

VOIGTLÄNDER & MEYER

Breite Schultern, flacher Bauch, ein eindrucksvolles Profil und ein muskulöses Heck: Allein der Anblick lässt Frauenherzen höher schlagen. Ein Typ zum Verlieben! Und das wird groß gefeiert: Das Autohaus Voigtländer & Meyer lädt zur großen Premieren-Party – stilecht am Valentinstag, dem Tag der Verliebten. Am 14. Februar erwartet die Besucher in dem Autohaus an der Steilshooper Straße nicht nur der sportliche Viertürer, sondern Top-Angebote und ein sympathisches Team, bei dem der Kunde noch König ist. Als Traditionsunternehmen hat sich Voigtländer & Meyer schon weit über die Grenzen Hamburgs hinweg einen Namen gemacht.

Der neue Mazda3 überzeugt: Er verknüpft die effizienten SKY-ACTIV Technologien und das dynamische KODO Design zu einem einzigartigen Angebot in der europäischen Kompaktklasse. Die vielfach preisgekrönte Formensprache begeistert

durch eine weit nach hinten versetzte Fahrerkabine und das KODO Familiengesicht mit dem konturierten Kühlergrill und dem typischen Flügelmotiv, das sich bis zu den raubtierhaft wirkenden Scheinwerfern spannt. Sicherheit wird in dem sportlichen Flitzer dabei ganz groß geschrieben:

Pre Crash Safety-System, City-Notbremsassistent und eine adaptive Geschwindigkeitsregelanlage mit radargestützter Distanzregelung minimieren zum Beispiel die Gefahr von Auffahrunfällen. Spurwechsel- und Spurhalteassistent sowie der Fernlichtassistent helfen dabei, das Auto unfallfrei durch den Straßenverkehr zu len-



ken. Und der Berganfahrassistent unterstützt einen nicht nur in großen Höhenlagen, sondern auch in besonders kniffligen Parkhaus-Situationen.

Das optionale Active Driving Display, eines der ersten Head-up Displays im Segment, verringert die Ablenkung des Fahrers und erhöht Sicherheit und Komfort gleichermaßen. Es ist zentraler Bestandteil des neuen Cockpit-Konzepts und projiziert wichtige Infos wie die aktuelle Geschwindigkeit, Hinweise des Navigationssystems sowie den Status und Warnung der Fahrassistentensysteme direkt in das Blickfeld des Fahrers.

Für Networker besonders interessant: Dank des neuen Konnektivitäts-Konzepts kann das Smartphone mit dem Auto verbunden werden, Mails und SMS werden während der Fahrt einfach vorgelesen. Außerdem halten Internet- und Social-Media-Funktionen Einzug. Der neue Fünf-Türer von Mazda ist außerdem ein Umweltfreund. Die vier Skyactiv-Motoren gehören zu den sparsamsten ihrer Klasse. Erhältlich ist der Japaner als Stufenhecklimousine übrigens ab 20790 Euro.

Wer nicht zur Premieren-Party kommen kann, bekommt dennoch seine Chance zum Kennenlernen: Vereinbaren Sie einfach einen Termin zum Probefahren und lassen Sie sich ausführlich beraten. Seit mehr als 25 Jahren ist das Autohaus Voigtländer & Meyer GmbH einer der größten Mazda-Vertragshändler in Hamburg und begeistert seit 2012 darüber hinaus auch die KIA-Kunden. Egal ob Neuwagen, Gebrauchte, Werkstatt oder Service: Wenn es um Kompetenz in den Marken Mazda und Kia geht, hat das Autohaus Voigtländer & Meyer definitiv die Nase vorn. Mit über 12 000 sofort verfügbaren Teilen gibt es hier das größte Mazda-Ersatzteillager Norddeutschlands. Immer im Fokus die Unternehmensphilosophie: ein hoher Qualitätsstandard im Service. Sämtliche Mitarbeiter werden darum konsequent werksgeschult und arbeitet stets mit modernsten Werkstattausrüstungen. Geschäftsführer Dieter Habermann: „Die Kunden zu begeistern, ihre Bedürfnisse zu erkennen und ihre Wünsche zu erfüllen – das ist unser Ziel. Wir sind einfach gern für unsere Kunden da.“

PremierenParty

am 14. Februar von 09:00 - 18.00 Uhr
und 15. Februar von 10:00-16:00Uhr



Unser Programm

- Präsentation des neuen Mazda3
- Top Angebote
- Snacks und Getränke



Der neue Mazda3 jetzt auch als 4-Türer

Kraftstoffverbrauch im kombinierten Testzyklus: 5,6 - 3,9 l/100 km.
CO₂-Emissionen im kombinierten Testzyklus: 128 - 104 g/km.

