

April/Mai 2014

# woman

HAMBURG

in the city



## LA FORTENBACHER

Lustvoll. Spielerisch. Hungrig.

## WENN DIE ZEIT DAVON LÄUFT

Eine Mutter muss Abschied nehmen.

## HELDEN DES ALLTAGS

Sie nehmen Ihnen die Arbeit ab!

# Zwei, die zusammen gehören!

Das „Profi-Lifting ohne Skalpell“  
jetzt für Sie zu Hause!

Beide Produkte sind selbstverständlich auch einzeln zu erwerben!



Reinigungsbürste mit  
Vibrationsmassage

+50 ml Enzympeeling

+15 ml Detox-Serum

Set kompl. € 69,-



Ultra Lift-System

+30 ml Hyaluron +Ultraschall-Lift-Applicator

+50 ml Hyaluron Lifting-Creme

Set kompl. € 139,-

**MEIN ANGEBOT** FÜR NUR € 95,-

Erfahren Sie mehr über die richtigen Reinigungsprodukte und die optimale Pflege während einer intensiven Behandlung inkl. Tiefenreinigung. Ich zeige Ihnen die richtigen Schritte für ein Lifting zu Hause!

**BEL ETAGE KOSMETIK** No Age® Fachinstitut



„Wir versprechen keine Wunder,  
sondern Resultate!“

Ihre Edeltrud Stark,  
para.med. Hauttherapeutin

Bel Etage Kosmetik  
Fachinstitut für Hautgesundheit und  
ganzheitliche Anti-Aging-Therapie

Di. bis Fr. 10 bis 18 Uhr  
Termine auch nach 18 Uhr  
Mo. und Sa. nur nach Vereinbarung

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

# ABSCHIED & ANFANG

**A**bschied nehmen. Von dem eigenen Kind. Für mich als Mutter von zwei wunderbaren Jungs, unvorstellbar. Klar, mal ein Jahr ins Ausland oder monatelang durch die Weltgeschichte reisen: kein Problem. Aber zu wissen, dass das Leben für einen von ihnen schon bald mit Gewissheit vorbei sein wird, wäre unerträglich. Debbie Wyrich hält das aus. Seit 17 Jahren. Ihr Sohn Daniel hat nicht viel Zeit. Sein Herz setzt Grenzen. „Immer positiv denken“, sagt sie, wenn er wieder einmal schwach auf der Couch liegt und am Sauerstoffgerät hängt. Sie hat gelernt, mit der Angst umzugehen. Und hilft damit anderen Eltern, die ähnliches durchleben müssen. Sie engagiert sich beim Verein KinderLeben, der Daniel liebevoll betreut. Mit uns sprach die 47-Jährige über Herzen, Träume, Ängste, das Leben – und den Tod (ab Seite 10).

Mit Leben und Tod hat auch eine neue Aktion des Hamburger Wegs zu tun. Gemeinsam mit dem UKE sammelt die Crowdfunding-Plattform ausnahmsweise mal kein Geld, sondern Blut: In den nächsten drei Monaten will das UKE



Daniela N. Barth & Ilona Lütje

so 10 000 Blutkonserven zusammen bekommen – so viel benötigt das Krankenhaus für die Versorgung. Normalerweise kommen in drei Monaten allerdings nur 7000 Blutkonserven zusammen. Wer mithelfen will, erfährt mehr darüber auf Seite 16.

Um noch mehr Helden dreht sich unsere Servicestrecke. Ab Seite 22 finden Sie alles, was Ihnen den Alltag noch leichter macht.

Außerdem in dieser Ausgabe: Wir planen ein Generationen-Shooting. Wer dabei sein will, bewirbt sich. Mehr dazu auf Seite 26.

Apropos Planung – darüber freuen wir uns sehr: Ab Mai erscheint die womaninthecity mit einer eigenen Ausgabe auch in Lübeck.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

*Flora Lütje*

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

Die 24-HOURS-BAR ist größer geworden. Drei Neue sorgen für noch mehr Vielfalt unter den nach Originalrezepten und mit besten Zutaten hergestellten Drinks.

Barfeeling für zu Hause. Egal, zu welcher Gelegenheit – gute Drinks haben immer Saison!

Jetzt  
drei neue  
Sorten:  
Zombie, Mojito,  
Virgin Mojito



Einfach auf Crushed Ice genießen!



Jetzt einer von über 100.000 Fans werden:  
[www.facebook.com/shatlers](http://www.facebook.com/shatlers)

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



30



15



22

# April/Mai 2014

- STYLING **06** **NEUANFANG.**  
 Sie ließen für die womaninthecity die Haare fallen.
- KULTUR **08** **ROCKY**  
 Reportage: Ein Blick hinter die Kulissen des Erfolgsmusicals
- LEBEN **10** **WENN DIE ZEIT DAVON LÄUFT**  
 Der 17-jährige Daniel muss bald sterben. Ein Interview mit seiner Mutter über Herzen, Träume, Ängste, das Leben – und den Tod.
- GESUNDHEIT **14** **CROWDFUNDING EINMAL ANDERS**  
 Blut statt Bares: UKE sammelt Spender
- 15** **SCHADSTOFFFREIE BABYKOSMETIK**  
 Von Anfang an gesunde Haut
- AKTION **20** **GENERATIONEN-SHOOTING**  
 Jetzt bewerben!
- ERNÄHRUNG **21** **SO EINFACH HAB' ICH MEINE TRAUMFIGUR BEKOMMEN**  
 Der Weg zu einem schlankeren Ich
- SERVICE **22** **HELDEN DES ALLTAGS**  
 Sie machen Ihr Leben einfacher!
- EVENT **30** **WIR FEIERN WIEDER LADIES NIGHT**  
 Jetzt Tickets sichern!
- INTERVIEW **32** **THE BASEBALLS**  
 „Wir sind keine Hansi Hinter-“



TITEL:

womaninthecity

CAROLIN FORTENBACHER

PORTRÄT	<b>34</b>	<b>LA FORTENBACHER</b> Lustvoll. Spielerisch. Hungrig.
AUTO	<b>36</b>	<b>COOLNESSFAKTOR SERIENMÄSSIG</b> Der neue Kia Soul
STANDARDS	<b>03</b>	<b>EDITORIAL</b>
	<b>41</b>	<b>KOLUMNE &amp; LESERBRIEFE</b>
	<b>46</b>	<b>RÄTSEL</b>
	<b>46</b>	<b>IMPRESSUM</b>

.....

VORSCHAU **JUNI/JULI 2014**  
Die nächste Ausgabe  
erscheint am 09. Juni 2014

**cutstation**  
by marc grünkemeyer

friseursalon cutstation · fruchtallee 126 · 20259 hamburg  
telefon 040 406846

Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag 9 - 20 Uhr  
Samstag 9 - 16 Uhr · Und nach Vereinbarung



## GOLFEN, GRILLEN, CHILLEN AUF DER ELBALM!

Summertime an den Elbbrücken: Die ElbAlm der Golf Lounge sorgt für lässiges Strandfeeling. Der Beachclub lockt mit feinstem weißem Sand, Strandhütte, Grillstation, Cocktailbar und einem 9-Loch-Putt-Course. Und jeden Mittwoch ab 18 Uhr: entspannen und Spaß haben mit Freunden in der Afterwork-Lounge mit coolen Drinks, BBQ & Livemusik oder DJ.

- » Private Feiern ab 10 Personen
- » Sommerfeste bis 1.000 Personen
- » Afterwork und BBQ
- » nur 5 Min. von der City

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

 [www.facebook.com/golflounge](http://www.facebook.com/golflounge)



# Alles neu macht der Mai



## FLAUSCHIG

Die Frotteetaschen für das perfekte Sommer-Feeling! Mit den BYRH Poolbag ist man aber nicht nur am Wasser gut gerüstet: Sie eignen sich auch als Sporttasche oder für den Weekend-Trip. Super bequem, extrem praktisch, schön anzufassen und ein echter Hingucker: Die stylischen Poolbags mit dem Stern werden aus hochwertigem Baumwoll-Frottee hergestellt und sind in vielen schönen Farben und Formen erhältlich. BYRH Bags werden zudem liebevoll von Hand gearbeitet. Mindestens genauso flauschig, stylisch und cool: die Clutch und die Beach Bag.  
[www.byrh.de](http://www.byrh.de) | 79 Euro



## VIEL LIEBE

Sie sind eine schmückende Liebeserklärung: „(OUT) there with love“ – Armbänder aus Gold, Roségold oder Sterlingsilber! Ibiza, Mallorca, Sylt oder auch Städte wie Hamburg oder Berlin gehören zum Basisortiment der neuen Kollektion des Hamburger Lifestyle-Labels. Auf Wunsch lässt sich jede Silhouette des Lieblingsortes im eleganten Design anfertigen. Ob Traum-Urlaubsinsel oder der unvergessene Honeymoon, die Lieblings- oder die Geburtsstadt, jedes Unikat ist ein außergewöhnliches Liebesgeständnis mit einer ganz persönlichen Note.

[www.out-there-with-love.com](http://www.out-there-with-love.com) | ab 89 Euro



## PARTYVOGEL

Acht Freunde sollt ihr sein. Diese kultige Mannschaft darf ab sofort bei keiner Party mehr fehlen. [pi:p] ist eine erfrischende Interpretation der beliebten Partypiekser und überraschender Hingucker auf jedem Buffet. Ein spielerisches Accessoire für Fingerfood, Tapas und alles, was sich sonst noch picken lässt.

• **koziol »ideas for friends GmbH**  
 Werner-von-Siemens-Str. 90 | 64711 Erbach  
 Telefon: +49 6062/ 604-0 | E-Mail: [info@koziol.de](mailto:info@koziol.de)  
[www.koziol.de](http://www.koziol.de) | 18,95 Euro



HER MIT DEN SINNLICH WEICHEN HAAREN! [Verlagspromotion]

## Im Test der Calligraphy Cut

**E**in Friseursalon. Zwei Frauen. Zwei Mal Umstyling. Das ist heute die Mission bei cutstation. In dem Friseursalon in der Fruchttalée haben sich Marc Grünkemeyer und sein Team neben typgerechten Colorationen und Strähnen auf exklusive Schneidetechniken spezialisiert. Einer von ihnen: Der Calligraphy Cut. „Die spezielle Schnitttechnik sorgt dafür, dass sich das Haar voller und sinnlicher anfühlt“, weiß Friseurmeister Marc Grünkemeyer. Dieses Haargefühl wollen auch Kristina Knezevic (Foto links) und Stephanie Richter (Foto rechts) erleben. Auf dem Friseurstuhl Platz genommen merken sie schon bald, dass sich nicht nur die Haare wunderbar angenehm anfühlen, sondern auch das Haarschneiden selbst. Während sich unsere Testerinnen bereits im Zustand völliger Entspannung befinden, flüstert Marc Grünkemeyer: „Es wäre nicht das erste Mal, dass eine Kundin beim Schneiden einschläft.“ Grund dafür ist ein speziell entwickeltes Schneidetool, mit dem sich das Haar in bisher unbekannter Präzision schneiden lässt.



Mit handwerklicher Sorgfalt und kreativer Leidenschaft zaubert Marc Grünkemeyer den beiden Frauen eine neue Frisur und ein Lächeln aufs Gesicht. „Das ist der Wahnsinn“, ist Kristina Knezevic von ihrem Kurzhaarschnitt begeistert. „Ich würde es jedes Mal wieder tun.“



„Unglaublich, wie toll das Haar jetzt fällt.“

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

In der nächsten womaninthecity: Der CurlSys-Lockenschnitt.

Perfekte Schneidetechnik für eine verführerische Lockenpracht.



**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



**jasmin duszynski**  
**RETUSCHEN & COMPOSINGS**

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

2 466 rohe Eier. 248 Liter Kunstblut. 1 200 leidenschaftliche Küsse. So die Bilanz von anderthalb Jahren „Rocky“ – dem erfolgreichsten Musical Deutschlands. Über eine halbe Millionen Besucher haben bereits dabei zugeschaut, wie der erfolglose Boxer Rocky die Gelegenheit bekommt, gegen einen Weltmeister zu kämpfen. Am Ende bekanntermaßen verliert, aber das Herz seiner großen Liebe Adrian gewinnt. Jüngst wagte die Geschichte den Sprung über den großen Teich. Im März feierte das Stück Premiere am Broadway in New York. Und das als erste deutsche Produktion überhaupt. Höchste Zeit, um einmal hinter die Kulissen der Show im TUI Operettenhaus in Hamburg zu schauen. **W Text: Jennifer Meyer**



# ROCKY

## EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN DES EFOLGSMUSICALS

„Vorsicht! Die Farbe ist noch frisch“, warnt Britta Englisch, Pressesprecherin des Musicals „Rocky“. Wie im oscarprämierten Kinofilm von 1976 soll Hauptfigur Rocky auch auf der Bühne seine Fäuste gegen wehrlose Rinderhälften fliegen lassen. Vier Stunden vor der Show baumeln 17 beeindruckend echt wirkende Exemplare von der Bühnendecke. Die mächtigen Stücke Fleisch sind aus Spezialkunststoff gefertigt, der sich bei einem Schlag darauf genauso verformt wie das echte Pendant. Handgemalte Sehnen, Fleisch- und Muskelfasern machen die optische Täuschung perfekt. Durch die Prügel, die sie beinahe täglich beziehen, werden die Rinderhälften allerdings ziemlich in Mitleidenschaft gezogen. Immer wieder aufs Neue müssen sie per Hand nachgebessert werden. „Es gab auch die Option, frische zu nehmen und sie am Ende jeder Woche gut abgegangen zu Tim Mälzer in die Bullerei zu liefern. Wir haben uns dann aber doch dagegen entschieden“, scherzt Britta Englisch.

Doch die Bühnenausstattung des Stücks bietet noch mehr als Sparings-Partner der besonderen Art. Mit Feuereifer und Liebe zum

Detail gingen die Requisiteure an die Arbeit, um die verschiedenen Räume mit Leben zu füllen – stilecht im Look der 1970er. Dafür wurden die Küchen mit alten Emaille-Kochtöpfen ausgestattet. Konservendosen mit Etikettendesigns von früher beklebt. Und ein – natürlich – mit Eiern gefüllter Kühlschrank im 70er-Jahre-Design verwendet. „Zudem steht in Rockys Wohnung ein Foto von Sylvester Stallone als 11-Jähriger“, verrät Britta Englisch. „Nicht ein Zuschauer hat das bisher gesehen.“ Neben aufwändiger Bühnentechnik ließen auch diese kleinen Details die Show rund 15 Millionen Euro kosten. „Eines der teuersten Ausstattungsstücke in der Show ist ein erbsengrüner, runtergekommener Teppich“, ergänzt Britta Englisch. Eine handgewebte Sonderanfertigung nach Vorgaben des Bühnenbildners.

