

Sommer 2014

woman

HAMBURG

in the city

DAYAN KODUA

MY BLACK SKIN

SUMMER IN THE CITY

Tipps für einen heißen Sommer

GEWINNEN SIE!

Wir schenken Ihnen Ihre Bikinifigur

KICKEN MIT HERZ

Promis vs. Ärzte

SOMMER, SONNE, GESUNDE HAUT

Sommer Angebot!

HydraFacial

inkl. Hyaluronmaske
(60 Min.) 120 €

inkl. Hyaluronmaske u. -ampulle
(90 Min.) 140 €

gültig bis 15.8.2014

HydraFacial™

für eine wirkungsvolle
und schonende
Hauterneuerung!

Damit die Haut nicht
verdurstet. Eine ideale
Vorbereitung auf die
Sonne. Für gesunde
und strahlende
Haut im Sommer!

Verwendet werden
die schadstofffreien
Produkte von Binella!



-10%



SUN FUN
MEDICAL BEAUTY



Bei Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie
10 % Rabatt auf alle Binella-Produkte!

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

FRAUENMAGAZINE UND ROLEX

Aufgewärmte Liebe? In diesem Fall zu Recht! Die Al-legra ist zurück und feiert nach zehn Jahren Pause ihr Revival! Wir feiern mit! Denn dieses Magazin hat Erfolg verdient! Ein unangepasstes Magazin für Frauen – das gefällt uns.

Nicht, dass es nicht schon jede Menge Frauenmagazine gäbe. Schließlich handelt es sich bei der Zielgruppe Frau um eine entscheidungsfreudige und ist damit für die Botschaft der Werbetreibenden beliebt. Das hat jetzt auch ein kleiner Hamburger Verlag erkannt und bringt nun auch endlich ein eigenes Frauenmagazin heraus. Und weil sich der Macher auch richtig etwas hat einfallen lassen, bekommt der Klon auch einen tollen Namen: woman!

In den vergangenen Wochen haben uns dazu viele Anrufe von Lesern und Kunden erreicht. Häufig müssen wir aufklären: Nein, DIESES Magazin ist kein weiteres von uns! Ja, künftig werden beide woman nebeneinander ausliegen. Nein, das Konzept ist ein komplett anderes. Und ja, wir verstehen die Empörung, aber: Wir bleiben gelassen!

Uns geht es nicht um ein weiteres Frauenmagazin. Sondern „nur“ um den Namen. Klar, es gibt die woman in Österreich (weit weg). Es gibt die Brigitte woman, die heraus kam, als

es unsere woman in Kiel schon einige Zeit gab. Ein komplett anderes Konzept mit einem Kiosk-Verkauf und absolut lesenswert! Natürlich kriegen wir keine Angst und haben den Herausgeber auf seine Pläne angesprochen. Von einem hart umkämpften Anzeigenmarkt war die Rede und von verpassten Chancen unsererseits. Das sehen wir anders, denn für uns ist die woman eine Herzensangelegenheit und keine Geldmaschine! Bei uns geht es um die Hamburger Geschichten. Die Hamburger Frauen. Die Menschen, die etwas zu erzählen haben. Wir brauchen keine Rolex. Sondern weiterhin unsere Leser und Kunden hinter uns! Das macht uns stolz!

Viel Spaß beim Lesen wünschen



Daniela N. Barth & Ilona Lütje

Barth *Ilona Lütje*

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

SHATLER'S
Cocktails

Die 24-HOURS-BAR ist größer geworden. Drei Neue sorgen für noch mehr Vielfalt unter den 15 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 110.000 Fans werden:
www.facebook.com/shatlers

SHATLER's in Ihrer Nähe: shatlers.de/shopfinder



Sommer 2014

- | | | |
|-----------------|-----------|--|
| KULTUR | 08 | DAS WUNDER VON BERN
Brandneue Stage-Eigenproduktion feiert Weltpremiere in Hamburg |
| PORTRÄT | 10 | MY BLACK SKIN
Schauspielerin Dayan Kodua über ihr außergewöhnliches Buchprojekt |
| STYLING | 15 | VERFÜHRERISCHE LOCKENPRACHT
womaninthecity-Leserin Mubina Rovčanin testet den „CurlSys“ |
| HERZZERREISSEND | 16 | LESER SCHREIBEN...
...an den herzkranken Daniel |
| | 17 | BENEFIZ-TURNIER
Promis gegen Ärzte: Kicken mit Herz |
| MITMACHEN | 19 | RAID DIY NACHT
Lange Nacht der Nähschulen & Ateliers |
| SPECIAL | 20 | SUMMER IN THE CITY
Tipps für einen heißen Sommer |
| VERLOSUNG | 25 | ABNEHMEN LEICHT GEMACHT
Sie träumen von Ihrer Wunschfigur? Dann machen Sie mit! |
| KULTUR | 27 | SIE STREITEN, SINGEN UND BETEN: 4 NACH 40
Wenn frischgebackene 40-Jährige im Fahrstuhl stecken bleiben |
| | 28 | KAPELLE HERRENWEIDE
Tanzbarer Hanseaten-Kult mit verzückend intelligenten Texten |
| GESELLSCHAFT | 31 | OPFER KIND
So stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes |



Summer **inthe**city 

EVENT

- 34 INSPIRIEREN, MUT MACHEN, AUSTAUSCHEN, NETZWERKEN:**
Internationale GWEN Conference in Hamburg

- 38 LADIES NIGHT**
150 Frauen feierten in der Golf Lounge

STANDARDS

- 03 EDITORIAL**
41 CONNI KÖPP TRIFFT
42 RÄTSEL
42 IMPRESSUM



TITEL:

womaninthecity

DAYAN KODUA

VORSCHAU

HERBST 2014

Die nächste Ausgabe
erscheint am 10. September 2014



GOLFEN, GRILLEN, CHILLEN AUF DER ELBALM!

Summertime an den Elbbrücken: Die ElbAlm der Golf Lounge sorgt für lässiges Strandfeeling. Der Beachclub lockt mit feinstem weißen 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.

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

 www.facebook.com/golflounge

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





NOW-EFFEKT

Augenblicklich vitaler, entspannter und jünger aussehen: Wir nennen das BABOR Ampullen mit dem

NOW-Effekt. Jetzt präsentiert BABOR neue Ampullen. Sie sind ein Wirkstoff-Boost, immer dann, wenn die Haut ein kleines Extra braucht und bringen sofort begeistern- de Ergebnisse. Neben ihren auf die unterschiedlichen Haut- typen ausgerichteten Spezialgebieten überzeugen die Fluids auch optisch mit ihrer geschwungenen Glasform.

www.babor.de | ab 18 Euro

DAS WILL ICH AUCH

GLANZSTUNDE

Jetzt kommt pures Gold ins Glas! Der neue SCAVI & RAY MOMENTO D'ORO Millesimato sorgt wortwörtlich für goldene Momente. Die exklusiven Flaschen des D.O.C. zertifizierten Jahrgangs-Proseccos sind in Handarbeit gefertigt und glänzen in luxuriösem Gold. www.scavi-ray.com.de | ca. 39,95 Euro UVP



FAIRER SCHMUCK

Collier aus naturbelassenen Ba- rockperlen - ohne menschliche Beeinflussung gewachsen. Je nach Lichtverhältnissen schimmern sie in immer wieder unterschiedlichen Farben, von weiß, rosé, lachs- bis lavendelfarben. Lüster: Sehr gut. Qualität: AAA; Größe der Perlen: 12- 18mm, Designverschluss aus 925er Sterlingsilber. Preise auf Anfrage.

Ludwina Madlener Schmuckdesign
| Bestelladresse: www.dawanda.de

QUEEN CALAVERA

Postkartenbuch „Queen Calavera - The Home of Burlesque“: Herausgeber Sven Petersen und Fotograf Carlos Kella zeigen in diesem Postkartenbuch eine erotische Auswahl an Show-Girls von Deutschlands erster und einziger Burlesque-Bar, dem Queen Calavera in Hamburg. Mit dabei sind nationale und internationale Größen der Burlesque - extra- vagant und anmutig inszeniert!

www.sway-books.de | Postkartenbuch mit 25 Postkarten | 9,99 Euro

LIEBE DICH SELBST!

Sich selbst zu entfalten gilt als Be- stimmung des Menschen. Die neue Audio-CD „Autogenes Training Entfaltung – Liebe Dich selbst!“ vom Münchener Erfolgscoach und Entspannungstherapeuten Abbas Schirmohammadi soll es jedem leicht machen, sich selbst zu bejahen und einen dauerhaft positiven Selbstwert zu entwickeln. Empfohlen von Erfolgscoach & Bestsellerautorin Sabine Weeke. www.abbas-schirmohammadi.de | 16,90 Euro



AUSSERGEWÖHNLICHES KONZEPT BEI „KOCHEN & GENIESSEN“

VON RÜHRSCHÜSSELN UND KAUKNOCHEN



Kartoffeln mal anders:
Spiralschneider von der Firma
Gefu 39,95 Euro

Hier muss niemand draußen bleiben. Schon gar nicht Ihr Vierbeiner. Denn bei „Kochen & Genießen“ gehören Hunde zum Konzept. Grund ist vor allem Hund Elvis. Vier Jahre ist es her, dass sein Frauchen Sandra Treppe den alteingesessenen Haushaltswarenladen in der Othmarschener Waitzstraße übernommen hat. „Für mich stand von Anfang fest, dass neben den praktischen Helfern für die Küche auch die Vierbeiner eine Ecke bekommen sollen“, erklärt Sandra Treppe und streicht ihrem dreijährigen Elvis liebevoll über den Kopf. Der Boston Terrier fühlt sich in Frauchens Geschäft pudelwohl und ist seit jeher Teil des Teams. Egal ob als tiefenentspanntes probeliegendes Hundemodell für die Hundedesignerbetten oder als Test-Verkoster für neue Leckerlies. Die Hälfte des Ladens ist mittlerweile den vierbeinigen Schätzen gewidmet. Leinen und Halsbänder aus Leder reihen sich an individuelle Futternäpfe und ausgefallene Naschereien.

Doch auch das Koch- und Bäckerherz kommt bei Sandra Treppe voll auf seine Kosten. Neben Einmachgläsern, Töpfen und bunten Rührschüsseln ist momentan vor allem eins sehr beliebt: Der Spiralschneider. „Denn kohlehydratfreie

Zucchini-Tagliatelle und elegante Möhren- und Kohlrabi-Spiralen für Salate und Gemüsepfannen sind derzeit in aller Munde“, sagt Sandra Treppe und dreht ganz nebenbei eine Kartoffel zu feinen Spiralen. Ohnehin gibt es bei „Kochen & Genießen“ alles, was man im Haushalt braucht.

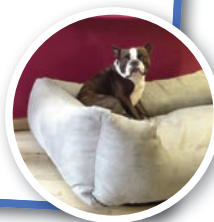
In dem außergewöhnlichen Laden lassen sich aber nicht nur neue Lieblingsstücke finden. Seit neuestem können alte Porzellan-Lieben bei Sandra Treppe abgegeben werden. In Zusammenarbeit mit der „Porzellan Werkstatt Hamburg“ werden aus Tassen, Tellern und Milchkännchen mit Macken wieder makellose Stücke.