Voigtländer & Meyer G.m.b.H.

Steilshooper Str. 200 • 22307 Hamburg
Tel. 49 40 697072 0
www.autohaus-vm.de

- Tel. 040.6970720 | Steilshooperstraße 200
22307 Hamburg | www.autohaus-vm.de

ERFOLG WIRD AUS MUT GEMACHT!

Jahre in, jahraus, tage in, tagaus – immer das Gleiche? Nichts bewegt sich, nur die anderen? Nichts passiert hier, nur woanders? Quatsch! Wir können bewegen, wir können passieren, wir stehen auf, laufen weiter oder bleiben stehen. So viel erwarten wir von jedem neuen Jahr, von jeder neuen Liebe, von jedem neuen Job, vom Leben per se. Aber niemand und nichts darf auch von uns etwas erwarten?

Gut, und so gibt es wieder diese beiden Seiten. Auf der einen wird erwartet, bis gegähnt, bis vor Langeweile eingeschlafen wird. Auf der anderen wird gedacht, erfunden, visioniert, entschieden und gehandelt. Hier fühl' sogar ich mich wohl! Ich trage wundervolle 44 Lenze auf dem Buckel, ich habe nichts gelernt und war waghalsig genug, trotzdem Träume zu haben und Ziele anzusteuern. Ich ernährte mich von Leidenschaften und vom Mut, Dinge umzusetzen.

Mit nichts in der Tasche zog ich los. Und bevor mich jemand bloß stellen konnte, hielt ich ihm die leeren Abschlusszeugnisse, das leere Abitur, die imaginären Studiengänge entgegen. Schwups, da hatte man jetzt nur noch Ohren für meine Visionen! 44 Lenze und kein bisschen heiser. Ich möchte so gern jenen Mut machen, die sich nicht trauen, aus ihrer öden, selbst vernichtenden Rolle der Angestellten, aus ihrer kraftzehrenden Rolle als Partnerin heraus zu schlüpfen.

Als ich anfang, ein Buch zuschreiben, glaubten die Freunde an mich, aber nicht die Verlage. Nach Vollendung des Buches verlegte ich es selbst. Ein Jahr später klopfte ein großer Verlag an die Tür! Vor ein paar Tagen erschien bereits mein drittes Buch. Und weil es in „aufgeräumt leben“ um das Loslassen geht, will ich es auch heute hier erwähnen. Wie es sich anfühlt, aus einem Leben das zu werfen, was nicht zu dir gehört. Was dich nicht groß und schön macht, nicht stolz macht und nicht wachsen lässt.

Vieles lässt sich in den blauen Sack stecken, anderes müssen wir mental verbannen. Festgefahrene Muster können wir nicht brechen? Quatsch! Wir können den Mann, den wir nur um des Liebens willen noch lieben nicht verlassen, obwohl er uns betrügt, belügt und übersieht? Quatsch, natürlich können wir – und wir werden lernen, nichts mehr zuzulassen, was uns angreift. Was aus uns keinen besseren Menschen macht, uns nicht zum Strahlen bringt.

Wir tragen Verantwortung für Körper und Geist. Der Körper sehnt nach Zärtlichkeit, Haut schreit sehnsüchtig nach Berührung. Und der Geist will erkannt werden, will ruhen, will geschützt sein, behütet und geachtet.

Erst wenn wir uns in uns selbst verlieben können, tut es auch ein anderer, das ist so verdammt logisch! Raus aus dem Schneckenhaus, raus aus dem Schmollen und Stöhnen.

Mit 22 hätte ich den Text hier anders geschrieben, hätte das Feiern gelobt, das Beschleunigen, den großen Kuchen Leben, der unendlich und ewig erscheint. Verdammt, der Kuchen ist nicht unendlich, er ist endlich und er ist nicht so groß wie noch vor ein paar Jahren! Umso wertvoller, endlich mal das zu tun, wovon wir einmal träumten.

Diese Kolumne schrieb ich ähnlich schon vor ein paar Jahren genau an dieser Stelle, die Zuschriften waren gigantisch (DANKE!). Bitte, trauen wir uns einfach mal mehr zu. Wir sind nicht Zuschauer im Leben der anderen, wir sind eigene Akteure. Wir sind pures Leben! Wir sind die Dinge, die uns umgehen, die Menschen, die wir anziehen, sind die

» Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das „gesunden Egoismus“, aber heute weiß ich, das ist „Selbstliebe“.

Auszug aus Charly Chaplins Rede zum 70

Situationen, in die wir geraten und die Probleme, die wir lösen oder nicht. Drei Möglichkeiten: Fliehen – ignorieren – kämpfen! Wo reihen Sie sich ein?