Die Requisiten sind aber nicht nur Hingucker. Sie sind Geschichtenerzähler. So entwickelt sich Rocky während des Stücks durch Adrian weiter. Sie schafft Ordnung in seinem Leben und sinnbildlich auch in seiner Wohnung. Das Altpapier wird entsorgt, eine ge-



blüme Tagesdecke auf dem Sofa platziert und die braunen Handtücher im Bad durch pinkfarbene ersetzt.

Ohnehin ist die Beziehung zwischen Rocky und Adrian der Schlüssel zur Geschichte. „In Rocky geht es nicht ums Boxen. Es geht um die Sehnsucht nach Würde und dem sehnlichsten Wunsch glücklich zu sein“, brachte es bereits Co-Produzent Sylvester Stallone auf den Punkt. Doch keine Sorge: Auch boxbegeisterte Zuschauer kommen auf ihre Kosten. „Die Vorbereitung auf den großen Kampf ist ein zentraler Aspekt des Musicals“, beruhigt Britta Englisch.

Einen Boxkampf auf die Bühne zu bringen, stellte die Macher aber zunächst vor eine Herausforderung. „Wir wussten definitiv, was wir nicht wollten: einen finalen Kampf mit singenden Boxern in Glitzershorts, die eine befremdliche Tanz-Kampf-Choreografie abspulen“, erinnert sich Britta Englisch. So entstand durch den Fight-Choreographen Steven Hoggett in Zusammenarbeit mit den Co-Produzenten Wladimir



und Vitali Klitschko ein Bühnen-Box-Erlebnis, das mindestens so adrenalingeschwängert ist wie bei einem echten Kampf. Damit die Schläge wirklich echt aussehen, gehen die Darsteller drei Mal pro Woche zum Box-Training. Das zeigt Wirkung: Selbst als Zuschauer gehen einem die Schläge unter die Haut. Ungefährlich ist der Boxkampf für die Darsteller allerdings nicht. Stehen sie nur einen Zentimeter zu weit links, sitzt der eine oder andere Schlag tatsächlich. Allein Hauptdarsteller Drew „Rocky“ Sarich hatte bereits drei gebrochene Nasen und mehrere Platzwunden. Damit solche Verletzungen nicht zur Regel werden, wird der Kampf eine halbe Stunde vor jeder Show geprobt.

Nach dem Motto „Das Beste kommt zum Schluss“ haben sich die Macher des Erfolgsmusicals etwas Besonderes für den finalen Kampf einfallen lassen. Mittels ausgefeilter Technik wird der Theatersaal zur Arena. Ein drei Tonnen schwerer Boxring wird über den Bühnenrand hinaus in den Saal hineingefahren. Ringsprecher sitzen auf einer Empore. Ein Videowürfel wird von der Decke ge-

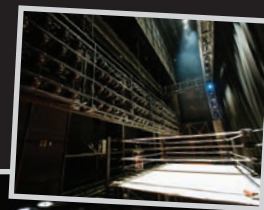
fahren. Ganz als ob man im legendären Philadelphia Spectrum direkt am Ring säße. „Weltweit gab es so etwas noch nie“, so Britta Englisch. „Die vierte Wand des Theaters wird während des Boxkampfes komplett aufgebrochen.“



Um diesen szenischen Wechsel auch akustisch zu untermalen, nutzen die Tontechniker ein neuartiges Soundsystem. „Mit diesem kann man eine Raumakustik simulieren“, erklärt der Technische Leiter des Stücks, Steffen Riese. „Wie zum Beispiel die einer Sportarena.“ Aus dem vergleichsweise dumpfen Klang eines Theatersaals wird mit Hilfe von 240 Lautsprechern plötzlich ein halliger Box-Arena-Sound. All diese Eindrücke zusammen sind so überwältigend, dass manch einer vergisst in einem Theater zu sein. Dass das Publikum aufspringt, um Rocky anzufeuern, ist keine Seltenheit.



Mehr als 200 Menschen und rund 30 Tonnen Bühnentechnik braucht es, damit die Show jeden Tag auf der Bühne stehen kann. „Mit diesem Musical wurde etwas ganz Besonderes geschaffen“, weiß Britta Englisch. „Deshalb haben alle so viel Spaß daran mitzuarbeiten. Und deshalb gehen die Darsteller jeden Abend voller Freude auf die Bühne.“



## Werfen auch Sie einen Blick hinter die Kulissen von ROCKY Hamburg!

### ROCKY – Liebe siegt

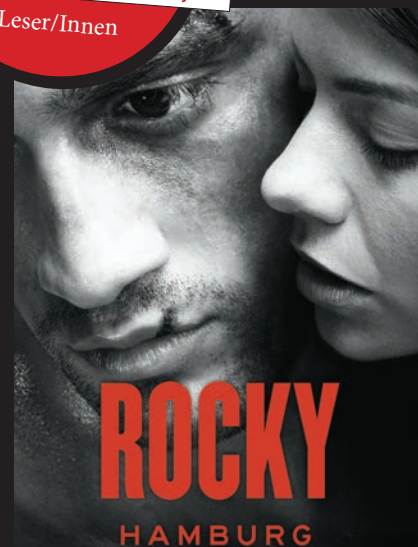
Sylvester Stallones oscarprämiertes Überraschungserfolg ROCKY, der Millionen Zuschauer begeisterte, erobert jetzt als Musical Hamburg – und jetzt auch den Broadway in New York. Tempo, Dynamik und berührende Momente, die mitten ins Herz treffen. Die Show lebt von den beeindruckenden Darstellern und Sängern, der facettenreichen Musik und einer spektakulären Bühnentechnik. ROCKY ist sowohl die dramatische Geschichte eines Boxers, der die große Chance bekommt, als auch eine bewegende Liebesgeschichte zweier Menschen, die ihr Glück suchen und gemeinsam finden. ROCKY wird Sie überraschen – voller Gefühl von Anfang an und spannend bis zur letzten Minute.

Buchen Sie jetzt ein besonderes Arrangement: Backstageführung und Musical-Ticket. Buchbar für Shows am Freitag und am Wochenende: Backstageführung freitags, Start 17:00 Uhr, Show-Beginn um 20:00 Uhr. Backstageführung samstags Start um 12:15 Uhr, Showbeginn um 15:00 Uhr. Preise für Paket: Von 98,81 €\* in der Preiskategorie 3 bis 125,72 €\* in der Preiskategorie 1

Tickets buchbar unter der Telefonnummer: 040-43165552

\*Das Angebot ist buchbar für Shows am Freitag und Samstag-Nachmittag. Alle Preise inkl. Ermäßigung, 15% Vorverkaufs- und 3,00 € ticketbezogenen Gebühr. Änderungen vorbehalten. Kein Einlass für Kinder unter 3 Jahren.

EXKLUSIV  
für  
**woman**  
In the city  
Leser/Innen



**ROCKY**  
HAMBURG

# WENN DIE ZEIT DAVON LÄUFT

*Irgendwann einmal werden weiß-rote Luftballons am Schönberger Strand in den Himmel steigen. An ihnen werden Nachrichten hängen, auf denen ein rotes Herz prangt. Und noch während Peter Maffay singt, dass er nie erwachsen werden wollte, werden am Strand Herzen brechen. „Daniel hat alles minutiös geplant“, sagt Debbie Wyrich und schluckt den Kloß runter, der ihr die Kehle zuschnürt. Die 47-Jährige weiß: Viel Zeit mit ihrem 17-jährigen Sohn hat die Welt nicht mehr für sie. Daniel ist von seiner Geburt an schwer herzkrank. Niemand weiß, ob er morgen noch am Leben sein wird.*

W Ilona Lütje

Daniel legt Wert darauf, dass man seinen Namen englisch ausspricht. Schließlich ist er in Südafrika geboren und hat dort auch seine ersten Lebensjahre verbracht. Ein schöner Junge ist er. Weil ihm jemand erzählt hat, dass schwarz cool ist, hat er seine roten Haare und Augenbrauen jetzt dunkel gefärbt. Seine zartes Jungengesicht ist übersät mit lustigen Sommersprossen und wenn er lacht, dann leuchten seine Augen verschmitzt. Zurzeit lacht Daniel selten. Meistens mit seinem „großen Bruder“ Lars Amend. Der Berliner Autor hat Daniel im vergangenen Jahr begleitet und ein Buch über dieses bescheuerte Herz und den Mut zu träumen ge-

schrieben. Daniel träumt oft und viel. Vom Küssen, von der ersten heimlichen Zigarette, einer Spritztour mit einem schnellen Auto, einer wilden und lauten Party. Im vergangenen Jahr hat Lars Amend ihm viele seiner Träume wahr gemacht. Und gleichzeitig sehr viel selbst über das gelernt, worum es im Leben eigentlich geht. Denn das kann ganz schön kurz sein. So wie für Daniel.

„Momentan geht es ihm sehr schlecht“, sagt Debbie. Wie kann sie mit der Gewissheit leben, dass ihr Sohn nicht mehr viel Zeit hat. „Ich habe gelernt loszulassen“, sagt sie und erzählt von früher. Damals war ihr Sohn noch klein, als sie für ihre große Liebe Südafrika verließ. Was folgte, war ein zermürendender Streit ums Sorgerecht. „Ich habe damals losgelassen und werde es auch jetzt bald wieder müssen“, sagt sie, doch so cool, wie sie sich anhört, ist sie nicht. Als sie im vergangenen Herbst im Supermarkt zusammenklappt, steht Daniel hilflos daneben und schreit. „Mama darf nicht vor mir gehen“ ist alles, was sie noch hört, bevor der Notarzt sie ins Krankenhaus rast. Herzinfarkt. Ausgerechnet am zehnten Hochzeitstag.

„Ohne Ester hätte ich das alles nicht geschafft“, sagt Debbie und sieht, wie sich Ester Peter über die Augen wischt. Die 48-Jährige leitet den Förderverein Kinderleben und ist Initiatorin des 1. Tages-Kinderhospizes in Deutschland. Für ihr ehrenamtliches Engagement ist sie 2011 sogar mit dem Bambi ausgezeichnet worden. Sie kennt Daniel seit zwei Jahren. Damals hatte sich Daniels Zustand extrem verschlechtert. Daniel ist nur mit einem halben Herzen geboren worden. Ohne Sauerstoffgerät kann er schon lange nicht mehr das Haus verlassen. Nach der Schule kam Daniel damals regelmäßig ins Hospiz in Eidelstedt. Daniel weiß: selbst wenn er ein Spenderherz bekäme, hätte er kaum eine Chance. Jede neue OP würde er wohl nicht überleben.

In dieser schwierigen Situation ist Ester Peter ein Rettungsring. Der neue Mann von der Mama, den Daniel schon lange liebevoll Papa nennt, ist auf seiner Arbeitsstelle im Hafen unverzichtbar, muss jeden Tag arbeiten gehen. 120 Leute sollen gerade entlassen



Daniel und sein „großer Bruder“ Lars Amend.

werden. Er will nicht dazu gehören. Jeden Morgen um 5 Uhr holt sie Daniel zu Hause ab und regelt seinen Alltag: Frühstück, Schule, Arztbesuche, stun-

## „WER KEINEN MUT HAT ZU TRÄUMEN, KANN NACHTS DIE STERNE NICHT SEHEN!“

Daniel



denlange Gespräche, dazu immer die Angst, dass Daniel nicht durchhält. „Wenn dein Herz schlapp macht, dann setze ich alle Hebel in Bewegung, um bei dir zu sein“, verspricht sie ihm. Ihre größte Sorge: Er soll nicht allein sterben.

„Für mich war es eine große Hilfe zu sehen, wie groß das Vertrauen von Daniel zu Ester ist“, sagt Debbie. Sie wird sofort operiert, weil ihr Herz auf der Überholspur weiterjagt. Als sie aus dem Krankenhaus zurückkommt, ist ihr Verhältnis zu Daniel noch enger. Beide sind Dickköpfe. Sie streiten viel. Meistens über die vielen Tabletten, die Daniel schlucken muss. Seit Debbie's Herz-OP sitzen sie beide im selben Boot. Das macht es ihnen leichter.

Tabletten nehmen sie jetzt gemeinsam ein. „Ich habe Daniel nie in Watte gepackt“, sagt Debbie. „Ich behandle ihn nie wie ein krankes Kind. Das hat unser Leben etwas einfacher gemacht“, ist sie sich sicher.



Debbie Wyrich:  
„Am liebsten würde ich mitsterben.“

„ES GIBT ZWEI GANZ BESONDERE  
TAGE IN UNSEREM LEBEN,  
HATTE LARS EINMAL GESAGT.

DER TAG, AN DEM WIR GEBOREN WERDEN,  
UND DER TAG, AN DEM WIR ERKENNEN, WARUM.“

*Daniel*

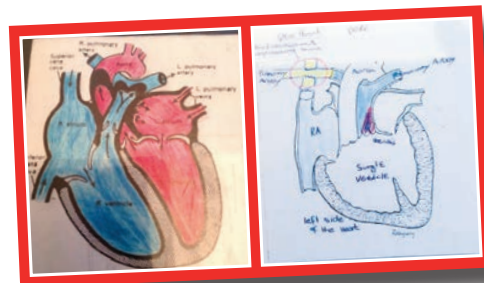
Dass es irgendwann schlimmer und damit schwerer wird, war ihr immer klar. „Doch dass es so schlagartig passiert, damit habe ich nicht gerechnet“, gibt sie zu. Das war 2012. Debbie fing gerade wieder an zu arbeiten. Im Elbdorf Café in Blankenese. Hier, gegenüber vom Friedhof, bedient sie immer wieder Trauergäste. „Es dauert nicht mehr lange, bald sitze ich auch da“, sagt sie leise.

Dennoch: Sie braucht die Arbeit. Ein bisschen Alltag. Wenn abends beide nach Hause kommen, gibt es erst mal nichts anderes als sie beide. Sie kuscheln, besprechen den Tag, beantworten Fanpost – meist von hübschen Mädchen, die Daniels Geschichte gelesen haben. Sie reden über Ängste und über Träume, über Freunde, die Daniel bereits hat sterben sehen.

Ihr einziger Wunsch: „Wenn es soweit ist, soll es schnell gehen. Schmerzfrei. Daniel soll nicht leiden.“ Daniel spricht viel über den Tod. Er hat eine klare Vorstellung davon, seine Trauerfeier ist bis ins Detail geplant. Seinen Organspendeausweis trägt er immer bei sich. Was von ihm noch anderen helfen könnte, will er nach seinem Tod hergeben.

Josh Groban wird dann singen: „You Raise Me Up“ und „To Where You Are“ hat Daniel sich gewünscht.