Kochen & Genießen
Waitzstraße 21 | 22607 Hamburg
Tel.: 040 - 898 059 33
info@kochen-geniesсен.info
www.kochen-geniesсен.info

SCHLAFEN WIE EIN HUND

Beim Anblick des anthrazitfarbenen Hunde-Box-Betts von DOGS in the CITY könnte man sich das glatt wünschen. Das Hamburger Unternehmen fertigt seine Kissen, Betten und Decken für Vierbeiner noch von Hand. Zusammen mit hochwertigen Materialien entstehen so traumhafte Schlaf- und Kuschelplätze. Alle Bezüge sind zudem über einen Reißverschluss abziehbar und fühlen sich in der Waschmaschine bei 40°C besonders wohl. Mit modernem Design und trendiger Farbe fügt sich das Box Bett ganz nebenbei in die restliche Einrichtung der Wohnung ein. **ab 298 Euro** | Hundemodell Elvis ist im Preis nicht enthalten und unverkäuflich.




fitCARE
professional fitness training

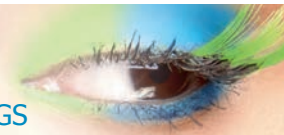
powerplate® training
exklusiv im PhysioTEAM Gertigstraße

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

NOVEMBER 2014
WELTPREMIERE

Das MUSICAL Wunder von BERN



FOTO: MORRIS MACMATZEN

Michelle Hunzikers Herz schlägt für Musicals – und für ihre Heimatstadt Bern. Klar, dass der Schweizer Superstar sich für diesen Job nicht lange bitten ließ! Als Botschafterin für das Musical DAS WUNDER VON BERN rührt sie die Werbetrommel und die Herzen der Musical-Fans! Die TV-Spots zur brandneuen Eigenproduktion aus dem Hause Stage Entertainment laufen national im TV. Die Uraufführung ist im November. Wir sprachen mit Werbebotschafterin Michelle Hunziker über ihre Eindrücke von der Produktion, über ihr Verhältnis zu Deutschland und ihre ganz persönlichen Wunder.

Frau Hunziker, was verbindet Sie mit dem Musical DAS WUNDER VON BERN und warum machen Sie Werbung dafür?

Michelle Hunziker: Zunächst einmal komme ich aus Bern. Ich bin dort aufgewachsen, von daher habe ich schon eine Verbindung zu diesem Stück. Darüber hinaus liebe ich Musicals überhaupt sehr. Schließlich habe ich selber Musicals in Italien gemacht. Ich stand zwei Jahre lang mit „Sound of Music“ und „Cabaret“ auf der Bühne. Theater hat für mich immer etwas Magisches und deshalb unterstütze ich Theater auch sehr gerne.

Was bewegt Sie an der Geschichte des Wunders von Bern?

Es ist einfach eine fantastische Geschichte. Eine Familiengeschichte, die in der Nachkriegszeit spielt. Das war eine

harte, depressive Zeit. Übrigens auf der ganzen Welt. In Deutschland und auch in Italien, wo ich ja lebe. Und dann ist da natürlich noch der Fußball, ein Thema, das die Men-

schen sehr stark vereint. Fußball ist einfach etwas, was Menschen zusammen bringt. Und es tut den Herzen so gut, Meister zu werden. Und Weltmeister zu werden, ist wahnsinnig bewegend. Genau dieses Gefühl transportiert das Musical, und genau das hat auch mich an dieser Geschichte sehr bewegt. Vor allem dieser kleine Junge, der erlebt, wie seine Träume auf einmal wahr werden. Ich selbst identifiziere mich natürlich auch mit der Mutter in der Geschichte.

Schließlich bin ich auch selber Mama. Und diese Mama in DAS WUNDER VON BERN ist eine sehr, sehr starke Frau, die alles tut, um die Familie wieder zu vereinen. Das geht ans Herz.



Foto: Holger Kersting

Ganz persönlich gefragt: Was bedeutet Familie für Sie?

Familie ist wirklich das, was im Leben zählt. Und je älter man wird, desto mehr versteht man, wie wichtig Familie ist. Deswegen ist Familie für mich alles!

Welche Wunder haben Sie denn schon in Ihrem Leben erlebt?

Meine zwei Wunder sind natürlich meine beiden Töchter. Das würden sicher alle Mamas auf der Welt so sehen. Die Geburt eines Kindes ist der schönste Moment des Lebens. Den vergisst man nie wieder. Und man möchte das auch wieder erleben und man denkt: „Wie ist das möglich?“ Es tut so weh, und trotzdem möchtest du zehn Kinder. Das ist das Wunder des Lebens!

Wie lief der Werbespot-Dreh?

Das Team war fantastisch. Man spürt, dass alle bei dieser Geschichte mit dem Herzen dabei sind. Ich freue mich schon total auf das Musical, auf die Premiere. Ich habe gerade ein paar Musikvideos zum Musical gesehen und war total gerührt. Die Produktion hat ein ganz, ganz hohes Niveau, und die Darsteller haben unglaubliche Stimmen.

Und wie sieht's mit der Musik aus?

Wie gefallen Ihnen die Songs?

Hollywood oder der Broadway hätten es nicht besser machen können. Das ist jetzt keine Schleimerei, sondern es ist wirklich das, was ich denke. Die Songs haben mich sehr, sehr bewegt.

Die aufwändig produzierten Musikvideos der Lieder „Wir Beide“, „Wunder geschehen“, „Rock ‘n’ Roll Rebel“ und „Doch nur Leben“ gibt es unter www.musicals.de.



Seien Sie unter den ersten Gästen und erleben Sie das Musical

DAS WUNDER VON BERN

schon vor der Welt-Premiere im neuen STAGE THEATER AN DER ELBE!

EXKLUSIV
für

woman
HAMBURG
In the city

Leser/Innen

Er suchte einen Helden und fand seinen Vater.

Energiegeladen, packend und zutiefst berührend. DAS WUNDER VON BERN erzählt vor dem Hintergrund der Fußball-Weltmeisterschaft 1954 eine bewegende Vater-Sohn-Geschichte im Ruhrgebiet der Nachkriegszeit. Erleben Sie ein Musical über die Kraft der Familie, einen kleinen Jungen mit großen Träumen und den Moment, der unser Land für immer veränderte. Die Welt-Premiere des neuen Musicals findet am 23.11.2014 statt.

Ihr Musical-Erlebnis beginnt mit der Schifffahrt über die Elbe. Am gegenüberliegenden Ufer erwarten Sie nach dieser „kleinen Hafenrundfahrt“ das brandneue Stage Theater an der Elbe und ein einzigartiger Blick auf die Skyline Hamburgs.

Woman-Leserinnen erhalten 10% Rabatt *) für Musical-Tickets für folgende Vorpremieren:

Sonntag, 09.11.2014 / 18:30 Uhr
Donnerstag, 13.11.2014 / 19:30 Uhr
Freitag, 21.11.2014 / 19:30 Uhr

Sichern Sie sich jetzt die besten Plätze unter der Rufnummer: 040-43165552, Stichwort „woman“!

*Rabatt auf den reinen Ticketpreis zzgl. Gebühren. Gültig in den Preiskategorien 1-3 für die oben genannten Termine. Alle Tickets sind von Umtausch und Rücknahme ausgeschlossen. Keine Addition von Ermäßigungen. Änderungen vorbehalten. Kein Einlass für Kinder unter 3 Jahren.







MY BLACK SKIN

25 Afrodeutsche zeigen mit Stolz das, was unübersehbar ist: ihre dunkle Hautfarbe. In dem Bildband „My Black Skin“ berichten sie, wie sie es nach oben geschafft haben. Sie zeigen, dass man alles erreichen kann, wenn man nur an sich glaubt. So wie Dayan Kodua. Die 33-Jährige ist erfolgreiche Schauspielerinnen und gefragtes Model. Und Herausgeberin des außergewöhnlichen Buchprojektes.  Ilona Lütje

So viel Deutsches du auch in dir trägst: Mit dunkler Hautfarbe bist du immer Ausländer“, sagt Dayan Kodua. „Wir brauchen darum viel mehr Vorbilder.“ Schließlich sind mindestens 500.000 Afrodeutsche Teil unserer Gesellschaft in Deutschland. Doch hier, in einem Land mit einer jungen Einwandererhistorie, haben es farbige Menschen trotz jeder Migrationsdebatte noch immer nicht leicht. „Dabei sollte Deutschland stolz sein auf seine multikulturellen Menschen. Wir wollen die Erfolgsgeschichten sichtbar machen.“ Mit ihrem Bildband „My Black Skin“ will die Wahl-Hamburgerin vor allem jungen Menschen zeigen: Es geht!

Die 33-Jährige gehört selbst zu den Vorbildern. Elf Jahre ist sie alt, als sie 1991 von Ghana allein nach Deutschland kommt. Ihre Mutter lebt zu der Zeit schon seit zwei Jahren mit Dayans Schwester in Kiel. Hierher war der Vater schon Jahre vorher ausgewandert, um sich und seiner Familie ein neues Leben aufzubauen. Seine Kinder sollen es schließlich einmal besser

haben. Ein Vater, den Dayan nie wirklich kennen gelernt hatte und der ihr mit elf Jahren fast fremd ist.

Dass man sie in der Schule Negerin schimpft, versteht sie nicht. Zu fremd diese Sprache, von der sie glaubt, sie niemals zu lernen. Sie erlebt das Fremdsein zunächst als Rückschlag. In der Schule werden sie und ihre Schwester bespuckt. Ihr Vater, einst erfolgreicher Flugzeugingenieur, arbeitet als Schlosser und geht nach Feierabend zusätzlich putzen. Seine Ausbildung wird im neuen Land nicht anerkannt. Die Mutter arbeitet nicht mehr als Einzelhändelskauffrau, sondern als Schneiderin. „Ich weiß, was meine Eltern auf sich genommen haben, als sie damals unseretwegen nach Deutschland gegangen sind. Wie viel sie aufgeben mussten, damit wir ein besseres Leben haben werden“, sagt Dayan Kodua. „Umso wichtiger ist es mir, die Chance zu nutzen, etwas anderes aus meinem Leben zu machen.“ Vor allem auch ihrem dreijährigen Sohn will sie vermitteln: Alles ist möglich, wenn der Wille groß ist. Und

FOTO: © KODUA

„So viel Deutsches du
auch in dir trägst: Mit
dunkler Hautfarbe bist
du immer Ausländer.“

das Selbstbewusstsein. Aber ebenso entscheidend sind eine gute Ausbildung, die Sprachkompetenz und Durchhaltevermögen, auch bei Rückschlägen.