Erfolg wird aus Mut gemacht, aus Willenskraft und aus Glaube an das, was uns entspringt. Mögen Bauchmenschen mal den Kopf einschalten und Kopfmenschen gern mehr Bauch. Möge der eine von dem anderen lernen und mögen sich wahre Lieben finden. Nicht vergessen: Unser Körper sehnt nach dem, was der Geist längst weiß: Berührungen und Gefühle sind die beste Nahrung! Stoppt die Gefühlsdiät, stoppt die Ignoranzdiät und hört endlich auf, Abenteuer und Träume den anderen zu überlassen!

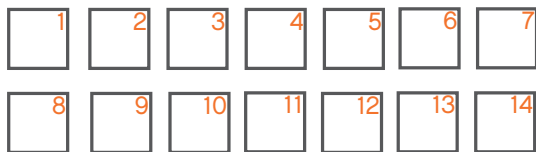
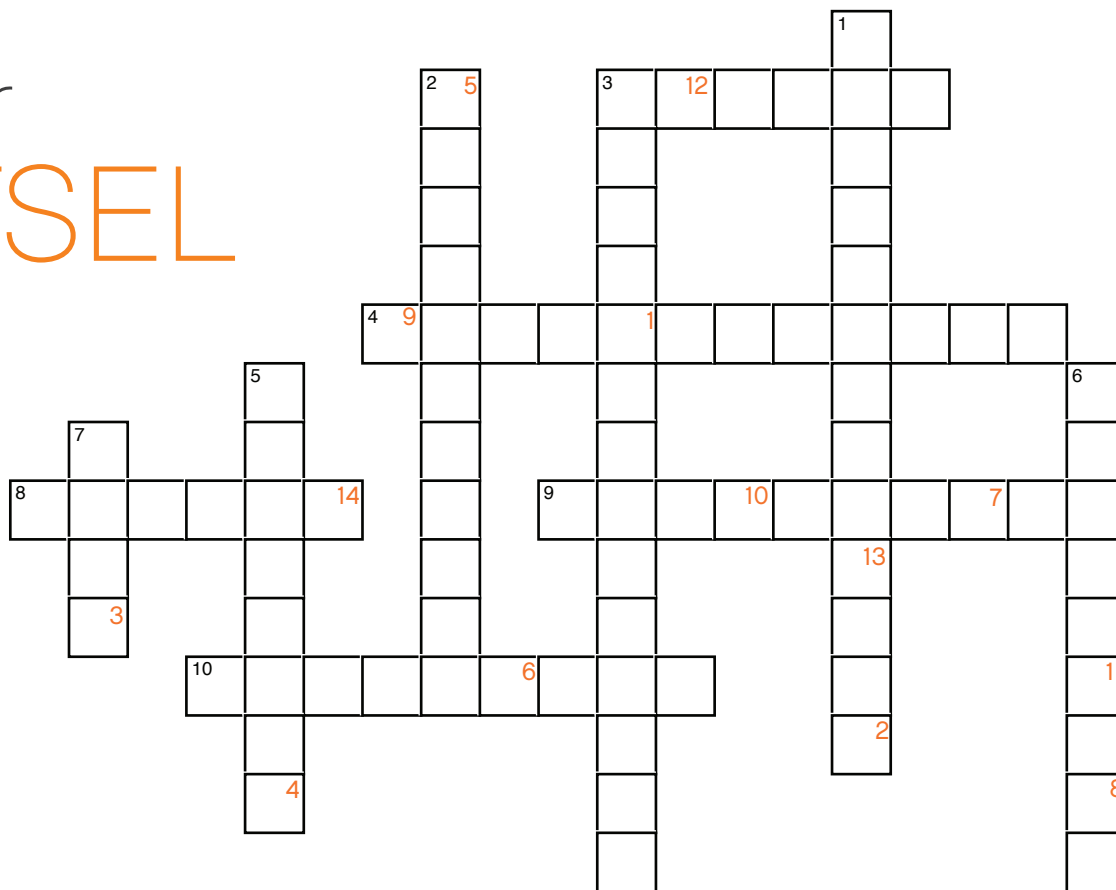
Wenn wir zurückschauen auf ein ganzes Leben, dann soll es heißen: „Ja, ich habe gelebt!“

Ihre Conni Köpp



Conni Köpp ist Wohnkosmetikerin und gehört seit 2010 zum WITC-Team. Diese Seite gehört in jeder Ausgabe ihren Kolumnen.