Auf einem Schiff vorm Schönberger Strand, an dem er im Sommer 2006 seinen schönsten Urlaub verbracht hat. Und wenn Debbie die Asche ins Meer streut, wird sie einen Blick nach oben werfen und zuschauen, wie die rot-weißen Luftballons in den Himmel steigen. „Am liebsten würde ich dann mitsterben“, sagt sie. „Aber ich weiß: das Leben geht für mich weiter.“



Links ein normales Herz und rechts das von Daniel.

### KINDERLEBEN

Es ist für sie im wahrsten Sinne des Wortes eine Herzensangelegenheit: Debbie Wyrich engagiert sich ehrenamtlich für den Förderverein KinderLeben. Er unterstützt das 2008 gegründete Tages-Kinderhospiz KinderLeben Hamburg gGmbH in seiner Arbeit mit den lebensverkürzt erkrankten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Heute firmiert KinderLeben Hamburg unter dem Namen Theodorus Tages-Kinderhospiz gGmbH und ist eine teilstationäre Einrichtung, in der die Kinder tagsüber betreut werden. Damit werden Familien nicht „zerrissen“, sondern die normale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen unterstützt. Um die pflegerische, medizinisch-palliative Betreuung der lebensverkürzt erkrankten Kinder gewährleisten zu können, unterstützt der Förderverein KinderLeben e.V. das Theodorus Tages-Kinderhospiz durch Spendengelder. Der Förderverein KinderLeben e.V. versteht sich als sinnvolle Ergänzung zur Unterstützung der betroffenen Kinder und ihren Familien. „Als betroffene Mutter bin ich für viele Eltern der ideale Botschafter für das Hospiz“, sagt Debbie Wyrich. „Ich kann mich in ihre Situation genau hineinfühlen. Darum werde ich mich auch weiter für KinderLeben engagieren.“

Esther Peter vom  
Förderverein KinderLeben e.V.



Wer auch helfen will: Weitere Infos gibt's  
unter Telefon 040 / 53879948 oder unter  
[www.kinderleben-hamburg.de](http://www.kinderleben-hamburg.de)

# DIESES BESCHEUERTE HERZ



3x

Wir verlosen drei handsignierte Bücher „Dieses bescheuerte Herz: Über den Mut zu träumen“ von Lars Amend und Daniel Meyer. Schreiben Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff „Bescheuertes Herz“ und einer persönlichen Nachricht für Daniel an [witc@wiener-kontor.de](mailto:witc@wiener-kontor.de) oder eine Postkarte an [womaninthecity](mailto:womaninthecity), Jarrestraße 80, 22303 Hamburg. Die Nachrichten werden alle an Daniel weitergeleitet, die Gewinner unter allen Einsendern gelost. Einsendeschluss ist der 20. Mai 2014. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

 [www.lars-amend.de](http://www.lars-amend.de)



Leitet die Transfusionsmedizin am UKE: Dr. Sven Peine.

*Knapp 40 000 Blutkonserven verbraucht das Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf (UKE) pro Jahr. 26 000 Mal wird jährlich gespendet. Nur durch den Zukauf von Blutkonserven bei anderen Blutspendediensten kann diese Lücke geschlossen werden. Jetzt trommelt das UKE gemeinsam mit dem Hamburger Weg für die Aktion Blutsgeschwister.*

# Spende Blut!

Gerade in Großstädten hat die Bereitschaft zur Blutspende in den vergangenen Jahren extrem abgenommen. Hier spenden gerade mal 1 bis 2 % der spendenfähigen Bevölkerung. Viel zu wenig, weiß Dr. Sven Peine, Leiter der Transfusionsmedizin am UKE. Durch die gute medizinische Versorgung und einen gesünderen Lebenswandel steigt die Lebenserwartung stetig an. Das bedeutet aber auch, dass eine ständig wachsende Zahl von möglichen Blutempfängern einer immer geringer werdenden Anzahl von potenziellen Spendern gegenübersteht. „Auch wenn pro Operation oder Therapie der Blutverbrauch eher abnimmt, so werden aber mit steigendem Lebensalter immer mehr Behandlungen erforderlich“, erklärt Peine. Was vielen Menschen dabei gar nicht recht bewusst ist: Bis heute und auch in absehbarer Zukunft gibt es keine künstlichen Alternativen zum Blut von gesunden freiwilligen Spendern.

Dr. Peine appelliert daher immer wieder an das Gewissen seiner Mitmenschen. Schließlich kann jeder plötzlich selbst auf fremdes Blut angewiesen sein. Statistisch gesehen trifft dies jeden Zweiten. Der Vorrat an Blutkonserven am UKE reicht selten länger als drei bis fünf Tage in die Zukunft. „In der Regel wächst das Bewusstsein erst dann, wenn man selbst oder jemand im Umfeld betroffen ist“, bedauert der Mediziner.

Um diese Nähe und ein besseres Verständnis herzustellen, hat das UKE im letzten Jahr die Blutsgeschwister ins Leben gerufen. „Jeden Tag entstehen durch Blutspenden und Blutempfangen unbemerkt viele neue Blutsgeschwister. Darum haben wir Hamburgs größte

Familie ins Leben gerufen“, erklärt Peine. „Die Spender müssen einfach wissen, dass sie unmittelbar helfen und auf der anderen Seite echten Menschen geholfen wird.“ In der Regel ist ihr Blut innerhalb von zehn Tagen beim Empfänger. „Damit bekommt jeder Spender einen Blutsbruder oder eine Blutsschwester für das ganze Leben“, so Peine.

Gemeinsam mit dem Hamburger Weg soll diese Aktion jetzt weiter gefördert werden. Ende März ist auf der Crowdfunding-Plattform des Hamburger Wegs das Blutspende-Projekt gestartet. Auf ganz ungewöhnliche Weise, denn eigentlich wird hier Geld für unterstützenswerte Projekte gesammelt. Hier hilft man gemeinsam. Jeder gibt, so viel er möchte. Kommt am Ende genug Geld zusammen, kann das Projekt starten. „Wir wollen kein Geld“, sagt der Mediziner und erklärt: „Wir sammeln Blutspenden.“

Drei Monate läuft die Aktion. Normalerweise gewinnt das UKE in dieser Zeit knapp 7000 Blutkonserven. „Wir wollen jetzt 10.000 Spenden zusammen bekommen“, so Peine, der weiß: „Das ist zwar sehr ambitioniert, aber dank der Hilfe der Hamburgerinnen und Hamburger auch zu schaffen. Zum ersten Mal in unserer 125-jährigen Geschichte würden wir dann alle in der Klinik benötigten Blutspenden auch in unserem Blutspendedienst entnehmen.“ Spenden können alle gesunden Menschen zwischen 18 und 68 Jahren. Viel Zeit ist nicht notwendig: Eine Blutspende dauert nur zehn Minuten. **W ilo**

Blut spenden und Teil von Hamburgs größter Familie werden: Universitätsklinikum Eppendorf  
Martinstr. 52 • 20246 Hamburg • Gebäude O38, EG  
Mo., Do., Fr. 7 bis 14 Uhr / Di. & Mi. 12 bis 19 Uhr



Albertinenhaus • Sellhopsweg 18 – 22 • 22459 Hamburg  
Mo., Di. 15.30 bis 19 Uhr • Do. 7 bis 10.30 Uhr • Fr. 7 bis 14 Uhr

Infotelefon: (040) 7410-52616/ -55222 • blutspende@uke.de  
www.blutsgeschwister.net

Der Hamburger Weg  
Auch für den Hamburger Weg ist die Aktion ein Pilotprojekt. Zum ersten Mal wird über die Crowdfunding-Plattform nämlich kein Geld gesammelt. Mitmachen kann jeder – vorausgesetzt, er ist gesund.  
[www.der-hamburger-weg.de/blutsgeschwister](http://www.der-hamburger-weg.de/blutsgeschwister)



# SCHADSTOFFFREIE Babykosmetik

*Interview: „Die Zukunft der Baby- und Kinderhaut geht uns alle an!“  
Eigentlich wollte sie nur Pflegeprodukte für ihre Enkelin kaufen. Stattdessen entwickelte sie die außergewöhnliche Babypflegeserie SIVA Babylike. Monika Hönscher, Inhaberin von Binella of Switzerland, sprach mit uns über ihre Motivation, sich nach jahrelanger Tätigkeit als Anti-Aging-Expertin für die Hautgesundheit von Kleinkindern zu engagieren.*

**Interview: Ilona Lütje** 



**Frau Hönscher, als Inhaberin der Marke Binella widmen Sie sich bereits seit über dreißig Jahren der Herstellung von schadstofffreier Anti-Aging-Kosmetik. Wie kommt es, dass Sie nun plötzlich ausgerechnet Produkte zur Säuglingspflege kreiert haben?**

Monika Hönscher: Im November 2012 bin ich zum ersten Mal Oma geworden. Da ich natürlich nur das Beste für meine kleine Enkelin wollte, habe ich mich intensiv mit den derzeit im Handel erhältlichen Pflegeprodukten für Babys auseinandergesetzt. Sie können sich gewiss mein Entsetzen vorstellen, als ich entdeckte, dass viele Spezialprodukte zur Babypflege hautbelastende, ja sogar krebserregende, hormonaktive

**Konnte wirklich kein bereits bestehendes Produkt Ihren Qualitätsansprüchen genügen?**

Leider nicht. Gerade die sensible Babyhaut benötigt besondere Achtsamkeit, denn sie verfügt in den ersten zwölf Monaten über keinerlei Eigenschutz. Auch danach bildet sie ihre Schutzfunktionen nur langsam aus. Somit reagiert sie wesentlich empfindlicher auf äußere Einflüsse als Erwachsenenhaut. Dazu kommt, dass sie fünffach durchlässiger ist. Daher rufen Schadstoffe nicht nur Irritationen auf der Hautoberfläche hervor, sondern können auch ungehindert in den kleinen Körper eindringen, der ihnen wehrlos ausgeliefert ist. Außerdem besitzen Babys eine größere Hautoberfläche im Verhältnis zum restlichen Körper als Erwachsene. Cremt man ein Baby mit einer schadstoffhaltigen Lotion ein, nimmt es also mehr Chemikalien auf als ein Erwachsener, der ein vergleichbares Produkt verwendet.

**Sie sagten, dass Sie SIVA Babylike speziell für Ihre Enkelin entwickelt haben. Aber nun ist die Serie offiziell auf den Markt gekommen.**

Je länger ich mich mit der Thematik beschäftige, desto klarer wurde mir: Alle Kinder haben ein Recht auf eine schadstofffreie Pflege! Die Zukunft der Baby- und Kinderhaut geht uns alle an.

## ZARTE HAUT BRAUCHT ZARTE PFLEGE

und erbgutverändernde Inhaltsstoffe aufweisen. Erschütternd! So sah ich mich vor der Herausforderung, für meine kleine Enkelin Siva ein eigenes schadstofffreies Pflegeprogramm zu kreieren, das ganz auf die besonderen Bedürfnisse der zarten Babyhaut abgestimmt ist. Es soll die empfindliche Haut vor negativen Einflüssen schützen, ohne dass die Pflege zu einer zusätzlichen Belastung wird. Diese Pflegeserie wird meine Enkelin Siva nun bis zu ihrem dritten Lebensjahr begleiten.





Wir Erwachsene können selbst entscheiden, was wir unserer Haut und unserer Gesundheit zumuten wollen. Es liegt an uns, ob wir uns vorab über die Kosmetik, die wir verwenden, informieren oder nicht. Doch Babys können sich nicht wehren! Allerdings genügt es meiner Meinung nach keineswegs, schadstofffreie Produkte zur Säuglingspflege zur Verfügung zu stellen. Zunächst einmal sehe ich als Hautexpertin meine Aufgabe darin, Ärzte und Hebammen über die Gefahren der herkömmlichen Pflegeprodukte aufzuklären. Sie sind diejenigen, an die sich junge Eltern bei Fragen zur Babypflege oft zuerst wenden und denen sie grundsätzlich vertrauen.

#### **Vor welchen Inhaltsstoffen muss ich mein Kind schützen?**

Für mich sind alle schlimm, die die Babyhaut in irgendeiner Weise belasten, statt sie zu schützen. Deshalb brauchen wir auf Dauer dringend eine strengere rechtliche Verordnung, die jegliche Schadstoffe in Babypflegeprodukten verbietet. Ohne solch eine Regelung werden weiterhin viel zu viele Säuglingspflegemittel mit gesundheits-schädigenden Zusätzen in die Einkaufskörbe unbedarfter Eltern wandern, denn für die meisten Unternehmen ist die Produktion von schadstofffreier Kosmetik schlichtweg nicht rentabel genug. Deswegen möchte ich mich in Zukunft auch persönlich für eine entsprechende Gesetzesänderung engagieren. Denn Schadstoffe haben in Produkten zur Babypflege nichts zu suchen!

*Alle Pflegeprodukte von SIVA Babylike erhalten Sie bei Ihrer Kosmetikerin, im Internet oder direkt über [www.binella.de](http://www.binella.de).*

Als Hautspezialistin beschäftigt sich Monika Hönscher seit über 30 Jahren mit der Entwicklung wirkungsvoller Anti-Aging-Konzepte. Für ihre Enkelin Siva hat sie jetzt ein eigenes schadstofffreies Baby-Pflegeprogramm entwickelt.

#### **Herstellerneutrale Qualitätskontrolle**

Wer wissen will, was wirklich drin steckt: Auf dem herstellerneutralen Portal [www.kosmetikanalyse.org](http://www.kosmetikanalyse.org) können Verbraucher ihre Kosmetik nachvollziehbar und detailliert analysieren lassen.

# WICKELTASCHEN CHECK!

Untersuchungen des Bundes für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) zeigen: Kosmetikprodukte können krank machen. Von über 60 000 geprüften Körperpflegeprodukten enthielten knapp ein Drittel hormonell wirksame Stoffe, die vom BUND als gesundheitlich problematisch eingestuft wurden. Darunter auch Baby-Kosmetika.