Ihr Wille war damals schon groß. Um möglichst schnell die neue Sprache zu lernen, trifft sich Dayan mit deutschen Freundinnen. Sie spielt Basketball, feuert die Kieler Footballmannschaft als Cheerleaderin an. Sie tanzt, singt, modelt. Und wird 2002 die erste schwarze Miss Schleswig-Holstein. Rassismus ist ihr ständiger Begleiter. Sie müsse ja froh sein, endlich in Deutschland zu sein, heißt es. „Du sprechen Deutsch?“, wird sie immer wieder – auch heute noch – gefragt. Doch wirklich traurig wird sie, als sie bei der Miss Wahl gefragt wird, ob sie für das MakeUp zuständig sei. Zu unvorstellbar, dass sie selbst eine der Teilnehmerinnen ist. „Eine Schwarze macht sauber – das Bild ist für viele sogar heute noch immer am einfachsten“, sagt Dayan Kodua verständnislos. Erst vor kurzem verschlug es ihr die Sprache, als eine Mutter an der Supermarkt-Kasse ihrer Tochter erklärte, warum Dayan so schwarz ist: „Sie hat einfach zu viel Schokolade gegessen“, erklärte sie ihrer Tochter. „Was soll das Mädchen daraus lernen?“, fragt Dayan. „Soll sie nie wieder Schokolade essen?“

Kurzum, Dayan macht es, wie viele andere auch: Sie geht in die USA, um dort als Schauspielerin ihre Karriere zu starten. „In den USA bist du als Farbige nicht auf bestimmte Rollen-Klischees festgelegt“, sagt sie und fügt hinzu: „Doch wenn alle immer nur weg gehen, verändern wir hier nichts und es wird nicht besser.“ Darum kommt sie ein paar Jahre später wieder zurück – und weil sie das Heimweh plagt. Sie will hier etwas bewegen, bekommt ein paar gute Rollen im Fernsehen, spielt am Altonaer Theater die Hauptrolle in Mephisto. Ihre Traumrolle? „Auf jeden Fall eine im Tatort. Es wird Zeit für eine schwarze Kommissarin“, sagt sie.

Die Protagonisten in „My Black Skin“ sind Herzchirurg, Busfahrer, Tischler, Manager, Nachrichtensprecher oder Fußballprofi. Zu den bekanntesten Namen zählen Yared Dibaba, Nelson Müller, Otto Addo und Ato Yankah. Sie alle berichten, wie sie in den unterschiedlichsten Bereichen Fuß gefasst haben, aber auch, mit welchen Schwierigkeiten und Vorurteilen sie auf ihrem Weg zu kämpfen hatten.

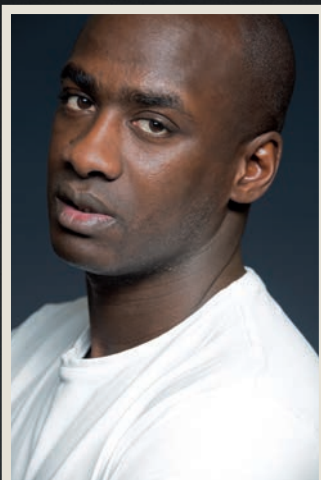
Vier Jahre lang hat Dayan Kodua an diesem Projekt gefeilt, gerechnet, Sponsoren gesucht. Die Kulturbehörde bezuschusste das Projekt, die Otto-Tochter LASCANA spendete einen Euro aller verkauften Dessous einer extra entwickelten Edition. Günter Wallraff



FOTO: © KODUA/BERTOLD FABRICIUS

und Ian Karan erklärten sich bereit, die Vorworte zu schreiben. Der Fotograf Thomas Leidig war von Beginn an so überzeugt von dem Projekt, dass er ebenso ehrenamtlich arbeitete wie die Autorin Susanne Dorn von der Arbeitsgemeinschaft selbständiger Migranten.

Im April wurde das Buch, das im Verlag Seltmann und Söhne erschienen ist, vorgestellt. Und Dayan Kodua bekam ganz weiche Knie. „Ich hatte so viel Zeit und Kraft investiert, die letzten Nächte waren einfach hammerhart“, sagt sie rückblickend. Erst am Tag der Buchpräsentation konnte sie aufatmen. Kurz vor dem Event hielt sie endlich ihr erstes Exemplar in der Hand. Ein Beweis: Erfolg ist nicht abhängig von Hautfarbe und Herkunft. Ihr größter Wunsch: „Dass mein dreijähriger Sohn eines Tages ausschließlich nach seinem Talent und Können beurteilt wird.“



MY BLACK SKIN

„My Black Skin. Schwarz. Erfolgreich. Deutsch“,
Herausgeberin Dayan Kodua, ist erschienen im Verlag seltmann+söhne.

60 Seiten, Hardcover, UVP 35 Euro. Informationen zum Verlag und
Online-Shop unter www.seltmannundsoehne.de



Her mit der verführerischen Lockenpracht

Meine Haare haben ihren Meister gefunden“, sagt Mubina Rovčanin und schüttelt ihre wilden Locken von einer Seite auf die andere. So begeistert war die womaninthecity-Leserin schon lange nicht mehr von ihrer Frisur. Schwierig zu stylen und zu pflegen, hatte sie ihre naturgewellten Haare oft zum Zopf gebunden oder mit dem Glätteisen bearbeitet. Doch dank des Umstylings im Friseursalon cutstation und des CurlSys-Lockenschnitts gehört das nun der Vergangenheit an. „Für diese Schnitte braucht man eine besondere Ausbildung bei Brian McLean, der diese Technik entwickelt hat“, erklärt Friseurmeister Marc Grünkemeyer. „Sie unterstützt den natürlichen Schwung der Naturlocke, erzeugt mehr Volumen und bewahrt die

natürliche Haarqualität.“ **Das Ergebnis: Eine volle und sinnliche Lockenpracht.**

Mit dem CalligraphyCut und dem CurlSys-Lockenschnitt ist cutstation ein Unikat unter den Hamburger Friseuren. Ein perfekter Schnitt für alle, die ihre Naturwelle mögen und sie noch besser zur Geltung bringen möchten. Doch um einen Lockenkopf perfekt in Szene zu setzen, braucht es noch etwas anderes. „Locken sind von Natur aus strapazierter als glatte Haare“, weiß Marc Grünkemeyer. „Deshalb brauchen sie auch mehr Pflege.“ Mit Tipps, Tricks und tollen Haar-Produkten sorgen der Friseurmeister und sein Team für springende Locken, mit denen man jeden um den Finger wickelt.

„Ich bin happy.“



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

IHRE REISE. UNSERE LEIDENSCHAFT.

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

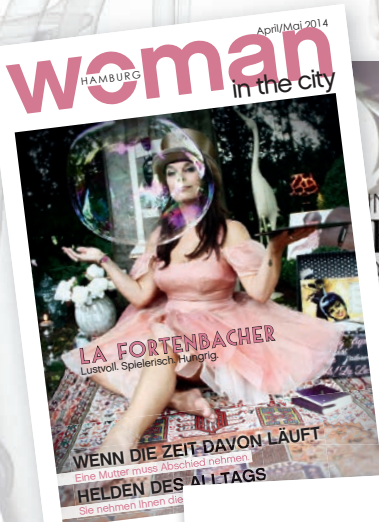


TiP Reisen
 **Lufthansa**
City Center

WENN DIE ZEIT DAVON LÄUFT:

LESERBRIEFE

Dieses bescheuerte Herz. Wie oft hat der 17-jährige Daniel dies schon gedacht? Dass seines nicht so will wie er und langsam schlapp macht, macht ihn oft wütend. Er weiß, dass er bald sterben wird. Dabei hat der Junge mit den vielen lustigen Sommersprossen doch noch so viele Träume. Ein Mädchen zu küssen, zum Beispiel. Oder eine Zigarette zu rauchen. Mama wieder glücklich zu sehen. Gemeinsam mit dem Berliner Autor Lars Amend hat er viele seiner Wünsche wahr gemacht – und darüber ein Buch geschrieben. In der vergangenen Ausgabe der womaninthecity haben wir über Daniel und seine Mutter Debbie berichtet und von Träumen, Ängsten, dem Leben, der Unterstützung durch den Förderverein KinderLeben und dem Tod geschrieben. Das hat viele Leserinnen bewegt. Sie schrieben fleißig Briefe an Daniel, von denen wir hier einige der schönsten veröffentlichen möchten. Mehr über Daniel und seinen Kampf gegen die Zeit lesen Sie unter www.witc-magazin.de.



Hallo Daniel!

Ich hoffe dir geht es soweit gut. Ich habe vor kurzem dein Buch bei Amazon entdeckt und direkt reingeschaut, in die Beschreibung. Ich lese schon seit längerem Bücher von Menschen die ‚leider etwas mitmachen müssen‘, sorry, ich weiß nicht wie ich das sagen soll und irgendwie finde ich auch dass das so komisch rüber kommt aber du verstehst sicher was ich meine. Wenn ich eins von den Büchern gewinnen würde, würde ich es gerne meiner Freundin schenken, der es gerade körperlich und seelisch nicht gut geht. Ich habe dein Buch schon gelesen und war wirklich beeindruckt!! Und ich denke, dass es meiner Freundin Mut machen könnte, und ich meine sie hat da auch schonmal von gesprochen. Danke, dass es dich gibt und bleib wie du bist, denn du bist wundervoll!
LG Melanie L.

MEINE BOTSCHAFT FÜR DANIEL:

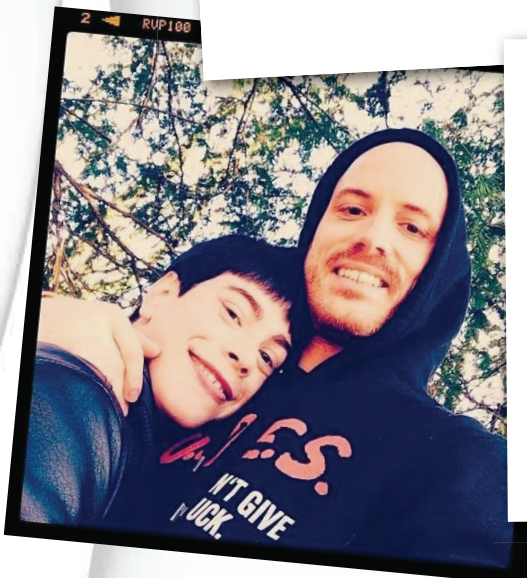
Lieber Daniel,
ich bin aktiv tätig im ambulanten Hospizdienst und bewundere Dich und Deine Haltung, Deine Offenheit, was Deine Gedanken zu Deiner Krankheit, über den Tod und das Sterben betrifft. Ich glaube, Du bist Botschafter für das Hospiz, denn ich würde mir viel mehr Offenheit von allen Menschen für den Tod und das Sterben wünschen. Dein Umgang mit Deinem Schicksal ist für mich vorbildhaft. Ich wünsche Dir, wenn es soweit ist, dass Du friedlich sterben darfst in Gesellschaft derer, die Du lieb hast und die Dich lieb haben.