Unser RÄTSEL



WAAGERECHT

- 3. Als „süßes Gift“ verdächtig.
- 4. Danach sucht AFS immer (Mehrzahl)
- 8. In welcher Serie wünscht sich Sandra Quadflieg eine Rolle?
- 9. Bietet Schneidekunst in Perfektion.
- 10. Headliner bei Rock im Park/Rock am Ring

SENKRECHT

- 1. Liefert Vitaminbomben auf zwei Rädern
- 2. Die Nummer 1 gegen Falten
- 3. Zahnfreundlicher Naschlader
- 5. Hormonell wirksame Stoffe in Kosmetika
- 6. Alles, was Frauen wollen
- 7. Nashornvogel

Schon der Duft ist ein Märchen aus 1001 Genüssen: Lorbeer. Nelke. Zimt. Schokolade. Und ganz viel dunkle Beerenfrucht. Dieser Rotwein aus handverlesenen Trauben zeigt sich von kraftvoller und stolzer Statur. Das kommt nicht von ungefähr. Zwanzig Monate Reifung im Barrique-Fass ließen den Wein zu der Größe reifen, die er am Gaumen zur Vollendung entfaltet. Ausgezeichnet mit einer Goldmedaille auf der Berliner Wein Trophy 2013.

Wir verlosen 3 Pakete à 6 Flaschen Ophicus Selección + 1 CD Hörbuch Rioja – ein lukullischer Reigen aus Literatur, Weinexpertisen, Reisenotizen und Musik – im Wert von je 75 Euro.



Ein Rätsel der besonderen Art: Wenn Sie unser Magazin gelesen haben, werden Sie viele Antworten sofort parat haben. Schicken Sie uns eine E-Mail mit der richtigen Lösung und Ihren Kontaktdaten an witc@wiener-kontor.de oder eine Postkarte an womaninthecity, Jarrestraße 80, 22303 Hamburg

Einsendeschluss ist der 30.03.2014. Die Gewinner werden unter allen Teilnehmern gelost. 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, Constanze Köpp, Jennifer Meyer, Katja Schormann,

Anzeigenvertrieb & Marketingberatung: Daniela N. Barth (Ltg.), Robin Becker, Denise Delewski, Kevin Hobe, Malú Schmidt-Carstens, Saskia Zielke

Layout: Stephanie Richter, Ilona Lütje

Litho: Jasmin Duszynski, www.jasminduszynski.de

Druck: Lehmann Offsetdruck GmbH, Norderstedt

Auflage: 25.000

Vertrieb: Eye Catcher, Hamburg



Website:
www.womaninthecity-hamburg.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.

Lebensfreude Messe bewegt

Mit
Veggi
Living!

Hamburg

11. – 13. April '14



Congress Center Hamburg

Ausstellung, Vorträge, Mitmachyoga,
Kabarett, Konzerte, Filme
· Veganes Showcooking mit Björn Moschinski
· 120 Aussteller & 140 Events

Jetzt informieren

 **Lebensfreude
Messen.de**

04502/7889040



www.frauen-im-blick.de

Frauen im Blick – Aktive Frauen verbinden sich

Neue Kontakte knüpfen, engagierte Frauen treffen,
die Hamburger Frauennetzwerke kennenlernen, Impulse geben,
sich inspirieren lassen ...

beim Feierabend für engagierte und neugierige Frauen!

Am Dienstag, 11. März 2014, ab 18 Uhr,

in der Handelskammer Hamburg mit Talkrunde und Netzwerkmeile

Talkrunde zu den

„Chancen und Grenzen von Solidarität unter Frauen“ mit

Lore Maria Peschel-Gutzeit, frühere Hamburger Justizsenatorin

Elke Weber-Braun, Vorstandsvorsitzende der Käte Ahlmann Stiftung

Petra Hammelmann, Honorarkonsulin der Vereinigten Republik Tansania

Anna Gottschalk, Mitglied des Vorstandes vom Frauenwohnprojekt „Arche Nora“

...zum Abschluss Sektempfang

**Internationaler
Frauentag
2014!**



**Meine Stadtwerke.
Mein Pluspunkt.**

**Ich bin
Prämien-Kunde,
und Sie?**

Wechseln lohnt sich!

Denn bei Abschluss eines Strom- oder Gas-Vertrags erhalten Sie eine tolle Prämie aus unserem aktuellen Angebot. Werden Sie jetzt Prämien-Kunde!*



Amazon Kindle



Ipod Shuffle



Raclette Grill

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:
www.stadtwerke-ahrensburg.de

* Der Versand der ausgewählten Prämie erfolgt nach Bestätigung des Wechsels. Die hier aufgeführten Prämien sind erhältlich bei einem Vertragsabschluss bis zum 31.03.2014.



KUNDENZENTRUM
Lohe 1
22926 Ahrensburg
Tel. 0 41 02/99 74 0
Fax 0 41 02/99 74 10

www.stadtwerke-ahrensburg.de

Stadtwerke
Ahrensburg GmbH