Vielen frischgebackenen Eltern fehlt dennoch schlicht die Zeit, alle Inhaltsstoffe in Cremes, Baby-Pudern und Feuchttüchern auf ihre Unbedenklichkeit zu untersuchen. Damit man bereits beim Einkauf erkennen kann, ob Kosmetikprodukte hormonell wirksame Stoffe enthalten, stellt 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/toxfox](http://www.bund.net/toxfox)). Dabei ist zu beachten, dass sich die Datenbank für Baby-Kosmetika noch im Aufbau befindet und zu einigen Produkten noch keine Informationen enthält. Auch das herstellernerneutrale Portal [www.kosmetikanalyse.org](http://www.kosmetikanalyse.org) zeigt Verbrauchern detailliert, was in ihren Produkten steckt. „Mit zertifizierter Naturkosmetik ist man aber grundsätzlich auf der sicheren Seite“, versichert Sarah Häuser, Chemie-Expertin beim BUND. „Hierin dürfen generell keine hormonell wirksamen Stoffe enthalten sein.“ Wir haben einen Blick in die Wickeltaschen von Hamburger Eltern geworfen und getestet, wie gut ihre Kinder-Pflegeprodukte abschneiden. **W JM**



## Die getestete Babycreme von dm war frei von hormonell wirksamen Stoffen. (Sandy, 25)

Ich habe bisher nicht wirklich darauf geachtet, was in den Produkten steckt. Dass man sich nicht einmal bei Cremes für Babys und Kinder darauf verlassen kann, dass sie unschädlich sind, finde ich erschreckend.



## Die getestete Babycreme von Weleda war frei von hormonell wirksamen Stoffen. (Sina, 33)

Kurz nach der Geburt achtet man verstärkt darauf, was man nehmen kann und was nicht. Später fehlt einfach oft die Zeit, sich über jede Creme zu informieren, die man benutzt. Deshalb greife ich, wenn es geht, zu Naturkosmetik.



## Zu den getesteten Feuchttüchern waren in der „ToxFox“-Datenbank keine Informationen verfügbar. (Dirk, 38)

Ich mache mir eher weniger Gedanken über dieses Thema. Man kann als Verbraucher nicht jedes Produkt hinterfragen und auf Herz und Nieren prüfen. Bisher hat mein Kleiner alles gut vertragen und so gab es bisher nie einen Grund zur Sorge. Ich vertraue oftmals den Aussagen in der Werbung. Bei Baby- und Kinderkosmetik erwarte ich, dass die Hersteller bewusst keine schädlichen Stoffe in den Cremes verwenden.



**Zu den getesteten Feuchttüchern waren in der „ToxFox“-Datenbank keine Informationen verfügbar. (Kristine, 29 & Melanie, 33)**

Uns wurde geraten in den ersten Monaten so wenig Pflegeprodukte wie möglich zu verwenden. Und genauso machen wir das auch. An die Haut unserer Kinder lassen wir nur Feuchttücher und Wasser.



**Hatte keine Kosmetikprodukte dabei. (Barbara, 35)**

Ich habe von Geburt an sehr darauf geachtet, nur Baby-Pflegeprodukte zu nehmen, die unbedenklich sind. Deshalb verwende ich ausschließlich Naturkosmetik.

**IDEAL FÜR  
DEN ALLTAG**

SIVA Babylike®  
BADEMILCH

SIVA Babylike®  
PFLEGEBALEAM

SIVA Babylike®  
WUNDSCHUTZLOTION

SIVA Babylike®  
ALLWETTERCREME

SIVA Babylike®  
SONNENMILCH



Erhältlich in exklusiven Kosmetikinstituten oder unter: [www.binella.de/fachinstitute/deutschland/](http://www.binella.de/fachinstitute/deutschland/)

**SIVA Babylike®**  
IHREM KIND ZULIEBE

MACH MIT!

# Man ist so alt, wie man sich fühlt

JUNGE MODE FÜR JUNGE UND JUNGGEBLIEBENE

„Die Kunst des ewigen Jungbleibens wird durch die Kunst des richtigen Alterns ersetzt.“

(Quelle: Die Zeit // 2012)

Sophia Loren posierte noch mit 71 für den Pirelli-Kalender und auch Iris Berben (64), Helen Mirren (69) und Meryl Streep (64) sind Botschafterinnen der Schönheit. Sie alle strahlen nicht nur Gelassenheit und ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper aus, sondern zeigen auch: Man muss sich noch lange nicht so alt anziehen wie man ist. Die Botschaft kommt an.

„Don't dress your age“ ist darum wohl auch eine gefeierte BBC-Dokumentation. Sechs ältere

Frauen stellen darin ihre Liebe für Stil zur Schau und erzählen, warum sie sich nicht dem Diktat der Zeit unterwerfen (Video: <http://bit.ly/1aa5G0N>).

Inspiriert von diesem Film suchen wir Frauen, die die Konventionen auch gern mal über Bord werfen und sich damit vor unsere Kamera wagen. Zusammen mit der Eppendorfer Designerin Cornelia Weidner verlosen wir ein Generationenshooting: Mutter und Tochter, Oma und Enkelin: Bei Cornelia Weidner sind beide an der richtigen Adresse, denn sie sagt: „Meine Mode ist in jedem Alter tragbar!“



- Wenn Sie beim Generationen-Shooting dabei sein wollen, bewerben Sie sich mit einem Foto und Ihren Kontaktdaten bei [witc@wiener-kontor.de](mailto:witc@wiener-kontor.de) (Betreff: Generationenshooting) oder per Post an [womaninthecity](mailto:womaninthecity) | Jarrestraße 80 | 22303 Hamburg. Unsere Jury aus Fotograf, Stylistin und Visagistin wählt zusammen mit der Designerin die fünf Gewinnerinnen aus und shootet sie in gleichen oder ähnlichen Outfits.

Voraussetzungen: Lebensfreude, gute Laune und keine Angst vor der Kamera!

Einsendeschluss ist der 31.Mai.2014, das Shooting ist für Juli/August geplant und wird in der September-Ausgabe veröffentlicht.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

**JETZT BEWERBEN**  
UND EXKLUSIVES FOTO-SHOOTING GEWINNEN



# Mit weniger lebt's sich leichter

*Wohl fühlte sich Melanie Graul schon lange nicht mehr in ihrer Haut. Durch falsche Essgewohnheiten und wenig Bewegung hatte sie über die Jahre immer mehr zugenommen. Mit der Hilfe von Daniela Elena Laubinger und dem Natural Weight Loss Programm hat sie ihr Idealgewicht gefunden und gehalten und ist heute selbstbewusster denn je.*

NATURAL  
WEIGHT LOSS  
COMPANY 



Eigentlich hatte Melanie Graul immer viel Sport getrieben. Gewichtsprobleme kannte die gelernte Kosmetikerin nicht. Als sie sich aber mit Anfang 20 selbstständig machte, blieb nur wenig Zeit für Bewegung. Zusammen mit Stress und einem etwas zu gelassenen Essverhalten bescherte ihr das schnell ein paar unliebsame Pfunde. „Ich fühlte mich so unwohl in meinem Körper“, erinnert sich Melanie Graul. „Und jedes Foto, auf dem ich mich gesehen habe, bestätigte dieses Gefühl noch. Ich wusste, dass etwas passieren musste.“ Dass Ernährungsberaterin Daniela Elena Laubinger zu jener Zeit eine ihrer Kundinnen wurde, glich schon fast einem Zeichen. Sie erzählte ihr von ihrem Abnahme-Konzept, das mit einem individuell abgestimmten Ernährungsplan und einem homöopathischen Wirkkomplex zur Stoffwechsellanregung arbeitet: Dem Natural Weight Loss Programm. Melanie Graul war sofort Feuer und Flamme. Das Ergebnis nach vier Wochen Ernährungsumstellung unterstützt von leichtem Ausdauertraining: Acht Kilogramm weniger auf der Waage. „Dadurch, dass sich der Körper so schnell verändert, bleibt man motiviert“, erklärt Melanie Graul. Komplimente, die sie bekam, pushten sie noch mehr. „Es war so viel leichter als ich dachte. Und wenn ich Fragen hatte oder einfach nur Koch-Tipps brauchte, konnte ich Daniela Elena Laubinger jederzeit anrufen.“

Dreieinhalb Jahre ist es jetzt her, dass das Natural Weight Loss Programm das Leben von Melanie Graul, selbstständiger Profi für Permanent Make-up und Nageldesign, komplett verändert hat. Ihr Gewicht hält die heute 33-jährige nach wie vor. Trotz kleiner Sünden: „Ich esse morgens immer noch mein Brötchen mit Schoko-Aufstrich und nasche auch mal ein paar Kekse“, verrät Melanie Graul. „Aber alles viel bewusster als früher.“ Mit der Ernährungsumstellung kam auch die Energie und die Liebe zum Sport zurück. Dadurch purzelten noch einmal fast vier Kilogramm. „Heute bin ich selbstbewusster und meine Umwelt reagiert viel positiver auf mich“ schwärmt Melanie Graul. „Vor allem habe ich aber gelernt, wie wichtig es ist auf sich selbst achtzugeben.“

**Übrigens:** Das Natural Weight Loss Programm von Ernährungsberaterin Daniela Elena Laubinger begeisterte bereits so viele Deutsche, dass es den Sprung nach Großbritannien geschafft hat. Ab jetzt wird also auch auf den britischen Inseln bewusster und vor allem leichter gelebt.



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



Daniela  
Laubinger

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


E-Mail: [info@nwl-company.com](mailto:info@nwl-company.com)  
[www.nwl-company.com](http://www.nwl-company.com)



# HELDEN DES ALLTAGS

UND WAS WÜRDIE IHR  
LEBEN LEICHTER MACHEN?

*Es gibt Dinge, die unser Leben nicht gerade versüßen. Lästige Pflichten des Alltags, auf die man gut verzichten könnte. Warum unliebsame Aufgaben nicht einfach Menschen überlassen, die sogar noch Freude daran haben? Warum sich Luxus nicht auch mal in den eigenen vier Wänden gönnen? Ob Lebensmittel-Lieferservice oder Caterer, persönlicher Assistent oder Haustier-Sitter, Personaltrainer oder exklusiver Housekeeping-Service – ein Ziel haben sie alle gemeinsam: Das Leben anderer Menschen schöner und einfacher zu machen. Mehr über diese und andere Helden des Alltags finden Sie auf den nächsten Seiten.*

von Jennifer Meyer 

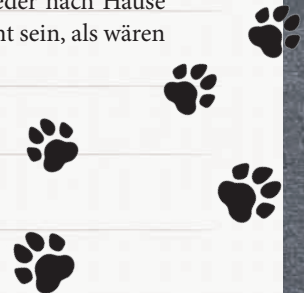


## ZUHAUSE IST'S FÜR MICH AM SCHÖNSTEN



Der Sommer steht vor der Tür. Der Urlaub wartet schon. Doch wohin mit den geliebten Stubentigern? Seit Ende 2011 bietet Jacqueline Wilms mit ihrer mobilen Katzenbetreuung allen Hamburgern eine Antwort auf diese Frage. „Die meisten Katzen fühlen sich in ihrer vertrauten Umgebung am wohlsten“, weiß Jacqueline Wilms. „Deshalb betreue ich die vierbeinigen Lieblinge auf liebevolle Weise bei meinen Kunden Zuhause.“ Neben Füttern, Tränken, Katzenklo säubern und Medikamentengabe – falls notwendig – auch Spritzen geben, ist es der erfahrenen Catsitterin ganz wichtig, ein Vertrauensverhältnis zu den Tieren aufzubauen. Die Betreuung der Katzen fällt so ganz individuell aus. „Mein Ziel: Wenn Sie wieder nach Hause kommen, sollen Ihre Tiere so entspannt sein, als wären Sie nie weg gewesen“

■ **HAPPY CATS CARE**  
 Jacqueline Wilms  
 Hohe Weide 80 | 20253 Hamburg  
 Tel. 040 - 420 88 98 | 0179 - 22 400 92  
 E-Mail: [mail@happycatscare.de](mailto:mail@happycatscare.de)  
[www.happycatscare.de](http://www.happycatscare.de)



## LECKERES AUS DER TÜTE



Schon wieder darüber nachdenken, was es morgen zu essen gibt? Sich nach der Arbeit noch durch überfüllte Gänge im Supermarkt kämpfen? Tüten schleppen? Nein, danke. Diese unliebsamen Aufgaben des Alltags überlässt man lieber dem Team von „KommtEssen“. Das Hamburger Familienunternehmen liefert große Tüten voll mit Zutaten und passenden Rezepten direkt an die Haustür. Ob Feta-Frikadellen mit Melonen-Gurkensalat und Minzjoghurt oder Hähnchenpasta mit Rucola und Tomatensoße – ohne Stress kann am heimischen Herd ein ausgewogenes Essen gezaubert werden. „KommtEssen ist wie die Gemüsebox zu Ende gedacht“, bringt es Geschäftsführerin Lisa Rentrop (Foto) auf den Punkt, denn neben viel saisonalem und regionalem Gemüse stecken auch nachhaltig gefischter Fisch, frisches Fleisch und die für die Rezepte benötigten Milchprodukte in der Lieferung. Viele der Zutaten stammen aus kontrolliert biologischem Anbau. „Neben unseren Tüten mit 3 oder 5 Mahlzeiten für 4 Personen sowie dem Kinderliebling 4Mahl, der besonders für Familien mit noch kleinen Kindern geeignet ist, gibt es mit unserem neusten Produkt ‚ZuZweit‘ nun auch eine Lieferung für Zwei-Personen-Haushalte“, erklärt Lisa Rentrop. „So steht jeden Abend etwas Leckeres auf dem Tisch, und gleichzeitig bleibt mehr Raum für Freizeit und Familie.“





## HOTEL SERVICE FÜR ZUHAUSE

Der Name ist Programm: Salalinda kommt aus dem Spanischen und bedeutet übersetzt „schönes Zimmer“. Als exklusiver House-Keeping-Service bringt das Hamburger Unternehmen Salalinda das 5-Sterne-Gefühl auch nach Hause. „Warum soll man diesen Luxus immer nur im Hotel genießen?“, fragt die erfahrene Hotelfachfrau Elisabeth Hernandez-Polledo und betont: „Der Hauservice besteht nicht nur aus Reinigung, sondern wir übernehmen auch andere Aufgaben wie Wäschepflege, Fensterputzen, einkaufen, Babysitting oder Serviceunterstützung bei privaten Feiern, Behördengänge und Hausbetreuung.“ Diskretion ist für sie dabei genauso selbstverständlich wie Zuverlässigkeit, Gründlichkeit und ein fürsorglicher Umgang mit dem Hausstand. Das Konzept kommt an. Immer mehr Hamburger setzen auf einen Housekeeper von Salalinda. Mittlerweile gehören 16 Mitarbeiter zum Team. Sie werden stets intensiv geschult und permanent in ihrer Qualität überprüft.