Wenn es Dir moeglich ist, wuerde ich mich ueber eine eMail von Dir oder Deiner Mutter sehr freuen. Du wirst wichtige Spuren hinterlassen!

Viele liebe Gruesse,
Melanie L.

Lieber Daniel,

hätte ich meine Träume nie geträumt, bevor ich 2011 an Krebs erkrankte, hätte ich sicher nicht bis jetzt dem Krebs ein Schnippchen schlagen können und noch leben.... Während der gesamten Therapie hat mein Traum mich durchhalten lassen. Mein größter Traum/ Wunsch ging nun in Erfüllung: Ich ziehe an die Ostsee in Mecklenburg-Vorpommern! P.L.





KICKEN MIT HERZ

**22. JUNI 2014: PROMIS UND ÄRZTE
KICKEN FÜR DEN GUTEN ZWECK**

Während in Brasilien die WM auf Hochtouren läuft, holt Kicken mit Herz das Fußballfieber nach Hamburg. Am 22. Juni 2014 heißt es im Stadion Hoheluft bereits zum siebten Mal „Anstoß“ für das Benefiz-Fußballspiel. Promis, Torwandschießen und Tombola machen es zum Fest für die ganze Familie.

Promis gegen Ärzte, Hamburg Allstars gegen Placebo Kickers – das ist das Erfolgsrezept des Benefiz-Fußballspiels Kicken mit Herz. Prominente wie Steffen Hallaschka, Jorge Gonzalez, Sasha, Fabian Boll, Elton, H.P. Baxxter und die Jungs von Revolverheld setzen sich dann spielend für die gute Sache ein. Die Mission der Allstars auf dem Platz: Nach der 3:5-Niederlage im letzten Jahr die siegessicheren Ärzte endlich wieder als Verlierer vom Platz schicken. „Es wird schwer für uns Placebos. Wir haben sogar gehört, dass sich Steffen Hallaschka taktische Ratschläge von Lukas Podolski besorgt hat“, analysiert Dr. Thomas Mir – Initiator von Kicken mit Herz, leitender Oberarzt der Kinderkardiologie am UHZ und Captain der Placebo Kickers – die Gewinnchancen. Auf eine waghalsige Aktion darf man zudem besonders gespannt sein: Per Fallschirmsprung wird Tim Mälzer auf dem Fußballfeld landen und so wohl schon vor Spielanpfiff ordentlich ins Schwitzen kommen.

All das für den guten Zweck. Denn die Einnahmen aus dem Benefiz-Kick gehen wie in jedem Jahr an die Kinder-Herz-Station des Universitären Herzzentrums Hamburg (UHZ). Bereits seit 2008 findet Kicken mit Herz einmal pro Jahr im Hamburger Stadion Hoheluft vor rund 4500 Zuschauern statt. Dr. Thomas Mir kann manchmal gar nicht fassen, was für eine Größe die Veranstaltung mittlerweile angenommen hat. „Für mich ist es grandios, wie viele Menschen sich in dieser großartigen Stadt für diese originelle Form der Spendenakquise begeistern.“

FOTO: MARCUS BARTHEL/
WWW.BLENDWERK-
WERBEOFOTOGRAFIE.DE

WANN? Sonntag,
22. Juni 2014.
Einlass ab 13 Uhr
WO? Stadion Hoheluft,
Lokstedter Steindamm 87,
22529 Hamburg
TICKETS und INFOS?
www.kickenmitherz.de



INTERVIEW MIT DER AUTORIN EVA WLODAREK

MEHR GESEHEN, MEHR GEHÖRT UND RESPEKTIERT WERDEN

– MIT MAGICME-ONLINECOACHING ZUM ERFOLG

Frau Dr. Wlodarek, Sie schreiben Bestseller-Ratgeberbücher, halten Vorträge und Seminare. Für Frauen haben Sie Ihr MagicMe-Onlinecoaching entwickelt. Welchen Nutzen bietet es Frauen?

Eva Wlodarek: Das MagicMe-Onlinecoaching soll dazu beitragen, dass Frauen ihr vorhandenes Potenzial besser entfalten, damit sie noch mehr erreichen. Die Motive, daran teilzunehmen, können ganz unterschiedlich sein: Manche sind trotz äußerer Erfolge innerlich unsicher. Andere wiederum kennen durchaus ihren Wert, aber tun sich schwer, den auch deutlich zu vermitteln. Oder sie haben Probleme damit, Grenzen zu setzen und mal Nein zu sagen. Häufig glauben sie auch, sie müssten sich noch mehr anstrengen, um endlich perfekt zu sein.

Und das MagicMe-Coaching wird dieser Vielfalt gerecht?

E.W.: Ja, denn dafür hat das Coaching drei Teile: Produktives Denken – die Basis des Selbstvertrauens. Entschiedenes Handeln – Konsequenz führt zum Erfolg. Souveränes Auftreten – Leistung muss auch gut vermittelt werden. Alle drei Aspekte sind gleich wichtig, um beruflich wie privat Ziele schneller und leichter zu erreichen.

Sicher sind nicht alle Frauen auf dem gleichen Level. Wie individuell sind Ihre Coachingempfehlungen?

E. W.: Für jeden der genannten Bereiche gibt es zum Start einen Test. Schon beim Beantworten der Fragen haben Sie Aha-Erlebnisse. Die Auswertung ergibt, ob Sie den jeweiligen Bereich noch wenig, schon ziemlich oder sehr gut beherrschen. Entsprechend erhalten Sie eine speziell für Sie passende Coaching-Anleitung als PDF-Datei auf Ihren Computer.

WITC-LESERINNEN-AKTION:
SIE KÖNNEN FÜR NUR 89 EURO
(STATT 99 EURO) AN DEM
MAGICME-ONLINECOACHING
TEILNEHMEN. BEI DER
ANMELDUNG IST DAS KENNWORT
„WITC“ EINZUGEBEN.

Also ein sehr umfassendes Programm?

E.W.: Meines Wissens gibt es kein Konkurrenzprodukt. Das Besondere ist die Gründlichkeit. Außer effektiven Methoden und Training erhalten die Teilnehmerinnen auch psychologische Informationen. Damit kann jede Frau in Eigenregie ihre Persönlichkeit noch mehr entfalten. Ich wünsche mir, dass viele das MagicMe-Coaching nutzen, um zu entdecken und zu zeigen, wie einzigartig und großartig jede von ihnen ist.

Warum ist Ihr Coaching denn für nur Frauen?

E.W.: Frauen benötigen eine andere Unterstützung als Männer, die ihre Lücken meist mit forschem Auftreten kaschieren. Frauen sind eher selbstkritisch, auf Harmonie bedacht und spielen sich ungern in den Vordergrund. Das ist oft ein Handicap für die Karriere oder auch das Auftreten im Privatleben. Frauen, die am MagicMe-Coaching teilgenommen haben, werden anschließend mehr gesehen, mehr gehört und mehr respektiert.

■ www.magicme-coaching.de



PASST GENAU:

Dr. Eva Wlodarek gilt als eine der „renommiertesten Psychologinnen Deutschlands“ (Cosmopolitan). Das aktuelle Buch der Bestsellerautorin „Passt genau - Endlich den richtigen Partner finden“ ist im Deutschen Psychologen Verlag erschienen.
320 Seiten / 14,99 Euro

DIE ERSTE RAID DIY NACHT



Insektenschutzmittel vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.



Am 13. Juni wird in Hamburg die erste Raid DIY Nacht stattfinden. An einem Abend wird es in fünf Locations im Hamburger Westen die Möglichkeit geben, viele unterschiedliche DIY Projekte auszuprobieren und eine Nacht lang zu nähen, kleben, stricken und vieles mehr.

In dieser Nacht macht es der Mottenexperte Raid DIY Begeisterten und Anfängern möglich, unter professioneller Anleitung tolle Dinge aus den verschiedensten Materialien selbst zu erschaffen.

Ganz nach dem Vorbild der langen Nacht der Museen werden fünf verschiedene Nähschulen und Ateliers in Hamburg für eine Nacht ihre Pforten öffnen und vom Origami-Falten bis hin zum Besticken von Espadrillos ganz unterschiedliche Projekte anbieten. Nützliche Tipps, wie die selbst gemachten Schätze vor Motten geschützt werden, sind natürlich inklusive. Raid® bietet bereits seit über 50 Jahren effektive Lösungen, um Insektenprobleme in den Griff zu bekommen und das eigene Heim auch vor Motten gezielt und zuverlässig zu schützen.

Das Beste: die Teilnahme ist begrenzt, aber kostenlos. Es ist nur nötig, sich auf www.raidwirksamgegenmotten.de verbindlich anzumelden. Und jetzt schnell registrieren, bevor alle Plätze weg sind!

Weitere Informationen über Raid® sind im Internet abrufbar unter www.raid-online.de und www.RaidWirksamGegenMotten.de

Summer in the city

Die trüben Tage sind endgültig vorbei. Endlich ist wieder summer in the city! Das Thermometer hat in den vergangenen Wochen kräftig klettern geübt und verspricht uns einen schönen Sommer in der schönsten Stadt Deutschlands. Wie Sie die Tage besonders genießen können, haben wir in unserem Special für Sie zusammen gestellt. HydraFacial als Frische-Kick, ein straff(end)es Sportprogramm oder doch lieber ein lazy sunday mit leckeren Cocktails im Stadtpark? Warum nicht gleich alles? Der Sommer fängt schließlich erst an. Tipps für schöne Haut, die perfekte Bikinifigur und die Freizeit!



HydraFacial

DER FRISCHE-KICK FÜR DEN SOMMER!

Kaum sind die ersten Sonnenstrahlen da, jubelt der Körper. Endlich lassen sich die Glückshormone wieder spüren. Doch für die Haut bedeutet das oft ein Mehr an Belastung. Die richtige Hautpflege ist im Sommer wichtiger denn je. Je besser die Haut auf den Sommer vorbereitet wird, desto sorgloser lässt sich die Sonne auch genießen.



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

Zwar schon längst DER Renner in Hamburg, entpuppt sich HydraFacial zurzeit als perfekte Vorbereitung auf den Sommer. „HydraFacial ist nicht nur eine der fortschrittlichsten nicht-invasiven Behandlungsweisen in dem Ge-

biet der Hauterneuerung, sondern auch vitalisierend und einzigartig feuchtigkeits-spendend“, betont Hamburgs einzige No-Age®-Expertin Edeltrud Stark. In ihrem Fachinstitut Bel Etage Kosmetik verhilft die Cosmetologin und zertifizierte para-medizinische Hauttherapeutin ihren Kundinnen in 60 Minuten zu jugendlich straffer Haut – ganz ohne Risiko und Nebenwirkungen.

HydraFacial ist das einzige Hydroderm-abrasionsverfahren, das Reinigung und Peeling kombiniert und zugleich Extraktion, Hydration und antioxidativen Schutz bietet. Es verhilft zu einem klaren, schönen Hautbild ohne Irritationen. „Hochwirksame, konzentrierte, antioxidative Seren lassen sich in geballter Form einschleusen und machen die Haut ein Stück weit immun gegen die schädlichen Sonnenstrahlen. Mit der richtigen Sonnenpflege ergänzt ein perfekter Schutz“, betont die Hautexpertin.