■ **salalinda Privates Housekeeping**  
www.salalinda.de | Tel.: 040/18169155



## IHRE PROBLEME HÄTTE ICH GERNE

Er geht auf die Jagd nach vergriffenen Louis-Vuitton-Sandalen. Beaufsichtigt den Waschmaschinen-Installateur. Verschickt Hamburger Gullideckel nach San Francisco. Und bewegt störrische Computer dazu wieder ihre Arbeit aufzunehmen. Wie ausgefallen die Wünsche auch sein mögen: David Kytzia von „Servisto“ erfüllt sie alle. „Ich bin der Freund von nebenan, der die Probleme löst – natürlich für einen kleinen Obolus“, bringt er es auf den Punkt. Der Service von „Servisto“ ist dabei vor allem eines: Unkompliziert. Einfach ungeliebte Aufgaben abgeben und sich zurücklehnen, während der persönliche Assistent von „Servisto“ alles erledigt. Mit viel Fingerspitzengefühl geht David Kytzia dabei auf die verschiedenen Ansprüche seiner Kunden ein und ist grundsätzlich für jede kleine Aufgabe und jede größere Herausforderung zu haben. Eine Grenze gibt es für David Kytzia aber dann doch: „Ich würde niemals für mich moralisch bedenkliche Jobs übernehmen.“

■ **www.servisto.net**  
0170/ 70 70 744

meine ernte



## Gemüsegarten zum Mieten

Fünf Jahre buddeln, jäten und vor allem - ernten! Was mit einer außergewöhnlichen Geschäftsidee von Wanda Ganders und Natalie Kirchbaumer und sechs Standorten begann, ist heute ein Erfolgsmodell: Urban Gardening.

meine ernte bietet in der Nähe großer Städte fertig bepflanzte Gemüseärten an, in denen unbelastetes Gemüse heranreift und von den Mietern geerntet werden kann. Gartengeräte, Wasser und Beratung durch den Landwirt und das meine ernte Team gibt es dazu.

„Das Know-how, das wir in den vergangenen Jahren gesammelt haben, möchten wir unseren Gärtnern und allen Interessierten zur Verfügung stellen“, so Natalie Kirchbaumer. Auf Youtube (<https://www.youtube.com/user/peterpaulchen3>) wird erklärt, was in einem Gemüsegarten alles zu tun ist. An 24 Standorten mit weit über 2000 Gärtnern

ist meine ernte deutschlandweit vertreten, und die Begeisterung der Gärtner über ihr frisches und unbelastetes, selbst geerntetes Gemüse ist ungebrochen. Wer bereits einen Garten hat, freut sich über die Gemüsegarten-Box. Sie enthält alles, was man braucht, um Gemüse selbst erfolgreich anzubauen und so einen großen Schritt in Richtung Selbstversorgung und nachhaltige Ernährung zu gehen. Im Raum Hamburg gibt es Mietgärten in Norderstedt und Stapelfeld.

### Infoveranstaltungen:

Hof Delfs in Stapelfeld  
Sonntag, 27. April, 18 Uhr  
Hof Rehders in Norderstedt  
Montag, 28. April, 19 Uhr

■ **meine ernte**  
Ganders und Kirchbaumer GbR  
info@meine-ernte.de  
www.meine-ernte.de  
Tel: 0228 2861 7119



Fotos: Tammö Ganders

## COCKTAILPARTY READY-TO-SERVE

Ein Cocktail-Abend daheim ist aufwendig. Häufig braucht man für die Mixgetränke eine ganze Reihe von Zutaten. Und das Mixen für viele Freunde kann zu einem stressigen Unterfangen werden. Eine entspannendere Lösung bieten Shatler's Cocktails. Einfach Dose schütteln, in ein Glas voller Crushed Eis gießen und fertig ist der Cocktail.

Pünktlich zum Sommer hat Shatler's neue Drinks im Repertoire. Seit neuestem bietet der Hamburger Getränkeanbieter einen erfrischenden Mojito und einen klassischen Zombie. „Ein fruchtig-herber Cocktail. Toll für alle, die es nicht so süß mögen“, weiß Unternehmenssprecherin Sabine Drechsel.

Neben Vielfalt stehen die 15 verschiedenen Cocktails vor allem für eins: Qualität. Denn gemixt werden die Drinks nur mit hochwertigen Spirituosen, Sirupen und Säften. Konservierungsstoffe werden nicht verwendet. Sabine Drechsel ist sich sicher: „Andere Fertig-Cocktails können da nicht mithalten.“

■ SHATLER's  
Wo es die Drinks  
zu kaufen gibt,  
verrät der  
Shopfinder unter  
[www.shatlers.de](http://www.shatlers.de)



## MEINE ERNTE

Gesunde und nachhaltige Ernährung gewinnt zunehmend an Bedeutung. Immer mehr Verbraucher bevorzugen saisonale und regionale Produkte. Da kommt „meine ernte“ gerade richtig! Hier können Städter ihren eigenen Gemüsegarten in Stadtnähe mieten, den sie selber pflegen und in dem sie ernten und immer wieder nachsäen können. So können sie sich die ganze Saison über mit frischem Gemüse versorgen, das garantiert unbelastet und frei von Chemie ist – knackiger geht's nicht. Alles, was die Hobbygärtner brauchen, ist Lust aufs Gärtnern und auf knackig frisches Gemüse. Alles Weitere übernimmt „meine ernte“! Die Gemüsegärten sind bereits fertig bepflanzt und besät. Den genauen Anbauplan erhalten die Mietgärtner zur Saisonöffnung. Übrigens: Alle Gemüsegärten werden natürlich ökologisch bewirtschaftet, d. h. die Hobbygärtner verzichten auf chemisch-synthetische Dünger und den Einsatz von Pestiziden. Einen Mietgarten in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.meine-ernte.de](http://www.meine-ernte.de)

■ meine ernte  
Ganders und  
Kirchbaumer GbR  
[info@meine-ernte.de](mailto:info@meine-ernte.de)  
[www.meine-ernte.de](http://www.meine-ernte.de)



Ihre Probleme hätte ich gern!

## SERVISTO

Ihre Persönlichen Assistenten

Geffckenstr. 6  
20249 Hamburg-Harvestehude  
[www.persoentliche-assistenten.de](http://www.persoentliche-assistenten.de)  
Tel: 0170 - 70 70 744 & 040 - 69 08 06 74



ANDREA-SUSANN LIESE  
MACHT SICH ALS  
„DIE GOLDMARIE“ STARK

## Für Frauen gute Preise aushandeln

Frauen zahlen beim Autokauf oder bei Handwerkerleistungen mehr als Männer. Sie scheuen häufig Verhandlungen und mögliche Konflikte. Viele Frauen haben es nicht gelernt, mit solchen Situationen umzugehen und es ist ihnen peinlich. Dabei könnten sie mehrere € 1000 Euro sparen.

Hier unterstützt Andrea-Susann Liese mit ihrem neuen Geschäftsmodell – denn sie kann verhandeln und es macht ihr auch noch Spaß. Als „die Goldmarie“ übernimmt die 51-jährige Hamburgerin Preisverhandlungen bei größeren Anschaffungen und Hausrenovierungen. Somit zahlen ihre Kundinnen den echten Preis für ein Produkt oder eine Dienstleistung. „Ich mache mich als unabhängige Preisverhandlerin für Frauen stark“, erklärt die sehr erfahrene Bankkundenberaterin ihre einzigartige Geschäftsidee.

Das Honorar ist erfolgsabhängig. Die Frauen sparen – Geld, Zeit und Nerven.

**Wertvolle Tipps von der Goldmarie...**

Zeit einplanen, denn auf die gute Vorbereitung kommt es an !

### ...für den Autokauf

1. Vergleichen Sie Preise aus Internetangeboten und drei Autohäusern.
2. Recherchieren Sie die Marke, gab es Rückrufe ?
3. Vergleichen Sie Ihr Wunschmodell mit der gleichen Fahrzeugklasse einer anderen Automarke.
4. Vermeiden Sie Anzahlungnahmen.
5. Versuchen Sie Ihre Freude zurückzuhalten.

### ...für Hausrenovierungen

1. Sprechen Sie mit den Handwerkern vor Ort.
2. Welche Ausführungs-Vorschläge unterbreitet der Handwerker ?
3. Lassen Sie sich 3 Kostenvoranschläge machen – vergleichen Sie nach Preis **und** Leistung !
4. Behalten Sie die Renovierungsarbeiten selbst im Blick, versorgen Sie die Handwerker mit alkoholfreien Getränken.

*die Goldmarie*  
ERLEICHTERT IHR LEBEN  VON FRAU ZU FRAU

■ Andrea-Susann Liese  
Tel.: 040/87 87 17 87 | Mobil: 0172/516 60 31  
Email: info@diegoldmarie.de | www.diegoldmarie.de



# salalinda

PRIVATES  
HOUSEKEEPING

RUFEN SIE  
UNS AN

TELEFON  
040/18169155



mehr Infos unter

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

Haushaltshilfe,  
Bügelhilfe,  
Fensterreiniger  
und vieles mehr!



# JETZT AUSPROBIEREN AB 29 EURO



- ★ KNACKFRISCHE ZUTATEN
- ★ LECKERE REZEPTE
- ★ KOSTENLOSE LIEFERUNG
- ★ JEDERZEIT KÜNDBAR

RABATTCODE  
**CITY**  
Jetzt einlösen auf  
[www.KommtEssen.de](http://www.KommtEssen.de)

[www.KommtEssen.de](http://www.KommtEssen.de)  
Kostenlose Service-Hotline 0800/115 115 1

## ENTSPANNTER HOCHGENUSS

Es gibt Momente im Leben, in denen möchte man einfach nur sein. Den Abend bei gutem Essen mit seinen Freunden genießen. Ein Glas Wein in der Hand. Doch Besuch von den Liebsten führt meist eher dazu, dass man alleine in der Küche mit Kochtöpfen und Rezeptbüchern jongliert. Mit „Tischlein deck dich“ kann man sich auch als Gastgeber entspannt zurücklehnen. Der Hamburger Catering-Service sorgt bereits seit 15 Jahren für Gourmet-Essen daheim. Ob Candle-Light-Dinner zu zweit oder ein großes Familien-Treffen ist dabei egal. „Tischlein deck dich“ liefert ein individuell abgestimmtes Buffet. Je nach Gusto und Anlass mit deftiger Hausmannskost oder exotischen Köstlichkeiten. Menüs kreieren die Köche des Caterers auf Wunsch auch bei ihren Kunden vor Ort. „Wir bringen alles mit, was wir zum Kochen brauchen und bereiten die einzelnen Gänge frisch zu“, erklärt Geschäftsführerin Anke Petersen. Wenn die Gäste satt und zufrieden sind und die Küche blitzt, geht das Team von „Tischlein deck dich“ wieder – ganz heimlich, still und leise. „Hinterher ist es so, als wären wir nie dagewesen“, flüstert Anke Petersen. Aber nur fast: Die von Glück beseelten Gesichter der Gäste und Gastgeber bleiben.



■ **Tischlein deck dich**  
Theodorstraße 41E auf dem Theodorhof  
22761 Hamburg | Tel.: 040 - 88 16 83 66  
[info@tischleindeckdich-theodorhof.de](mailto:info@tischleindeckdich-theodorhof.de)  
[www.tischleindeckdich-theodorhof.de](http://www.tischleindeckdich-theodorhof.de)

## TRAINIEREN OHNE SCHUMMELN

„Beine beugen. Bauch anspannen. Versuch, meine Hände wegzudrücken. Atmen nicht vergessen und ganz wichtig: lächeln“, weist mich Tobias Methmann an. Letzteres fällt mir ehrlich gesagt aufgrund der ersten Ansagen etwas schwer. Aber nach 60 Sekunden auf der PowerPlate ist auch diese Übung geschafft. Langsam merke ich, dass die vibrierenden Platten, die ich seit einem einsamen Selbstversuch im Fitnessstudio links liegen gelassen hatte, ziemlich effektiv sein können – dank professioneller Anleitung. Denn bei Sportmediziner Tobias Methmann habe ich mein erstes Personal Training gebucht und damit jemanden gefunden, der mich bei meinem Training korrigiert, kontrolliert und motiviert. Schummeln beim Trainieren? Unmöglich. „Dadurch passiert aber auch das mit seinem Körper, was man sich vorgenommen hat“, weiß Tobias Methmann. „Menschen sind faul. Ich selbst bin da nicht anders. Deshalb nehme ich die Leute an die Hand und helfe ihnen, ihren inneren Schweinehund zu überwinden.“

Trotzdem passt er das medizinisch-versierte Training immer an die Tagesform und die Bedürfnisse des Trainierenden an. Auch wenn einem aufgrund des stressigen Jobs nur wenig Zeit pro Woche bleibt, ist effektives Training möglich. Mit realistischen und gesunden Zielen geht es in kleinen Schritten zum Erfolg. Ob in

wit-Redakteurin Jennifer Meyer setzt auf die Unterstützung von Personal Trainer Tobias Methmann.



den Räumen des Physioteams in Winterhude oder zu Hause, im Volkspark oder lieber in der Schwimmhalle: Wo und wann gesportelt wird, entscheidet der Klient.

„Personal Training heißt aber nicht nur, dass ich jemanden habe, der mit mir trainiert“, stellt Tobias Methmann klar. „Es bedeutet, dass mich jemand in möglichst kurzer Zeit auf effektive und motivierende Weise dorthin bringt, wo ich hin will.“ Das spüre ich bereits nach dem ersten Training. Und dank der Sportglücksgefühle fällt mir das Lächeln am Ende doch ganz leicht.

■ [www.fitcare-professional-training.de](http://www.fitcare-professional-training.de)  
[www.facebook.com/fitcare](https://www.facebook.com/fitcare)

**fitCARE**  
professional fitness training



TIPPS FÜR DEN RICHTIGEN UMGANG MIT GEFAHREN

# KONSEQUENTE VERTEIDIGUNG MIT ALLEN MITTELN!

*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 IV*

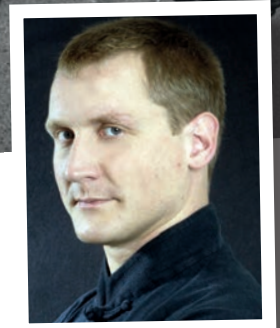
Körperliche Gewalt zum Schutz von Gesundheit und Leben sollte immer das letzte Mittel Ihrer Selbstverteidigung sein. In den vorherigen Ausgaben von womaninthecity haben Sie einige Tipps bekommen, wie Sie sich vor gefährlichen Situationen schützen können. Trotzdem kann es passieren, dass Sie in einer akuten Notwehrsituation Gewalt zur Verteidigung einsetzen müssen.

Die oberste Prämisse lautet dann: Verteidigung mit allen Mitteln! Fälle in der jüngsten Vergangenheit haben gezeigt, dass Täter wie im Rausch sowohl auf wehrlos am Boden liegende als auch bewusstlose Opfer eintreten. Nicht selten endeten diese Angriffe für das Opfer tödlich oder zogen irreparable Schäden nach sich.