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

»JE BESSER SIE DIE HAUT
PFLEGEN, DESTO LÄNGER
KÖNNEN SIE DIE BRÄUNE
ERHALTEN.«

Vor allem, wenn man schnell ein strahlenderes Aussehen braucht – zum Beispiel für ein wichtiges Meeting oder die nächste Party –, ist HydraFacial zu empfehlen. Ein Grund, warum in Hollywood mittlerweile fast jeder darauf schwört. Schließlich ist HydraFacial das erste Verfahren, das abgestorbene Hautzellen entfernt, während die neue Haut schon mit nährstoffreichen Feuchtigkeitsseren versorgt wird.

Ein Grund, warum die Anwendung auch nach einem Urlaub einen ganz besonderen Effekt erzielt. Denn durch die Sonne wird auch die Hauterneuerung angeregt, abgestorbene Hautzellen legen sich dann gern wie ein Grauschleier über die Haut. „Viele fürchten, dass mit einem Peeling auch die Bräune verschwindet“, weiß Edeltrud Stark. Doch das genaue Gegenteil ist der Fall: Mit einer gründlichen Reinigung kommt die Bräune erst so richtig zum Leuchten.“ HydraFacial beruhigt die Haut und ernährt sie optimal. „Je besser Sie die Haut pflegen, desto länger können Sie die Bräune erhalten“, betont die Cosmetologin. Bühne frei für eine gesunde Haut im Sommer!



SONNIGE ZEITEN

SO SCHÜTZEN SIE IHRE HAUT ZUVERLÄSSIG

Wir lechzen nach Sonne. Sie regt die Herstellung des Vitamin D an, bringt den Kreislauf in Schwung und lässt die Glückshormone Salsa tanzen. Wir fühlen uns fröhlich und aktiv. Und doch wissen wir: Ein Zuviel an UV-Strahlen steigert das Krebsrisiko und zahlt unnötig auf unser Faltenkonto ein. „Je maßvoller Sie sonnenbaden, desto ungefährlicher und langanhaltender ist die Bräune“, betont Monika Hönscher, Inhaberin von Binella of Switzerland und Expertin auf dem Gebiet der gesunden Hauterhaltung. Sie weiß, wie wichtig der richtige Sonnenschutz ist. „Am Besten sind Produkte, die neben einem photostabilen UV-Filter die Haut auch vor Freien Radikalen und vorzeitiger Alterung schützen“, sagt sie.

Schon längst gilt Binella als DAS Vorzeigeunternehmen, wenn es um gesunde Kosmetik geht. Aus ihren Produkten hat Monika Hönscher bereits alles verbannt, was nicht auf die Haut gehört – selbst wenn es laut Gesetz noch immer erlaubt ist. Auch bei ihrem Sonnenschutz setzt sie mit dieser Philosophie Maßstäbe. Verwendet werden ausschließlich photostabile Lichtschutzfaktoren, die auch bei großen Wellenlängen zuverlässigen Schutz bieten. Außerdem wird weitgehend auf chemische UV-Filter verzichtet.

„Ein Mehr ist nicht immer besser“, betont Monika Hönscher und erklärt: „Chemische Lichtschutzfilter dringen tief in die Haut ein und stellen somit für die Haut eine hohe Belastung dar – erst recht bei Kindern. Grundsätzlich gilt: Ab LSF 20 sind die Unterschiede in der Schutzwirkung nur noch minimal. Hat LSF 20 bereits 96 % Filterwirkung, sind es bei LSF 30 nur 1,4 % mehr. Der Sprung zwischen LSF 30 und 50 ist noch geringer: Gerade mal 0,4 % mehr Filterwirkung stehen hier einer unverhältnismäßig großen chemischen Belastung gegenüber. Die Expertin rät: „Lieber öfter mal in den Schatten gehen, wenn es zu heiß wird und extreme Sonnenbelastung, vor allem zur Mittagszeit, meiden!“

Als junge Oma legt sie vor allem auch auf den richtigen Kinderhautschutz Wert. Gerade hat sie für ihre Enkelin eine eigene Kinderpflege entwickelt (Siva Babylike, siehe Ausgabe 2/2014). Seit Mai gibt es nun auch den ersten nanofreien Sonnenschutz für Kinder, der auf einem natürlichen physikalischen Lichtschutzfilter basiert und keine hautbelastenden chemischen Filterzusätze mehr enthält.







SUN FUN
MEDICAL BEAUTY

SONNIGE ZEITEN FÜR IHRE HAUT!

- Zuverlässige Wirksamkeit bei niedriger Filterkonzentration
- Weitgehender Verzicht auf hautbelastende chemische UV-Filter
- Gezielter Zellschutz
- Vorbeugende und regenerierende Anti-Aging-Wirkung
- Aktivierung der natürlichen Bräune durch Bräunungsverstärker

Erhältlich in diesen exklusiven Kosmetikinstitutionen

www.binella.de/fachinstitute/deutschland

SUN FUN





GESUNDHEIT DURCH SPORTMEDIZINISCHES PERSONAL TRAINING

BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN

Endlich Sommer! Die Temperaturen steigen, die Kleidung wird wieder knapper und die Welt scheint voller aktiver Menschen zu sein, die das schöne Wetter in vollen Zügen genießen. Und plötzlich wird es einem bewusst: Während man selbst schon von dem 15-Meter-Sprint zur U-Bahn völlig außer Atem gerät, schaffen es andere fröhlich joggend und ohne eine einzige erkennbare Schweißperle um die Außenalster. „Höchste Zeit, um mit einem fitnessbewussten Leben zu beginnen“, ist sich Tobias, sportmedizinischer Personal Trainer, sicher. Doch wie viel und welches Bewegungstraining gut tut, damit sind viele überfordert. Eine sportmedizinische Trainingsberatung und ein Check-Up der aktuellen Fitness können hier weiterhelfen. „Zusammen mit dem Trainierenden wird die richtige Lösung für seine Gesundheit und

sein Wohlbefinden erarbeitet“, erklärt Tobias. „So entsteht für jeden einzelnen ein individuelles Trainingsprogramm.“ Am besten ist es natürlich, dass man damit startet, bevor einen gesundheitliche Probleme einholen.



Wenn man aber nicht mehr beschwerdefrei durch den Tag kommt, wird eine versierte sportmedizinische Betreuung umso wichtiger. Egal ob bei Gewichtsproblemen, chronischen oder orthopädischen Erkrankungen, bei dem ehemaligen Leistungssportler und Humanmediziner ist man in guten Händen. Auch nach einer Reha oder Physiotherapie sollte effektiv weitertrainiert werden. In alte Verhaltensmuster zurückzufallen wäre in vielen Fällen kontraproduktiv für die eigene Gesundheit. Ohnehin steht für Tobias eines fest: „Moderate Bewegung ist oft die beste Medizin.“

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



Ohne große Anstrengung zur Wohlfühlfigur

GUTSCHEIN

Testen Sie uns!
1 gratis Doppelbehandlung im Wert von 60 Euro
 Gültig bis 15.8.14
 Nur für Neukunden.

Seit 14 Jahren und in weltweit 40 Ländern genießen Frauen ihren Erfolg mit der HYPOXI-Methode.

Die perfekte Kombination von Unter- und Überdruck sorgt für eine gute Durchblutung und einen „3-mal stärkeren Umfangverlust“ an den Problemzonen als bei herkömmlichem Training.

Zitat: Studie Klinik Eppendorf

Lesen Sie unsere vielen **Kundenstimmen**
 unter: www.hypoxistudios-hamburg.de

HYPOXI
 design your body

Hypoxi 3 x in Hamburg:

Stadtbahnstraße 32 a, Tel.: 040/38 65 07 34
 Wandsbeker Zollstr. 141, Tel.: 040/68 91 65 53
 Elbchaussee 96, Tel.: 040/24 43 92 06
www.hypoxistudios-hamburg.de



Expertentipp
 Beatrix Biczok (Hypoxi Coach)

**ENDSPURT BIS ZUM SOMMER.
 FÜHLEN SIE SICH BEREIT?**

Wollen Sie in kurzer Zeit Ihre Wohlfühlfigur erreichen? Cellulitereduktion, eine Kleidergröße verlieren oder beides? Sie fragen sich, wie man das schafft? Mit HYPOXI natürlich! Tauchen Sie ein ins Wohlfühlambiente unserer HYPOXI-Studios und entfliehen Sie dem Alltagsstress. Individuelle Beratung und Terminvereinbarung zur kostenlosen Probestunde für alle 3 Studios unter 0160/184 28 13. **Wir freuen uns auf Sie!**

ABNEHMEN LEICHT GEMACHT

VON GENUSS- MENSCHEN UND BADE-BURKAS

Nur ein kleines Bisschen noch. Ein kleines Stückchen. Warte. Ich habe es gleich...Nicht. All das Beten und Flehen, das Luftanhalten und die Verrenkungen in der Umkleidekabine, die so manchen Yoga-Lehrer neidisch machen würden. Sie alle lassen den Knopf der süßen Sommer-Shorts einfach nicht zugehen. Dabei war man Anfang des Jahres doch noch fest entschlossen, dass es dieses Mal endlich klappen würde mit den entzückenden Sommerkleidern und dem aufregenden Bikini in einer Kleidergröße kleiner. Und jetzt? Ein paar Wochen vor dem langersehnten Sommerurlaub wollen nicht einmal mehr die Lieblingsstücke aus dem letzten Jahr passen. Trotz all der Versuche in den letzten Monaten, die Süßigkeiten mal links zu lassen und stattdessen lieber an Gurken und Möhrchen zu knabbern, geht es wieder unzufrieden in den Urlaub – mit einer Mega-Portion Frust statt Sonnen-Lust und „Bade-Burka“ statt Bikini im Gepäck.

Doch ist es wirklich so schwierig, ein gesundes Essverhalten zu entwickeln und unliebsame Pfunde loszuwerden? Anscheinend schon. Sonst wären Diäten und Abnehmpräparate keine so großen Themen in unserer Gesellschaft. Auch Daniela Elena

Laubinger weiß, wie hart es sein kann, sein Wunschgewicht zu erreichen. Studium und ein stressiger Job hatten auch der heutigen Ernährungsberaterin ein paar überflüssige Kilos beschert. „Ich habe damals nach etwas gesucht, das mir das Abnehmen ein bisschen leichter macht“, erinnert sich Daniela Elena Laubinger. Kurzerhand entwickelte sie ihr eigenes Abnehm-Konzept. Das Ergebnis: elf Kilogramm weniger in nur sechs Wochen. Seitdem hilft sie mit ihrem Natural Weight Loss Programm auch anderen Menschen, ihr schlankeres Ich zu finden.