Sich mit allen Mitteln zu verteidigen, bedeutet die Chance, den Angreifer zu überraschen, ihn in die Flucht zu schlagen oder gar zu besiegen. Sie werden wahrscheinlich zumindest leichte Verletzungen davontragen, diese stehen aber fast nie im Verhältnis zu denen eines wehrlos erlebten Angriffs. Sie werden mit dem Wissen „Ich habe mich erfolgreich gewehrt!“ bald verheilen und Sie in Ihrem Selbstbewusstsein stärken.

Wenn Sie Ziel eines Angriffs werden, müssen Sie subjektiv entscheiden, inwieweit Ihre Gesundheit in Gefahr ist. Ist dieses der Fall, gilt Ihre gesamte Konzentration nur dem Ziel, den Angriff abzuwehren. Genauso konsequent wie Ihr optisches und verbales Auftreten bei einer drohenden Auseinandersetzung muss im Notfall Ihre gewaltsame Verteidigung sein. Effektive Selbstverteidigung ist hässlich, berechnend und konsequent. Einen Sieg können Sie nur dann erringen, wenn Sie innerlich und äußerlich zum Einsatz sämtlicher Mittel bereit sind. Wenn ein Angreifer zum Schlag ansetzt, hat er eine

Schwelle überschritten. Er wird nicht von Ihnen ablassen, weil er plötzlich Mitleid mit Ihnen verspürt. Erst wenn Sie diese Tatsache verinnerlicht haben, sind Sie bereit, sich bestmöglich zu verteidigen.



Kung-Fu-Weltmeister  
Tim Otte

## § 32 STRAFGESETZBUCH:

1. Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, wird nicht bestraft.
2. Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe von womaninthecity:  
**OPFER: KIND! WIE SIE DAS SELBSTBEWUSSTSEIN  
IHRES KINDES STÄRKEN**

Wir feiern in der Golf Lounge

# LADIES NIGHT



Perfekte Nägel, entspannende Massagen, dazu coole Drinks und leckere Snacks und das alles in lockerer Atmosphäre. Wonach klingt das für Euch? Genau: Wir feiern endlich wieder die Ladies Night in der Golf Lounge – mittlerweile zum 4. Mal.

Der Mädelsabend am 20. Mai beginnt um 18.30 Uhr und wen es in den Fingern kribbelt, der schlägt auch gleich noch ein paar Bälle mit den flotten Golftrainern.

Im September 2013 hatten es rund 180 gut gelaunte Ladies auf der obersten Ebene der ausgefallenen Eventlocation mit Blick über die Elbe letztmals krachen lassen. Diese Resonanz und das Feedback waren Anlass genug, die Ladies Night nun im Frühling zu wiederholen. Auch dieses Mal gibt es wieder jede Menge „Mädchenkram“ mit noch mehr Kooperationspartnern als bislang.

Tickets sind ab sofort im Vorverkauf (VVK 15 Euro inkl. coolen Drinks & leckeren Snacks, Golf-Schnupperprogramm und Koop-Aktionen) erhältlich. Wer sich eines oder mehrere Tickets sichern will, sollte nicht lange warten: Beim letzten Mal war die Ladies Night schnell ausverkauft. Hinweis: Es erfolgt keine Platzreservierung.)

[www.golfounge.de/shop/tickets](http://www.golfounge.de/shop/tickets)

## EXKLUSIV FÜR UNSERE LESERINNEN! WIR VERLOSEN 5X2 TICKETS.

Schreibt einfach eine E-Mail mit dem Betreff Ladies Night und euren Kontaktdaten an [witc@wiener-kontor.de](mailto:witc@wiener-kontor.de) oder eine Postkarte an [womaninthecity](mailto:womaninthecity) | Jarrestraße 80 | 22303 Hamburg. Die Gewinner werden unter allen Teilnehmern gelost. Einsendeschluss ist der 10. Mai. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



### Unsere Partner vom letzten Mal:



samova



# Ihre optimale Versicherungslösung



- Darstellung und Umsetzung moderner Versicherungskonzepte für den Mittelstand
- Maßgeschneiderte Lösungen für Industrie, Handel und Gewerbe in Kombination mit zeitgemäßem Risk-Management-Methoden
- Jahrzehntelange Erfahrung in der Lösung individueller Probleme durch stets neue verbesserte Versicherungsdeckungen
- Weltweite Betreuung mit landesübergreifenden Konzeptionen



“ Wir garantieren Ihnen beste Betreuung, wir halten unser Leistungsversprechen. Dr. Peter Marx ”

HVM - Hamburger Versicherungsmakler GmbH  
Geschäftsführer Dr. Peter Marx  
ABC-Straße 45 · 20354 Hamburg  
Tel. +49 40 411115 12 · Fax +49 40 411115 312  
hvm@artus-gruppe.com · www.artus.ag/hvm



Verband  
Deutscher  
Versicherungs-  
Makler e.V.

# The Baseballs

Interview: Jennifer Meyer W

## Wir sind keine Hansi Hinterseer.



Tolle, Hüftschwung und Cover von Rihanna und 50 Cent im Rock'n'Roll-Stil machten sie berühmt. Auf ihrem neuen Album stehen erstmals Eigenkompositionen der drei im Mittelpunkt, die das Gefühl der 50er und 60er genauso transportieren sollen wie ihre Vorgänger. Ein nicht immer ganz ernst gemeintes Interview mit den Baseballs über Songwriting, Tourleben und Beziehungen.

**Ihr habt bis jetzt aktuelle Popstücke gecouvert. Wieso plötzlich eigene Songs?**

**Digger:** Wir mussten uns von anderen Künstlern erst mal anschauen wie das eigentlich geht.

**Sam:** Auch auf den letzten Alben hatten wir vereinzelt eigene Songs dabei. Ganz so plötzlich kommt das also nicht. Es war mehr eine Entwicklung. Früher haben wir eigene Songs nur reingeschmuggelt. Auf der neuen Platte sind die Stücke überwiegend von uns.

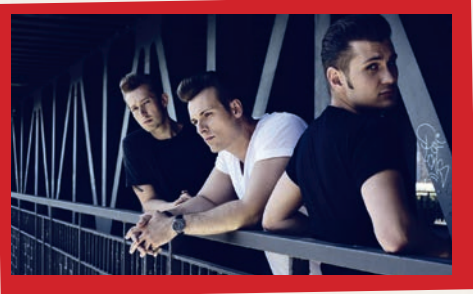
**Eure letzten Alben waren alle sehr erfolgreich. Macht euch die Veröffentlichung dieses Albums nervöser als sonst?**

**Sam:** Man ist immer nervös, wenn ein Album veröffentlicht wird – egal ob das nun Cover oder eigene Songs sind. Aber es ist tatsächlich eine andere Art von Anspannung. Zu sehen, ob auch das eigene Material angenommen wird ist aufregend. Gerade weil dieses Album ein zukunftsweisender Schritt für uns ist.

**Wie läuft der Songwriting-Prozess bei euch ab?**

**Sam:** Das ist ganz unterschiedlich. Manchmal sitzt man im Probenraum und erarbeitet einen Song gemeinsam. Dass jemand Erlebnisse in einem Lied verarbeiten möchte, haben wir aber auch. Am Ende bringt jeder Ideen mit ein – auch unsere Band.





**Digger:** Mit einer wahren Begebenheit trägt man natürlich ein gewisses Gefühl in sich. Bei „United State of Mine“ war das so. Es ist dann interessant zu hören, was andere musikalisch daraus machen. Das klingt jetzt alles ein bisschen abgespacet. Am Ende saufen wir eigentlich nur und freuen uns, wenn etwas Gutes dabei herausgekommen ist. Bei „What You

Want“ waren wir zum Beispiel relativ weit fortgeschritten, was den Alkoholprozess angeht. Das hört man bei manchen Elementen auch.

**Sam:** „What You Want“ ist wirklich ein charakteristischer Probenraum-Song geworden. Der hat eine ganz eigene Atmosphäre. Das zeigt, dass es gar nicht immer gut ist, einen Song möglichst glatt und schön zu produzieren. Manchmal macht genau das die Magie aus.

**Euer neuer Song „Goodbye Peggy Sue“ ist eine Warnung an alle Frauen: Stellt euch nicht zwischen uns und den Rock'n'Roll. Wie gut lassen sich Beziehungen mit eurem Musiker-Leben vereinbaren?**

**Sam:** Wenn man viel unterwegs ist, ist es schwierig alles unter einen Hut zu bekommen. Wir verstehen uns alle gut. Trotzdem ist es schön, wenn man nach Hause kommen kann und jemand auf einen wartet. Es ist machbar, wenn man will.

**Das heißt, ihr seid alle vergeben?**

**Sam:** Nee, nicht alle. Man braucht halt eine sehr verständnisvolle Freundin.

**Digger:** Also ich habe keinen Stress. Ich kann machen, was ich will.

**Ende April startet eure Tour. Beendet den Satz: Ich freue mich am meisten auf...**

**Digger:** ...das Ende.

**Basti:** Das lustigste an der Tour sind die Buspartys - also abgesehen von den Konzerten. (Ungläubige Stille)

**Sam:** Also wir müssen jetzt mal festhalten: Wir lieben unsere Fans.

**Basti:** Ja, Fans und Konzerte sind natürlich geil. Aber das ist mittlerweile so abgegriffen. Wir sind schließlich keine Hansi Hinterseer und das ist auch gut so. Aber die Buspartys sind wirklich legendär.

**Sam:** Wir feiern aber natürlich nicht jeden Abend. Wenn man über Wochen auf Tour ist und jeden Abend die Show auf demselben Niveau spielen will, kann man das gar nicht.

**Ihr wart in diesem Jahr mit von der Partie beim Vorentscheid für den Eurovision Song Contest (ESC). Warum wolltet ihr für Deutschland starten?**

**Sam:** Der ESC hat in Deutschland das Ansehen, eine sehr künstliche Veranstaltung zu sein. In Russland und Skandinavien hingegen hat die Show einen hohen Stellenwert. Von internationalen Radiosendern wurden wir deshalb schon oft gefragt, warum wir nicht daran teilnehmen. Mit eigenen Songs hat es für uns Sinn gemacht.

**Basti:** Gerade der ESC lebt davon, eine sehr bunte Veranstaltung zu sein. Es gab schon so viele verschiedene Musik-Stile auf der ESC-Bühne, aber noch nie Rock'n'Roll. Das wäre zur Abwechslung eine sehr coole Note gewesen.



Das neue Album Game Day ist seit dem 28. März 2014 im Handel erhältlich. Tourdaten 2014 unter [www.thebaseballs.com/de/termine](http://www.thebaseballs.com/de/termine).



KOMÖDIE  
WINTERHUDER  
FÄHRHAUS



## Theaterprogramm bis zum Sommer



28. März bis 11. Mai 2014

### Eine Sommernacht

von David Greig und Gordon McIntyre

mit **Oliver Mommsen,**  
**Tanja Wedhorn u.a.**



16. Mai bis 13. Juli 2014

### Welcome Mr. President!

von David Mamet

mit **Jochen Busse,**  
**René Heinersdorff u.a.**



18. Juli bis 14. September 2014

### Vier nach 40

von Fritz Schindlacker

mit **Konstantin Graudus,**  
**Andrea Lüdke,**  
**Marek Erhardt und**  
**Saskia Valencia**



FÜNF UND ZWANZIG JAHRE

☎ Karten: (040) 480 680 80  
oder: [www.komoedie-hamburg.de](http://www.komoedie-hamburg.de)

# LA FORTENBACHER

LUSTVOLL. SPIELERISCH. HUNGRIG.

*Sie fasziniert vor allem mit ihrer 5-Oktaven-Stimme:*

*Von White Soul über Jazz, Pop und Rock bis hin zu Heavy Metal ist ihr nichts unbekannt. Nun überrascht die lebensfreudige und -hungrige La Fortenbacher, alias Carolin Fortenbacher, mit einer neuen Stilrichtung, dem folkloristischen Chanson-Pop und findet sich genau hierin wieder. „Das ist Musik, bei der ich Lust bekomme, mich zu bewegen. Musik, von der ich aber auch sehr berührt bin, es ist ganz und gar meine Musik“, sagt sie und strahlt. Mit „Kamionka“ hat sie jetzt ihr persönlichstes Werk veröffentlicht. Die Sängerin und Schauspielerin ist einem Millionenpublikum unter anderem durch ihre Hauptrolle in dem Musical „Mamma Mia“ bekannt.*





CAROLIN FORTENBACHER

„Kamionka“ ist dein 3. Studioalbum. Was unterscheidet es von den ersten beiden?

Die Musik hat einen anderen Groove als die vorangegangenen Alben. Es sind Geschichten, die mich etwas angehen. Die Humor haben, aber auch Wärme und Tiefgang.

Welche Bedeutung hat das Album für dich insgesamt?

Mit diesem Album habe ich endlich die musikalische Stilrichtung gefunden, die mir aus der Seele und aus dem Körper spricht. Ich spiele mit Leidenschaft und Hingabe meine Rollen im Theater, doch mindestens genauso wichtig ist mir meine Arbeit als Solistin. Der Schaffensprozess der Musik und des damit einhergehenden Bühnenkonzepts ist für mich nach langer Suche das Nonplusultra meiner künstlerischen Arbeit..

Hast du die Songs teilweise selbst geschrieben?

Ich habe mein Team regelmäßig mit Ideen und den Bildern in meinem Kopf gefüttert und Martin Langer, Dominik Pobot und Sascha Rotermund haben diese zu Musik und Worten werden lassen. Diese drei Musiker kennen mich sehr genau und so haben wir vier in stetiger Zusammenarbeit die Songs entstehen lassen.

An wen richten sich die Songs?

An jeden, der weiß, wie Wolken schmecken.

Welcher Song hat die größte Bedeutung für dich und warum?

Das ist der Song „Noch ganz da“. Es ist ein melancholisches Chanson über den eigenen inneren Kampf, wenn die Eltern generation langsam Abschied nimmt. Und über das Gefühl, dabei das letzte bisschen Kindsein zu verlieren. Es ist mir wichtig, das Leben „ein Leben lang“, und zwar ein ganzes Leben lang, zu genießen. Die Hoffnungen, die Freude, die Ziele, die Träume und das eigene Kindsein nie zu verlieren, auch im hohen Alter nicht. Daher ist mir dieses Lied so nah.



Was macht das „Konzerttheater“ für dich aus?

Die Musik und der Ablauf der Songs müssen für mich dramaturgisch und dynamisch Sinn ergeben und das betrifft in maßgeblicher Weise auch das, was man auf der Bühne sieht. Kostüme, Bühnenbild und Spielerelemente sind mir wichtig. Das Konzerttheater ist für mich die Verschmelzung von Hören und Sehen, ein theatrales Konzert.

Du versprühst eine ungeheure Energie, wenn du singst und spielst. Ist das genau das, was du auch für dich brauchst?

Auf der Bühne lebe ich mich ganz aus. Für mich selbst brauche ich eher die Entspannung, um Kraft zu schöpfen. Die Bühne ist für mich der Raum zum Atmen. Hier hole ich mir meine Energie. Beim Spiel und beim Publikum, das mich trägt.

Wie ist LA FORTENBACHER privat?

Wenn ich auf die verschiedenen Stücke blicke, die ich gespielt habe, und auch auf viele meiner Songs, gibt es mich durchaus auch in mich gekehrt, nachdenklich und sensibel auf der Bühne. Privat habe ich ebenso die sehr fröhliche aber auch eine sehr melancholische Ader.

„Kamionka ist Musik zum  
 Aus-dem-Kinderzimmerfenster-  
 direkt-in-die-Wiese-springen.  
 Kamionka ist Musik zum Barfuß-im-Gras-tanzen.  
 Zum Abschied-nehmen und  
 zum Etwas-zum-ersten-Mal-erleben.  
 Nicht abgehoben, sondern beflügelnd bodenständig.“

**VERLOSUNG**

Wir verlosen 3 x 2 Tickets inkl. CD für das Konzert von La Fortenbacher im Schmidt Theater (7. und 8. September). Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff La Fortenbacher und Ihren Kontaktdaten an [witc@wiener-kontor.de](mailto:witc@wiener-kontor.de) oder eine Postkarte an [womaninthecity](mailto:womaninthecity), Jarrestraße 80, 22303 Hamburg. Einsendeschluss ist der 31. Mai 2014. Die Gewinner werden unter allen Einsendungen gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



**AUSZEICHNUNGEN:**

**2012:** Rolf-Mares-Preis in der Kategorie Herausragende Darstellerin für „Oh Alpenglühn!“

**2006:** Goldene Stimmgabel für die Live-Aufnahme von „Mamma Mia!“

**2006:** Platin für die Live-Aufnahme „Mamma Mia!“

**1996:** Publikumspreis des Theaters des Westens für „Piraten von Penzance“

**1994:** Image Award Germany für „Der Mann von La Mancha“

**DISKOGRAPHIE:**

**Soloalben:**

**VÖ Feb. 2014:** Kamionka

**2008:** Drama

**2005:** Zurück zu mir

**Maxi Singles:**

**2008:** Hinter dem Ozean

**2005:** Blinder Pasagier

■ **Freuen Sie sich auf Konzerte voller Gier, Genuss, Lust und Laune!**  
[www.carolin-fortenbacher.de](http://www.carolin-fortenbacher.de)



WER ES SICH MIT AUTORIN SANDRA GIROD NICHT VERSCHERZEN WILL,...

# ...nennt sie nicht Hasi!

*Sandra Girod ist Journalistin und arbeitete nach ihrem Volontariat bei den Kieler Nachrichten dort zunächst ein paar Jahre als Lokalredakteurin und schließlich unter anderem für die BZ, Petra, Für Sie und als Leitende Redakteurin bei Laura. Nenn mich nicht Hasi! ist ihr erster Roman. Die 50-Jährige lebt mit ihrem Mann und zwei Kindern in Hamburg.*

W Interview: Ilona Lütje

Hast du eine Abneigung gegen Hasen?  
Überhaupt nicht. Von meinem Arbeitszimmer kann ich direkt in einen Kaninchenstall blicken. Dort leben Lola L. und Rudi R. Ich finde die beiden ganz inspirierend.

Wie viel „echtes Leben“ steckt in deinem Buch?

Es handelt ausschließlich vom echten Leben. Es ist nicht mein Leben. Aber alles ist echt, nur neu zusammengesetzt.

Als Journalistin kennen wir dich seit 25 Jahren. Jetzt also auch Schriftstellerin? Wo ist mehr Sandra drin und warum?

Schriftstellerin.. Mit diesem Begriff habe ich für mich ein Problem. Schriftsteller sind für mich Menschen, die in einem Cafe sitzen und über den Zusammenhalt der Welt nachdenken. Ich bin eine Autorin, und das war ich früher auch.

Bei Facebook hattest du bereits einen großen Fan-  
kreis, bevor dein Buch überhaupt da war.

Wie wichtig ist es dir, was andere über dein „Baby“ denken?

Ich freue mich natürlich von Herzen, wenn mein Roman den Lesern gefällt. Selbstverständlich muss ich auch mit negativer Kritik leben – ich kann und will es ja gar nicht allen recht machen. Doch am blödesten wäre es gewesen, wenn kein Hahn nach Hasi gekräht hätte.

Dein Manuskript war bereits 2011 fertig. Eine lange Zeit bis zum Erscheinen des Romans – wie hast du dich abgelenkt?

Erst einmal habe ich wegen dieser Zeitabläufe einen formidablen Nervenzusammenbruch bekommen. Anschließend habe ich mich bitterlich bei meinem Literaturagenten beschwert, der nur brummte:



„Das ist im Buchhandel normal“. Also habe ich die Zähne zusammen gebissen, seinen Ratschlag befolgt und in der Zwischenzeit einen zweiten Roman recherchiert und geschrieben.

Unser Rezensionsexemplar lag schon vor Wochen vor, die Werbetrommel wurde ordentlich gerührt. Wie hast du die letzten Tage vor der Veröffentlichung überstanden?

Ich bin täglich ins Arbeitszimmer gegangen. Dann in die Küche und in den Keller. Ich habe vor der Waschmaschine gestanden und mich gefragt, was ich da wollte. Schließlich habe ich mir den Staubsauger geschnappt, die Krümel aus den Besteckschubladen gesaugt und erst damit inne gehalten als die erste Kuchengabel im Rohr verschwand. Also, ich will sagen, es war nicht einfach.

Wie ist dein Verhältnis zum Postboten?

Im Moment noch gut. Wenn ich nicht da bin, legt er mir meine Pakete auf die Terrasse. Ich bin mir sicher: Der Mann ist glücklich verheiratet.

Was passiert, wenn man ein Buch veröffentlicht hat?

Nichts. Die Autorin selbst hat das Gefühl, die Welt geriete aus den Fugen. Und dann stellt sie fest: Die Erde dreht sich einfach weiter. Aber das ist ganz gut so: In Anbetracht der Bücher, die jeden Monat neu erscheinen, würde unser Planet sonst völlig orientierungslos durchs All rumpeln.

Und was passiert, wenn dein Mann dich Hasi nennen würde?

Ich würde ein Auge zukneifen. Dann aus Daumen und Zeigefinger eine Pistole formen, zielen und abdrücken.

## UND DARUM GEHT'S:

Angela wohnt mit ihrem Mann Jan-Rudi und den beiden Kindern Knöpfchen und Luca in der Hamburger Vorstadt. Alles verläuft in geordneten Bahnen – bis die spießigen Nachbarn einen Luxus-Kaninchenstall in ihrem Garten errichten und Angela klar wird: Ihr Leben ist stinklangweilig! Eine Affäre scheint die Lösung zu sein, und wer würde sich dafür besser anbieten als Arwid, der flirtende Fleischer vom Wochenmarkt, der auch noch wie ein hanseatischer Brad Pitt aussieht? Doch einen romantikfreien Kurztrip mit der Norwegen-Fähre und eine verwirrende Nacht am Elbstrand später muss Angela erkennen: In der Liebe hat meistens das Chaos das letzte Wort ...

320 Seiten / 14,99 Euro



unser  
Tipp

So schreibt das Leben!  
Egal ob Frau, Mann  
oder Hase: Hier findet  
sich jeder wieder.  
Doch Achtung: Neue  
Lachfalten garantiert!

# WHAT'S APP?



**AKTUELLE AUSGABEN  
JETZT KOSTENLOS**

im Apple AppStore,  
bei Google Play und Amazon  
unter woman in the city  
& frauenblick



**Unsere neuen Apps zu den Magazinen:**

Mehr Infos zu den Stories, mehr Bilder, Videos,

Interviews zum Reinhören u.v.m.

**Jetzt kostenlos für Ihr Smartphone oder Tablet.**



[www.witc-magazin.de](http://www.witc-magazin.de)  
[www.frauenblick-magazin.de](http://www.frauenblick-magazin.de)



# VOIGTLÄNDER & MEYER



Der neue Kia Soul



Lässiges Statement: The Power to Surprise  
 Entscheiden Sie sich jetzt für den neuen Kia Soul.  
 Mit 7-Jahre-Kia-Qualitätsversprechen \*/\*\*. Und mit umfangreicher Ausstattung.

- Leichtmetallfelgen
- Parksensoren hinten
- Klimaanlage
- LED-Tagfahrlicht

**Kia-Qualitätsversprechen**

**7 Jahre**  
 Kia-Herstellergarantie\*  
 Kia-Mobilitätsgarantie\*  
 Kia-Navigationskarten-Update\*  
 Kia-Wartung\*\*

Ab € 16.990,-

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 9,1- 6,1; außerorts 6,3 - 4,4; kombiniert 7,3 - 5,0. CO<sub>2</sub>-Emission: kombiniert 170 - 132 g/km. Nach dem vorgeschriebenen Messverfahren (VO/EG/715/2007 in der aktuellen Fassung) ermittelt. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

Gerne unterbreiten wir Ihnen Ihr ganz persönliches Angebot. Besuchen Sie uns und erleben Sie den neuen Kia Soul bei einer Probefahrt.

**Voigtländer & Meyer GmbH**  
 Steilshooper Str. 200 • 22307 Hamburg  
 Telefon 040 / 6970720

\*Gemäß den jeweils gültigen Hersteller- bzw. Mobilitätsgarantiebedingungen und den Bedingungen zum Kia-Navigationskarten-Update. Einzelheiten erfahren Sie bei uns. \*\*Kia-Wartung: bis zu 7 Jahre bzw. max. 105.000 km. Wartung gemäß Wartungsplan, inklusive Schmierstoffe, exklusive Verschleißteile. a.) Ein Angebot für Privatkunden und Gewerbetreibenden ohne Kia-Rahmenvertrag. b.) Gültig für von Kia Motors Deutschland GmbH bezogene Kia Neuwagen mit Kaufvertragsabschluss zwischen dem 1. Januar 2014 und 30. Juni 2014. c.) Angebot und weitere Details nur bei teilnehmenden Kia-Vertragshändlern. d.) Wartungsarbeiten im Rahmen des 7-Jahre-Kia-Wartungsprogramms bietet nur der teilnehmende Kia-Vertragspartner an. e.) Angebot gilt nicht für ATTRACT Ausstattung und ist nicht kumulierbar mit anderen Verkaufsförderungsprogrammen/-aktionen und gewährten Rabatten.

Das Autohaus Voigtländer & Meyer ist nicht nur bekannt für Zuverlässigkeit und Tradition, sondern auch für Innovation und Moderne. Das beweist es jetzt einmal mehr mit dem neuen Kia Soul. Die zweite Generation des B-Segment-SUVs besticht durch ein ausgereiftes, „erwachsenes“ Design, hochwertiges Interieur und noch mehr Platz. Achtung: den Coolnessfaktor gibt's hier inklusive!

Innerhalb weniger Jahre hat sich der 2009 eingeführte Kia Soul zum Kultauto entwickelt, nicht zuletzt wegen seines unkonventionellen, preisgekrönten Designs („red dot award“). „Der Kia Soul der zweiten Generation ist ein völlig neues Fahrzeug, mit neuem Design, neuem Interieur und neuer Plattform – doch sein Charakter hat sich nicht verändert. Im Gegenteil: Das neue Modell bringt die starke Persönlichkeit und die Individualität des Kia Soul noch besser zur Geltung“, sagt Geschäftsführer Dieter Habermann. „Durch die zweite Modellgeneration wird die ‚Soul-Gemeinde‘ sicher weiter wachsen.“ Der SUV ist in den beiden Ausführungen EDITION 7 und SPIRIT sowie in den Motorisierungen 1.6 GDI und 1.6 CRDi erhältlich. Der Preis für die Einstiegsversion Kia Soul 1.6 GDI EDITION 7 beträgt 16.990 Euro.



Wer den neuen Kia Soul näher kennenlernen möchte, vereinbart einfach einen Termin zum Probefahren und lässt sich bei Voigtländer & Meyer ausführlich beraten. Seit 2012 begeistert das Autohaus, das seit 25 Jahren bereits einer der größten Mazda-Vertragspartner ist, 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 arbeiten stets mit modernsten Werkstattausrüstungen.

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



# LESERBRIEFE

Unser Beitrag „Zucker. Süßes Gift?“ hat zahlreiche Leserzuschriften erhalten. Und gezeigt: ein Thema, das bewegt. Diese zwei Leserbriefe zu dem Thema lesen Sie in voller Länge online unter [www.witc-magazin.de](http://www.witc-magazin.de)

Ich habe mich sehr über Ihren Beitrag über die Gefahren von Zucker gefreut. Allerdings bin ich etwas alarmiert über folgenden Satz: „Honig, Agavendicksaft und Ahornsirup können oft ein gesunder Ersatz sein und auch der natürliche Süßstoff Stevia ist zurzeit in aller Munde.“ Das hört sich an, als ob man dem Körper etwas Gutes tut, wenn man statt Zucker die oben erwähnten Substanzen als Ersatz verwendet. .... Meine Familie und ich leben selbst seit Anfang des Jahres komplett ohne zugesetzten Zucker - und zwar ausnahmslos. Das bedeutet: Auch Honig, Birnendicksaft und Stevia bleibt im Laden. Auch wir bloggen darüber und haben viele Rezept ohne jeglichen Zusatz von Zucker im Angebot.

**Anya Lothrop // [www.ein-jahr-ohne-zucker.net](http://www.ein-jahr-ohne-zucker.net)**

In Woman in the City - Hamburg habe ich Ihren Beitrag „Zucker, süßes Gift?“ gelesen. Auch mich verfolgt das Thema schon seit Jahren. Leider haben Sie nur einige Nebensächlichkeiten in dem Artikel erwähnt. Ihre Tipps für Alternativen sind auch noch kontraproduktiv. Um die Hintergründe besser verstehen zu können, möchte ich Ihnen die Lektüre des US-amerikanischen Buches von Prof. Richard J. Johnson, Denver Colorado, empfehlen (The Fat Switch, ISBN 978-0-615-64800-2, Mercola.com 2012), das viele Aspekte auch aus dem eigenen Blickwinkel des Forschers betrachtet. ... Ihre Empfehlung, auf Honig

auszuweichen, wird von RJ Johnson in ausführlicher Weise behandelt: Es diente in der Vergangenheit bevorzugt den Frauen, um sich auf Schwangerschaften so vorzubereiten, dass sie auch bei Hungersnöten noch soviel Fettreserven hatten, dass sie die Schwangerschaft erfolgreich beenden konnten. Hatten Sie diesen Hintergedanken bei Ihrer Empfehlung? Nicht viel anders verhält es sich bei Agavensaft und Ahornsirup. Diese Zucker enthalten reichlich Fruktose. Im Gegensatz zur Glukose (beide sind kovalent gebunden im Tafelzucker enthalten, aber getrennt im HFCS!) ist Fruktose der eigentliche Dickmacher. Ist man aber schon überwiegend und hat mit dem metabolischen Syndrom zu kämpfen, ist auch der Polyol-Stoffwechselweg aktiviert. Dann wird auch im Körper Glukose in Fruktose umgewandelt und das Elend nimmt seinen unerfreulichen Lauf.