Hauptbestandteil des Natural Weight Loss Programms ist ein individuell erstellter Ernährungsplan. Dieser arbeitet mit Nahrungsgruppen, aus denen man sich sein tägliches Essen selbst zusammenstellen kann. So bleibt viel Raum für Genuss und persönlichen Geschmack. Zusätzlich wird dreimal pro Woche ein speziell für das Programm hergestellter pflanzlicher Stoff als Injektion eingenommen. „Dieser ist vollkommen natürlich. Keine Chemie. Keine Hormone“, versichert Daniela Elena Laubinger. Die Abnehmphase läuft so lan-

ge, bis man sein Zielgewicht erreicht hat. Ob das nun fünf Kilogramm oder 40 Kilogramm sind, ist egal.

Nach dem Programm darf wieder alles zu sich genommen werden, was man möchte. Die grundsätzliche Einstellung zu seinem Essverhalten ist viel wichtiger. „Ich möchte niemanden dazu bringen, sein ganzes Leben Kalorien zu zählen oder auf Süßigkeiten, Wein und Leckereien zu verzichten. Dafür ist das Essen zu gut und das Leben zu kurz“, macht Daniela Elena Laubinger deutlich. „Ich bringe den Menschen nur bei, bewusster damit umzugehen.“ Denn wer bewusster isst, ist mit viel weniger viel stärker zufrieden.



The Natural Weight Loss Company
Speersort 8 | 20095 Hamburg
Telefon: +49 (0) 40 226 91 277
Mobil: +49 (0) 176 210 30 966
www.nwl-company.com

VERLOSUNG

Finden Sie Ihr schlankeres Ich! Wir verlosen eine 5-wöchige Abnehm-Kur mit dem Natural Weight Loss Programm und Daniela Elena Laubinger. Schreiben Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff „Schlankeres Ich“ an witc@wiener-kontor.de oder eine Postkarte an womaninthecity, Jarrestraße 80, 22303 Hamburg.

Erzählen Sie uns, wie viel Sie abnehmen möchten und warum Sie unbedingt gewinnen müssen. Sollten Sie zurzeit körperlich nicht gesund sein oder eine schwere Erkrankung noch nicht lange zurückliegen, sehen Sie bitte von einer Bewerbung ab.

Einsendeschluss ist der 7. Juli 2014. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen



SPACECURL UND SLINGTRAINING IN EPPENDORF

NICHT VON DIESER WELT

Egal, ob draußen an der frischen Luft, drinnen beim gezielten Muskeltraining, mit Spaß in der Gruppe oder beim Einzeltraining – dem Körper und der Seele tut Bewegung gut“, ist sich Nina Westphal sicher. Die studierte Sportwissenschaftlerin muss es wissen. Aus den Erfahrungen ihrer eigenen Zeit aus dem Leistungs-, Reha- oder dem Freizeitsport zeigt sie heute anderen den Weg zu mehr Gesundheit. In ihrer Sportpraxis „beWEGung – für mehr Gesundheit“ in Hamburg-Eppendorf findet sie für jeden das richtige Training. Ob individuell als Personal Training, für 1-3 Personen, in Kleingruppen, oder für Firmen bietet „beWEGung – für mehr Gesundheit“ Angebote für Bewegung und Entspannung. Von Rücken-Fit bis Autogenem Training. Auch einige exotische Trainingsmethoden hat Nina Westphal im Programm. Das einzigartige Training im 3-dimensionalen medizinischen Gerät SPACECURL und Slingtraining. Letzteres ist ein effektives Training mit zwei Seilen, an denen höhenverstellbare Schlaufen befestigt sind. „Damit lassen sich tolle Übungen machen, die gezielt die Muskeln kräftigen, die im Alltag kaum angesprochen werden“, weiß Nina Westphal. „In den Seilen hängend“ sportlich durch den Sommer? So wird es möglich.



beWEGung - für mehr Gesundheit
Nina Westphal
 Eppendorfer Baum 35 | 20249 Hamburg
 Tel.: 040 334 270 54
kontakt@bewegung-hh.de
www.bewegung-hh.de

In der nächsten womaninthecity: Schwerelos wie im All.

■ Unsere Projektmanagerin Denise beim Spacecurl-Training.

FEIERN WIE ZU HAUSE

DIE GRÜNE MIET-OASE VON „TISCHLEIN DECK DICH“

[Verlagspromotion]

Freunde in ein tolles Haus im Grünen einladen. Den Grill anfeuern. Mit einem Glas

Weißwein in der Hand den lauen Sommerabend ausklingen lassen...Für viele Großstadtkinder, die einen Balkon haben, auf dem lediglich ein Topf halb verwelkter Basilikum Platz findet, absolutes Wunschenken. Doch es gibt sie. Die kleine Oase, die sich jeder für sich und seine Liebsten mieten kann. Mitten in Hamburg, hinter wild rankendem Wein, verbirgt sich ein altes Kavallerie-Gebäude mit Anschluss an einen idyllischen Garten samt Grillgelegenheit und Essbereich. „Tischlein deck dich“ bietet hier einen wunderbaren Ort für Feste, Firmenveranstaltungen oder Koch- und Grillabende mit Freunden. „Perfekt, um in gemütlicher

Atmosphäre lecker und frisch zu speisen“, ist sich Geschäftsführerin Anke Petersen sicher. Für eine umwerfend-entspannte Feier übernimmt „Tischlein deck dich“ auf Wunsch sogar den Lebensmitteleinkauf und stellt Servicepersonal zur Verfügung. Und sollte das Hamburger Wetter doch seinen norddeutschen Charme spielen lassen, findet man in dem gemütlich eingerichteten Haus eine gut ausgestattete Küche und Platz für über 20 Gäste.



Übrigens: Unter der Woche verschönert „Tischlein deck dich“ hier die Mittagspause mit feinen Gerichten. „Liebevolles Zubereiten der Speisen, Herzlichkeit

und Zuverlässigkeit dem Gast gegenüber sind für uns das Wichtigste“, betont Anke Petersen. Bei Gerichten wie Hüftsteak mit Kartoffelgratin und Balsamicozwiebeln oder Hühnchen mit Couscous und einem Klecks Minzjoghurt besteht daran kein Zweifel.



Tischlein deck dich
 Theodorstraße 41E auf dem Theodorhof
 22761 Hamburg | Tel.: 040 - 88 16 83 66
info@tischleindeckdich-theodorhof.de
www.tischleindeckdich-theodorhof.de

VOM PICKNICKKORB ZUR COCKTAILBAR

ZOMBIES IM STADTPARK

Erholen unter Bäumen im Stadtpark. Sich am Elbstrand von der Sonne küssen lassen. Nicht einen Gedanken daran verschwenden, dass morgen schon wieder Montag ist. Die Kirsche zu der Sahne auf diesem Sommer-Sonntags-Eisbecher bietet Shatler's. Denn mit den drei neuen Cocktails Mojito, Zombie und Virgin Mojito wird der Picknickkorb zur ganz persönlichen Cocktailbar. Einfach Dose schütteln, in ein (Plastik-)Glas voller Crushed Eis gießen und fertig ist der Cocktail. Wo und wann man möchte. „Immer wieder wurden wir nach einem Mojito gefragt. Jetzt haben wir einen weiteren perfekt abgestimmten Cocktail samt seinem alkoholfreien Pendant, dem Virgin Mojito“, so Rüdiger Bartholatus, Geschäftsführer der Shatler's Getränke GmbH. Das Zusammenspiel von Rum, Minze, Limette

und Rohrzucker macht den Mojito zu einem besonders erfrischenden Genuss. Doch auch der „hochprozentige“ Cocktail Zombie braucht sich nicht zu verstecken. „Vier Sorten Rum, Orangenlikör und Apricot Brandy verschmelzen mit aromatischen Säften zu einem herb-fruchtigen Drink“, weiß Rüdiger Bartholatus. Ideal für alle, die es bei sommerlichen Temperaturen gerne etwas weniger süß mögen.

Ohnehin hält Shatler's mit 15 verschiedenen Cocktails für jeden Geschmack das Richtige bereit. Eines haben aber alle gemeinsam: Qualität. Denn gemixt werden die Drinks ausschließlich mit hochwertigen

Spirituosen, Sirupen und Säften. Konservierungsstoffe werden nicht verwendet. Rüdiger Bartholatus ist sich sicher: „Andere Fertig-Cocktails können da nicht mithalten.“

 www.shatlers.de



AB JULI IM WINTERHUDER FÄHRHAUS

VIER NACH 40 IM FAHRSTUHL

Der 40. ist schon so eine Sache für sich. Ein bisschen ist es wie 13. Nicht mehr Kind, aber noch nicht erwachsen... Nirgendwo gehört man so richtig dazu. Diese vier erleben es gerade selbst: Marek Erhardt, Konstantin Graudus, Andrea Lüdke und Saskia Valencia sind die Hauptdarsteller im neuen Stück am Winterhuder Fährhaus. In „Vier nach 40“ stehen sie ab Juli unter der Regie von Jochen Busse auf der Bühne – ein Garant für kurzweilige Unterhaltung mit scharfzüngigen Spitzen. Busse, der zurzeit als Mr. President in dem Stück „November“ selbst im Winterhuder Fährhaus zu sehen ist, beweist, dass er nicht nur als Komödiant, Kabarettist und Schauspieler überzeugen kann, sondern auch als Regisseur.

Und darum geht's: Irgendwo in Deutschland bleibt zwischen dem 40. und 41. Stockwerk eines Bürohochhauses ein Lift stecken. Eingeschlossen sind zwei Frauen und zwei Männer, die eigentlich nichts miteinander gemeinsam haben. Die



FOTO: © OLIVER FANTITSCH

beängstigende Situation zwischen Himmel und Erde stellt die frischgebackenen Vierzigjährigen auf die Probe: Es kommt zu grotesken Szenen, in denen gestritten, gebetet, getrunken und – gesungen wird. Die Zuschauer werden Zeugen einer aus dem Ruder laufenden Gruppenselbsttherapie mit ungewissem Ausgang.

■ **Laufzeit:**

18. Juli bis 14. September 2014

www.komoedie-hamburg.de

Karten-Telefon: 040 / 480 680 80



KAPELLE HERRENWEIDE

HANSEATISCHE KULTBAND MIT QUETSCHKOMMODE

Akkordeon und Trompete? In der Regel alles andere als sexy. In Kombination mit dem Namen Kapelle Herrenweide erwartet man erst recht keine großen Sprünge in der deutschen Musikkultur. Doch weit gefehlt. Auf ihrem Album schaffen die fünf Krawattenträger mit E-Gitarre, Trompete und Schifferklavier eine Art Pauli-Polka. Tanzbarer Hanseaten-Kult mit verzüglich intelligenten Texten.

W Jennifer Meyer

Rock, Pop, Punk, Balkan. Von allem ein bisschen und das liebevoll zusammengeklöppelt. Das ist die Kapelle Herrenweide. 2006 auf St. Pauli in der Herrenweide – daher der Name – gegründet, spielten sie sich seitdem von Konzert zu Konzert, tauschten Bassisten und Gitarristen gegen zwei neue Exemplare ein und haben kürzlich ihr erstes offizielles Album veröffentlicht: „Elend und Verschwendung“.