**Dr. med. Karl-Otmar Stenger (Internist und Nephrologe)**

■ Wollen Sie uns auch schreiben?

So erreichen Sie uns.  
[witc@wiener-kontor.de](mailto:witc@wiener-kontor.de)  
[www.facebook.com/womaninthecity.hamburg](http://www.facebook.com/womaninthecity.hamburg)  
[www.twitter.com/WomanInHamburg](http://www.twitter.com/WomanInHamburg)

## Ich fühle....!

Ich fühle Frühling. Ich fühle gut. Anspannung, Nervosität, Frösteleien – sie verfliegen wie das Kleid der Pustebblumen, wenn wir unsere Lungen an ihnen testen. Und was bedeutet Frühling? Wie auf Knopfdruck verfliegt Anspannung, fliegen die Moonboots in den Keller und wird Hektik in den Winterschlaf geschickt. Endlich – endlich zieht das Leben wieder outdoor seine Runden. Genug gekuschelt auf der Couch mit dicken Decken statt der dicken Liebe. Endlich stecken die Menschen ihre Köpfe wieder aus den Türen, treten hinaus und lächeln sich zu. Und irgendwie und irgendwo und wann wirft hier und da Herr Amor wieder seine Pfeile ab. Irgendwelche wird es treffen, ein Lächeln macht den Anfang. Außerdem hat Mann es ja auch schwer, wenn Röcke wieder kürzer, Beine wieder länger und Pumps wieder höher werden, da gänzlich wegzuschauen und überhaupt zu widerstehen! Für ein

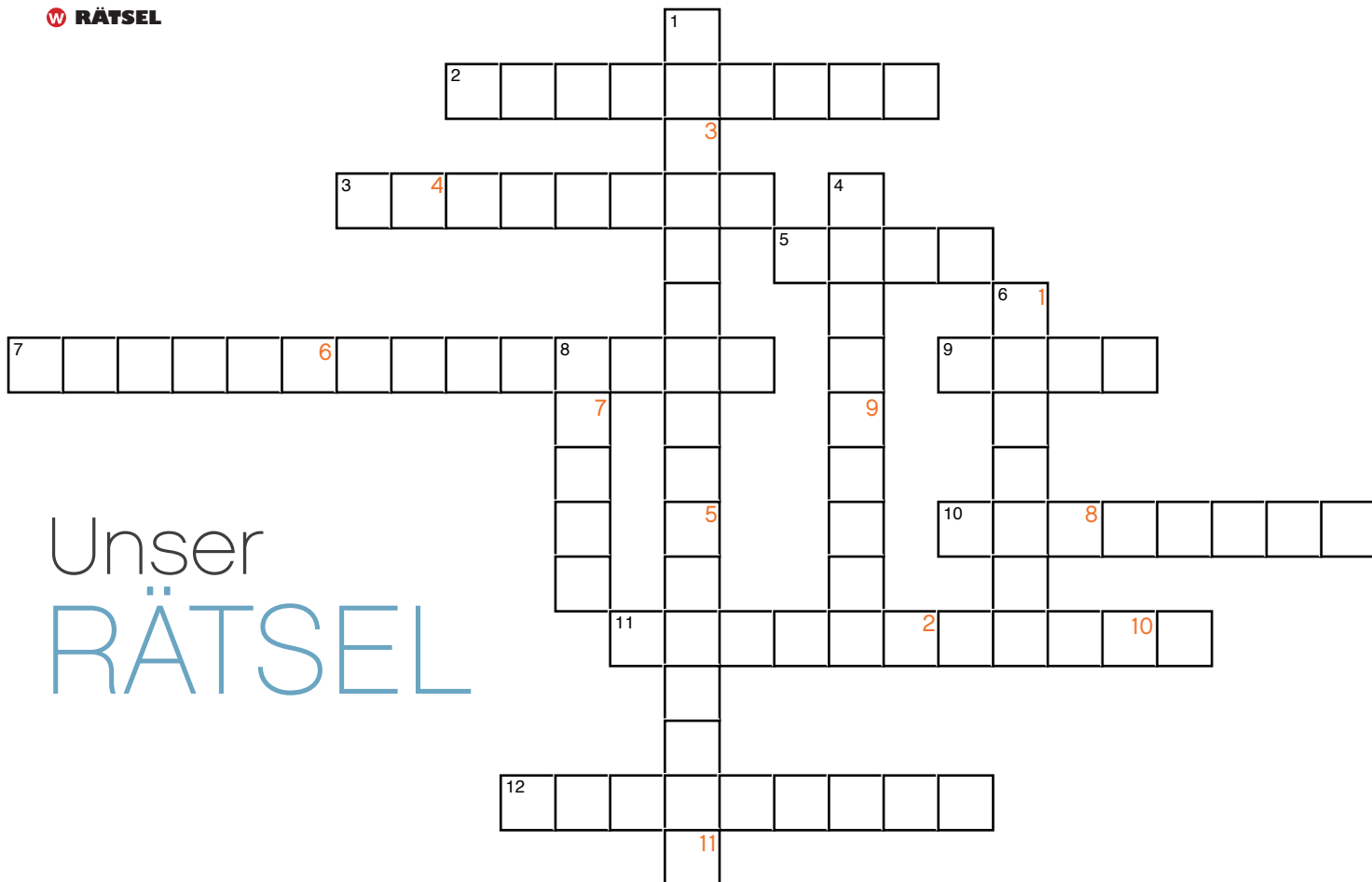
paar Monate lang werden wir getrieben von Schmetterlingsgeschwadern in und um uns herum, sind wir gestopft von Endorphinen, die sich zu ganzen Gruppenorgien zusammen schließen. Alles neu macht der Frühling!  
 Wir pflücken Blümchen

aus Gärten und binden uns Blüten ins geflochtene Haar. Wir haben Mut zu Farben bei Kleidung, Lingerie und im Gesicht. Und vor allem haben wir Freude. Wir nehmen Dinge leichter, selbst ein mieser Kontostand rutscht vorerst auf der Wutebene ganz in den Keller, wenn uns von oben die Sonne die Stirn beheizt! Jetzt werden Reserven angeschafft, wird der Tank gefüllt, werden Vorräte angeschauelt, auf die wir in grauen, dunklen, schweren Tagen zurück greifen können. Wir müssen den inneren Tank füllen, den wir später ausschöpfen werden. Wir sind es uns schuldig, es uns gutgehen zu lassen. Uns zu zeigen, uns zu trauen, hinzuschauen, kleine Flirts zu wagen und mal zu entschleunigen. Schicken wir Doofes ins Exil, werfen wir alte Angewohnheiten ins Osterferfeuer und kleben wir schöne Wünsche, Ziele und Visionen groß an unsere Kühlschrantür! Überhaupt heißt Frühling auch: Ausmisten! Was brauchen wir schon, wenn wir nur die Liebe haben? Wenn wir Freunde haben? Wenn wir ein Zuhause haben? Wir brauchen stets mehr SEIN, weniger HABEN! Ich fühle gut. Ich fühle Frühling. Es ist mein 44. Frühling. Danke, dass ich ihn noch immer so genießen kann. Vor 44 Jahren war der Frühling noch ein anderer. Weil sogar jeder Tag ein anderer sein kann, wenn WIR es so wollen!

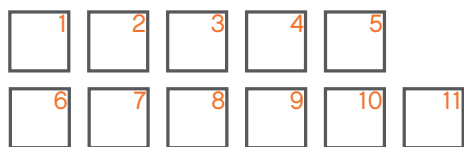
Ihre Conni



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



# Unser RÄTSEL



**WAAGERECHT**

- 2. Privates Housekeeping
- 3. Er hätte gern Ihre Probleme
- 5. Der neue Kia...
- 7. Was vermietet meine ernte? (Pl.)
- 9. Neue Babyplegeserie
- 10. Neue CD von Carolin Fortenbacher
- 11. Deutschlands erstes Kinder-Tageshospiz
- 12. Rock'n'Roll-Band

**SENKRECHT**

- 1. Mit dieser Aktion trommelt das UKE für mehr Blutspenden
- 4. Verhandelt gute Preise für Sie
- 6. professional fitnessstraining
- 8. Berühmter Boxer

Lassen Sie sich verwöhnen! Wir verlosen eine intensive Hautbehandlung im No-Age-Institut Bel Etage Kosmetik am Mittelweg im Wert von 95 Euro. Erfahren Sie mehr über die richtigen Reinigungsprodukte und die optimale Pflege. Erleben Sie, welche Seren die passenden für Ihre Haut sind und warum schadstofffreie Pflegeprodukte so wichtig sind. Während der Behandlung wird Ihnen die Handhabung einer Reinigungsbürste und eines Ultraschalls (siehe Seite 2) für zu Hause erklärt. Für den Erhalt Ihrer Schönheit und eine jugendlich strahlende Haut!

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](mailto:witc@wiener-kontor.de) oder eine Postkarte an womaninthecity, Jarrestraße 80, 22303 Hamburg

Einsendeschluss ist der 30.06.2014.

*\*Die Gewinner werden unter allen Teilnehmern gelost. Mit der Teilnahme erklären Sie sich zur Weitergabe Ihrer Daten an das Institut Bel Etage Kosmetik einverstanden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.*

**IMPRESSUM:**

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

**Geschäftsführung:** Daniela N. Barth, Ilona Lütje

Fon: +49.40.69 64 64 70 | Fax: +49.40.69 64 64 729  
[witc@wiener-kontor.de](mailto:witc@wiener-kontor.de) | [www.wiener-kontor.de](http://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, Heike Andersen

**Kreation:** Janine Schreuer, Stephanie Richter

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

**Druck:** Lehmann Offsetdruck GmbH, Norderstedt

**Auflage:** 25.000

**Vertrieb:** Eye Catcher, Hamburg



 **Website:**  
[www.witc-magazin.de](http://www.witc-magazin.de)

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

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

woman in the city erscheint 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.





# Treffler mitten ins Herz

## Muttertags-Spezialbehandlung an der Schützenlinie



Sich entspannen. Die Natur genießen. Sich einfach mal verwöhnen lassen. So könnte ein perfekter Muttertag aussehen. Die meisten Kinder halten von so einem ruhigen Seele-baumel-Sonntag allerdings nicht viel.

Die Erlebniswerft bietet deshalb in diesem Jahr ein ganz besonderes Muttertags-Verwöhn-Programm. Während die Kinder das traditionelle Bogenschießen erlernen, kann sich Mutti – Papi natürlich auch – vor oder nach dem eigenen Bogenschießen direkt neben der Schützenlinie bei einer professionellen Shiatsu-Massage von SomaVida entspannen. Am 11. Mai zahlen Mutter und Kind im Stadtpark (nahe U Borgweg) dafür nur 19 statt 33 Euro. Die professionelle Massage gibt es als kleines Bonbon obendrauf. Lassen Sie sich verwöhnen, während das Team der Erlebniswerft Ihrem Kind das intuitive Bogenschießen näher bringt.



**somaVida**  
achtsame Berührung am Arbeitsplatz

### DIE ERLEBNISWERFT

Egal ob intuitives Bogenschießen, Bogenbauen, professionell gesichertes Klettern auf Bäumen oder besondere Outdoor-Aktionen, die Erlebniswerft bietet ressourcenorientierte und nachhaltige Teamentwicklung, spannende Firmenevents und außergewöhnliche Familienfeiern.

### BOGENSCHIESSEN

Wer gern mal reinschnuppern möchte: Einmal im Monat bietet die Erlebniswerft ein offenes Bogenschießen für jedermann an. Hier lernen Sie intuitiv, ins Gelbe zu treffen, sich zu zentrieren und zur Ruhe zu kommen. Erfahrene Bogenschützen mit eigenem Material sind ebenfalls herzlich willkommen! Die nächsten Termine: 1.6., 15.6. (Sondertermin zum 100. Stadtparkgeburtstag), 6.7.

Ort: Trainingsgelände Hamburger Rugby-Verband  
\*Am Bären\*, Südring, Nahe Fußgängerampel

**DIE ERLEBNISWERFT**  
WIR SCHAFFEN ABENTEUER

Die Erlebniswerft – Katrin Schott & Markus Knobelsdorf GbR  
Telefon 040 – 73 44 3335  
Mobil 0151 – 40 01 98 51 oder 0171 – 86 03 772

Weitere Infos und Wegbeschreibung: [www.dieerlebniswerft.de](http://www.dieerlebniswerft.de)



Foto: AQUA-AGENTEN-Büro.-C. Timmann



# Blutsgeschwister gesucht!

Machen Sie es wie Marcell Jansen: Werden Sie Blutsbruder oder Blutsschwester und helfen Sie uns, Hamburgerinnen und Hamburgern zu helfen.

Gemeinsam stark für Hamburg: Das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) und der Hamburger Weg setzen sich das ehrgeizige Ziel, über die Crowdfunding-Plattform 10 000 Blutspenderinnen und Blutspender in 90 Tagen zu mobilisieren! Jetzt sind Sie gefragt: Werden Sie Blutsbruder oder Blutsschwester und helfen Sie uns, vielen Hamburgern zu helfen und damit Leben zu retten. Alle Spenderinnen und Spender, die bis zum 24. Juni 2014 Blut spenden, haben außerdem die Chance auf besondere Gewinne.

Gespendet werden kann an zwei Standorten:

**Universitätsklinikum  
Hamburg-Eppendorf  
Martinistr. 52, 20246 Hamburg  
Gebäude Ost 38, Erdgeschoss**

Mo., Do. und Fr. 7:00 bis 14:00 Uhr  
Di., Mi. 12:00 bis 19:00 Uhr  
[www.uke.de/blutspende](http://www.uke.de/blutspende)

**Albertinen-Haus  
Sellhopsweg 18-22  
22459 Hamburg**

Mo., Di. 15:30 bis 19:00 Uhr  
Do. 7:00 bis 10:30 Uhr  
Fr. 7:00 bis 14:00 Uhr

**Tolle Preise zu gewinnen!**

Verfolgen Sie den Status dieses einzigartigen Projekts online und erhalten Sie weitere Informationen auf [www.der-hamburger-weg.de](http://www.der-hamburger-weg.de)



Hamburg helfen.