Dass die Herren Kapellmeister Ralf, Sönke, Sebastian, Jakob und Thomas und ihre Musik alles andere sind als Durchschnitt, hört man sofort. Jeder der fünf Musiker spielt mehrere Instrumente. Musikalisches Talent, das sich in purer Kreativität auf der neuen Platte entlädt. Von der augenzwinkernden Poesie und der

Mischung aus harten Gitarren-Riffs und treibendem Offbeat-Akkordeon in den Liedern nicht völlig verückt zu sein fällt schwer.



Zwei Jahre haben die Musiker an dem Album gebastelt. Ende Mai stellten sie das gute Stück im Hamburger Nochtspeicher vor. Nur einen Steinwurf entfernt von ihrer Gründungstätte. „Wir haben jetzt einfach nur unendlich Bock, den Leuten unser Herz um die Ohren zu knallen“, so Sänger Ralf kurz vor der Show.

Und genau das haben sie dann auch getan. Nicht oft schafft es eine Band, Menschen mit unbekannten Liedern wie „Elend und Verschwendung“ so zum Feiern zu bringen. Noch seltener wurden auf

einem Konzert so viele Tränen aus dem Gesicht gewischt wie bei „Bis dann im Himmel“. Nicht weil dort vorne der Sänger der aktuell liebsten Plastik-Pop-Band zu platten Liebesschwüren die Lippen bewegte. Sondern weil einen jeder Ton des Lieds mit einer Wucht und einer Ehrlichkeit getroffen hat, die einen Dinge spüren ließen, die man gern schon lange tief vergraben hätte. Und wohl noch nie wurde im Zusammenspiel von E-Gitarre, Quetschkommode und Trompete so geschwelgt wie bei „Herz Alabaster“. Elend und Verschwendung: Nicht nur ein neues Album, sondern ganz großes Kino.

VERLOSUNG

Wir verlosen drei Mal das Album „Elend und Verschwendung“ (Erhältlich seit dem 23. Mai 2014 als Download, CD und auf schickem Vinyl) von der Kapelle Herrenweide. Schreiben Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff „Pauli Polka“ an witc@wiener-kontor.de oder eine Postkarte an womaninthecity, Jarrestraße 80, 22303 Hamburg. Die Gewinner werden unter allen Einsendern gelost. Einsendeschluss ist der 13. August 2014. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



FOTO: KAPELLE HERRENWEIDE

Die neue Spielzeit 2014 | 2015



Café Schöne Aussicht

mit den Berlin Comedian Harmonists

19. September – 9. November 2014

Vorverkauf ab 15.08.2014



Mittendrin

mit Adisat Semenitsch, Maïke Bollow,
Manon Straché, Andreas Schmidt u.a.

14. November 2014 – 18. Januar 2015

Vorverkauf ab 12.09.2014



Paarungen

mit Mathias Herrmann, Theresa Scholze,
Peter Prager und Katja Weitzenböck

23. Januar – 15. März 2015

Vorverkauf ab 10.10.2014



Anderthalb Stunden zu spät

mit Nora von Collande und Herbert Herrmann

20. März – 17. Mai 2015

Vorverkauf ab 7.11.2014



Der Kurschattenmann

mit Jochen Busse, Christine Schild, Ingrid Steeger,
Christiane Rücker und Simone Rethel

22. Mai – 12. Juli 2015

Vorverkauf ab 23.01.2015



Die Studentin und Monsieur Henri

mit Michael Altmann, Mackie Heilmann,
Marcus Ganser u.a.

17. Juli – 13. September 2015

Vorverkauf ab 20.02.2015

Als ABO vorab buchbar! ☎ (040) 480 680 90

Karten: (040) 480 680 80 oder www.komoedie-hamburg.de



FOTOS: HINRICH CARSTENSEN

DEICHBRAND

Sommerzeit, Festivalzeit! Während gerade erst Deutschlands größtes Festivalpaar mit Rock am Ring und Rock im Park zu Ende gegangen ist, stehen mit dem Hurricane in Scheeßel und dem Deichbrand am See-Flughafen Cuxhaven jetzt zwei weitere Highlights vor der Tür.



Vor allem das Deichbrand verdient einen Blick mehr. Denn während sich in Scheeßel 70.000 Fans vor den Bühnen drängeln, begeistert das Deichbrand noch mit überschaubaren 40.000 und vor allem grandiosen Acts. Und: Das Rockfestival am Meer feiert seinen zehnten Geburtstag! Mehr als 60 Bands, DJs oder Slammer haben bestätigt, darunter The Prodigy, die Alternative-Schotten Biffy Clyro, The Hives, Maximo Park, Paul Kalkbrenner und Hamburgs Dauerbrenner Jan Delay & Disko No. 1.

Besonders cool: Beide Open-Air-Bühnen werden wechselseitig bespielt, niemand muss sich also für einen Act entscheiden. Im Palastzelt läuft zusätzlich ein Parallelprogramm mit weiteren Shows und einem dreitägigen Poetry Slam. Und wer nicht nur vor den Bühnen rocken und am Zelt abhängen will, kriegt auch noch mehr geboten: Beach-Volleyball und Beach-Soccer direkt auf dem Festivalgelände. In Kooperation mit regionalen Partnern können Festivalbesucher auch Kitesurfen, Wakeboarden oder einfach ganz

klassisch Watt wandern. Apropos wandern: Weite Wege gibt es beim Deichbrand übrigens nicht. Deichbrand-Fans wissen die familiäre Atmosphäre und die kurzen Wege zwischen der Live-Arena und dem riesigen Festivalcamp in ländlicher Umgebung zu schätzen. Und mit dem Green Camp geht es sogar noch eine Spur entspannter.

Wer dabei sein will, muss fix sein. Noch gibt es einige wenige Restkarten.

Tickets: www.deichbrand.de/tickets oder unter Tel. 01806853851 (Festnetz 20ct/min; Mobilfunk max. 60ct/Anruf). **W ilo**



**DEICHBRAND
ROCKFESTIVAL AM MEER**
17. BIS 20. JULI 2014,
SEEFLUGHAFEN
CUXHAVEN/NORDHOLZ

OPFER: KIND!

TEIL 1: WIE SIE DAS SELBSTBEWUSSTSEIN IHRES KINDES STÄRKEN



Kung-Fu-Weltmeister
Tim Otte

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 V

Für die Entwicklung eines guten Selbstbewusstseins müssen Sie Ihrem Kind im täglichen Familienleben die Möglichkeiten geben, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Das heißt z. B. Ihr Kind in manche Entscheidungen einzubinden und auch auf dessen Meinung einzugehen. Trotzdem muss Ihr Kind lernen, dass es Teil und nicht der Mittelpunkt Ihrer Lebensgemeinschaft ist. In der Entwicklungsphase Ihres Kindes müssen Sie klare Grenzen setzen und Ihrem Kind anhand erlebter Beispiele erklären, was richtig und was falsch ist.

In unserer Gesellschaft, in der „Kriegsspielzeug“ und Spiele wie „Cowboys gegen Indianer“ politisch nicht mehr korrekt sind, die Medienlandschaft mit ihren Antihelden und Gangsterrappern aber täglich neue falsche Helden schafft, ist dies sicher keine leichte Aufgabe. Auch dürfen wir nicht außer Acht lassen, dass Kinder oft durch das Internet via PC oder Smartphone uneingeschränkter Zugriff auf Gewalt- und Hardcorefilme haben. Aus meiner Arbeit als Kindertrainer weiß ich, dass viele Kinder schon im Alter von 11 oder 12 Jahren Videospiele spielen, die erst ab 18 Jahren freigegeben sind und Hardcorefilme im Internet angesehen haben. Neugier und die Prahlerei mit neuen Eindrücken und Erlebnissen gehören zur normalen Entwicklung eines Kindes. Doch wie soll heute ein junger Mensch z.B. ein normales Verhältnis zu Gewalt oder Sexualität entwickeln, wenn er ungefilterten Zugang auf unzähliges Material im Internet hat und dieses noch gar nicht richtig einschätzen kann?

Wenn alleine die Masse dieser Eindrücke Normalität suggeriert oder man zumindest nicht angesagt ist, wenn man das noch nicht gesehen hat? Diese Entwicklung ist schwer aufzuhalten und es ist sinnvoller, mit Ihrem Kind darüber zu sprechen als durch reines Verbot Interesse zu wecken.

Zeigen Sie Ihrem Kind andere Beschäftigungsfelder auf und wecken Sie Interesse an Sport und Spiel. Anstatt vieler verschiedener Sportarten und Aktivitäten ist es z.B. sinnvoll, Ihr Kind für eine Sportart und z.B. ein Musikinstrument zu begeistern. Sicher wird es immer wieder Phasen geben, in denen Ihr Kind dazu keine Lust mehr hat, sei es weil der beste Freund jetzt plötzlich Interesse an einer anderen Aktivität hat oder eine neue Sportart gerade angesagt ist.

Durch ständiges Anmelden in einem neuen Sportverein oder Kauf von neuem Equipment verhindern Sie jedoch, dass Ihr Kind lernt, den Wert von Dingen oder seine eigenen Leistungen zu schätzen. Sicher hat die Industrie schon lange Kinder als lukrative Konsumenten entdeckt und wirkt gezielt durch Werbung auf sie ein, doch ist das Ziel dort nicht die vernünftige Entwicklung Ihres Kindes, sondern der Profit des Unternehmens.

Viele Eltern, mit denen ich über dieses Thema spreche, sehen das zwar genauso, sind jedoch der Meinung, man könne diese Entwicklung nicht aufhalten. Wenn das eigene Kind nicht das aktuelle Handy oder die neueste Spielkonsole hätte, würde man es ja zum Außenseiter machen. Damit geben wir aber einer profitorientierten Entwicklung nach, die nicht im Sinne einer richtigen Erziehung unserer Kinder liegt. Vielleicht setzen Sie sich beim nächsten Elternabend mit einigen anderen Eltern dafür ein, dass z.B. die Handys der Kinder zu Hause bleiben. Wenn Ihr Kind weiß, wie es zur Schule und zurück kommt und sie für den Notfall die Telefonnummer der Schule

haben, ist es dort sowieso nicht von Nutzen. Anstatt sich in den Pausen ins world wide web zu flüchten, könnte Ihr Kind auf dem Schulhof echte soziale Kontakte knüpfen und mit anderen Kindern kommunizieren.

Aufgrund langer Arbeitszeiten und vieler Alleinerziehender in unserer Gesellschaft machen sich jedoch Eltern oft starke Vorwürfe, ihr Kind zu vernachlässigen. Dies führt leider oft zu einer „laissez faire“-Mentalität dieser Eltern. Das Ergebnis sind kleine Tyrannen, die es später schwer haben, sich in einer Gruppe, wie z.B. einer Schulklasse einzufinden und soziale Kontakte aufzubauen.

Regeln und Grenzen sind das Gerüst einer Gesellschaft und erleichtern es besonders Kindern, sich selbstbewusst in ihr einzugliedern.



Lesen Sie in der nächsten Ausgabe von womanintheCity:

OPFER: KIND! TEIL 2: WIE SIE DEN ALLTAG IHRES KINDES SICHERER GESTALTEN



FUSSBALL-WM IM RIVA

[Verlagspromotion]

PUBLIC VIEWING & SCHLEMMEN

Wenn in Brasilien der erste Ball durchs WM-Stadion rollt, ist auch vor den Toren Hamburgs gute Stimmung angesagt! Im Hotel am Schloss Ahrensburg wird auch zu diesem Wettkampf wieder traditionelles Public Viewing angeboten. In romantischer Umgebung können die Gäste des Restaurants „Riva“ nicht nur kulinarisch genießen, sondern gleichzeitig auch bei den Spielen mitfiebern.

Als Restaurant, Bar und Lounge lockt das Riva seit über einem Jahr Gäste aus ganz Hamburg nach Ahrensburg. Moderne Palazzo-Farben, gemixt mit warmem Braun und strahlendem Weiß, an den Wänden nostalgische Schwarz-Weiß-Fotografien der eleganten Sportboote und eine liebevolle Dekoration verleihen dem „Riva“ gleichermaßen Zeitgemäßes und Heimisches. Der Biergarten verlockt dabei zum Verweilen unter freiem Himmel. Ein Ort zum Wohlfühlen. Und zum Genießen – ob bei einem Cocktail an der stilvollen Bar, einem Kaffee in der großzügigen Lounge-Ecke, einem Menü im Restaurant oder einem kühlen Getränk im Garten.

Die Welt der Genüsse lässt sich hier immer wieder neu entdecken. 2011 wurde das Restaurant im Hotel am Schloss bereits mit dem Siegel „Schleswig-Holsteiner Gastlichkeit“ ausgezeichnet. In diesem Jahr ist das „Riva“ auch wieder beim Hamburger Schlemmer-Sommer mit von der Partie. Vom 15. Juni bis zum 31. August laden mehr als 100 Restaurants zum Schlemmen ein. Im Riva werden den Gästen dann hausgebeizter Heilbutt auf Tomaten-Avocado-Salsa, feine Bandnudeln mit Calamaretti, Scheiben vom Ibericorücken auf Kartoffel-Pfifferlingsragout und Limonentörtchen mit Beerenfrüchten aufgetischt. Für 2 Personen kostet das Menü 59 Euro, Reservierungen werden unter dem Stichwort „Hamburger Schlemmer-Sommer“ unter 04102 805329 entgegen genommen.

Riva, Küche 12-14 & 18 - 22 Uhr
Hotel am Schloss Ahrensburg
Am Alten Markt 17
22926 Ahrensburg
Tel.: 04102 - 805-329
www.hotel-am-schloss.de



„THE NATIONAL“ ON TOUR – IM CHAOS – IM KINO

MISTAKEN FOR STRANGERS

Matt Berninger ist Leadsänger der schwer erfolgreichen Indie-Rockband „The National“: berühmt, begehrt und verdammt angesagt. Sein Bruder Tom ist Amateur-Horrorfilmer, findet Indie-Rock eine ziemliche Angeberei und würde in jedem Fall Heavy Metal vorziehen. Doch begeistert sind beide von der Idee, Tom könne die „High Violet“ Tour von „The National“ begleiten und einen abgefahrenen Dokumentarfilm über die Band drehen. Eine Gelegenheit für die Brüder, sich mit ihrer Kreativität und ihren Ambitionen gegenseitig zu inspirieren. Wenn da nicht Toms gepflegter Chaotismus wäre und das schleichende Gefühl, trotz Splatter-Ästhetik irgendwie im Schatten des Bruders zu stehen. In das kühle Understatement der Band führt Tom zwar eine wunderbare Rotzigkeit ein. Doch er verliert sein eigentliches Vorhaben bald aus dem Blick, feiert die Nächte durch, versinkt im Chaos – und geht der Band gehörig auf die Nerven. Schließlich wird Tom gefeuert und muss versuchen, aus dem Durcheinander der letzten Monate so etwas wie einen Film zu machen.

„Mistaken for Strangers“ über die Band „The National“ ist eine filmische Ausnahmeerscheinung, die viel Humor und noch mehr Sturheit im selben Tourbus zusammenzwingt. Ein vergnügtes, radikales Porträt über ungleiche Brüder, über fatale Ambitionen und über eine der aufregendsten Indie-Rockbands der Stunde. Nach fünf immer erfolgreicher veröffentlichten Alben wurde ihre Platte „Trouble will find me“ in diesem Jahr als Best Alternative Music Album für die Grammys nominiert. Ihr umjubeltes Album „High Violet“ (2010) wurde mehr als 600 000 Mal verkauft und machte die Band weltweit bekannt.

www.mistakenforstrangers.de | Kinostart: 10. Juli, Kino 3001 & Abaton



VERLOSUNG:

Wir verlosen ein Album
TROUBLE WILL FIND ME von
THE NATIONAL.

Senden Sie uns einfach eine E-Mail
mit dem Betreff „The National“ an
witc@wiener-kontor.de

Der Gewinner wird unter allen Einsendungen
gelost. Einsendeschluss ist der 30. Juli 2014. Der
Rechtsweg ist ausgeschlossen.

cutstation
by marc grünkemeyer

friseursalon cutstation · fruchttallee 126 · 20259 hamburg
telefon 040 406846

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

Dress up
BY ZS

Dress up by Z.S.
Bahrenfelder Strasse 127 22765 Hamburg
Tel.: 040/69 27 86 83
Mo. - Sa. 11-19 Uhr

PJM
PARTNER

Michael H. Heng
Fachanwalt für Gewerblichen Rechtsschutz

- Urheberrecht
- Fotorecht
- Wettbewerbsrecht
- Markenrecht
- IT- und Medienrecht

Rathausstr. 13 // 20095 Hamburg // Telefon 040 890098-45
heng@pjm-partner.eu // www.pjm-partner.eu



Foto: Inga Henke

FRAUENPOWER

INSPIRIEREN, AUSTAUSCHEN, MUT MACHEN, NETZWERKEN
– INTERNATIONALE GWEN CONFERENCE IN HAMBURG VOM 22. BIS 25. AUGUST

Wow! Das ist ja mal Frauenpower! Nach einem Treffen mit den Hamburger GWEN-Initiatorinnen sprudeln die Ideen, der Kopf läuft über vor Energie und das Herz tanzt Samba! Zweifel, irgendetwas vielleicht nicht auf die Reihe zu bekommen? Wie weggeblasen! Klar ist: Ich kann alles! Ich schaffe alles! Nichts ist unmöglich! Und: Niemals unterkriegen lassen!

Und genau das ist das Konzept von GWEN, dem Global Women Entrepreneur Network. Auch in der Metropolregion Hamburg ist das internationale Netzwerk aktiv – zum Beispiel in Hamburg City, Rahlstedt, Pinneberg und Lüneburg. Hier treffen sich Frauen zu wertschätzendem Erfahrungsaustausch und inspirierenden Kontakten. Das Netzwerk unterstützt Frauen weltweit darin, ein erfolgreiches Business aus ihrer wahren Bestimmung ins Leben zu rufen. Einen Mitgliedsbeitrag gibt es nicht, genauso wenig wie eine Verpflichtung zur regelmäßigen Teilnahme. Vielmehr profitiert das Netzwerk von einer Vielfalt an Teilnehmerinnen und immer neuen Ideen und gezahlt wird ein Obolus für die tatsächliche Anwesenheit.



Pamela Bessel
„Die Lösung steckt in dir,
ich helfe dir, sie zu finden“
Autorin ✨ Coach
Spirituelle Lehrerin
Business Spirit Supervision

Freie Akademie für Spiritualität und Bewusstsein
In der Ecke 17 ✨ 23867 Sülfeld (bei HH)
Tel.: 04537/7075896 ✨ eMail: pamelabessel@aol.de
www.pamelabessel.de

SALBUNGEN
RAINDROP TECHNIQUE®
THERAPEUTISCH-ÄTHERISCHE ÖLE



BRITTASTEMPEL
GESUNDHEITSPRAKTIKERIN (BFG)
WWW.BRITTASTEMPEL.DE
HANDY: 0171-2102009

LASS DEINE GESUNDHEIT KRAFTVOLL FLIESSEN!

UNABHÄNGIGE VERTRIEBSPARTNERIN VON YOUNG LIVING: 1160874

E-Book-Veröffentlichungen


sabine abels
dipl. Grafikdesignerin

Konzept/Beratung, Korrektur/Lektorat,
Cover, Layout, Konvertierung —
**von der Idee zur Veröffentlichung,
alles aus einer Hand!**



Imagekampagnen, Sachbücher, Belletristik, Dokumentationen,
... mit oder ohne ISBN.

Auch Ihre Website und
Adwordskampagne ist bei mir gut aufgehoben, nicht nur
für die Vermarktung Ihres Buches.

www.e-book-erstellung.de



Kooperationen, neue Ideen und ein wertschätzender Austausch sollen am Ende gegenseitig das Geschäft beflügeln. „Wir wollen uns über Erfolge verbinden, voneinander lernen und miteinander Spaß haben“, betont auch Heike Prevrhal. Die 43-Jährige ist eine Energiequelle, und daran will sie auch andere teilhaben lassen. Nach einem Netzwerktreffen in der Hamburger Gruppe, die hier bereits sechs Jahren erfolgreich von Heike Hoch, Heike Andersen und Martina Klitzke betrieben wird, gründete sie zusammen mit Jasmin Bühler und Carola Keller den GWEN-Ableger in Rahlstedt. Immerhin leben allein hier 85.000 Hamburger. „In Rahlstedt gibt es so viele starke Frauen, die schon lange Wunderbares geschaffen haben – die Zeit ist reif für ein Frauennetzwerk“, sagten sie und legten los. Seit eineinhalb Jahren treffen sich einmal im Monat nun 15 bis 20 Frauen, um sich auszutauschen und gegenseitig Kraft und Mut zu schenken. Darunter Frauen aus den unterschiedlichsten Branchen: Sie sind Coach, Herausgeberin, Grafikdesignerin, Ayurveda-Expertin, Künstlerin, Spa Inhaberin, Buchautorin, Caféinhaberin, Schauspielerin, Stimmtrainerin, Bewusstseinstrainerin, TranceMedium, Malerin, Muse.

**Die Verbindung zwischen Himmel und Erde,
im Hier und Jetzt - spürbar erleben.**

Fast mind be still – durch mediales Arbeiten

- * Den inneren Kontakt/Geist zu sich selbst, stabilisieren und beruhigen.
- * Durch die Sinne wieder in die Intuition und Inspiration wahrnehmen.
- * Die Kraftreserven recht schnell aufladen - für den Körper, Geist und Seele.

www.medium-hamburg.de, email: mediales-arbeiten@gmx.de
Sigrid Barte, Tel: 040- 570 12 533 - 0173-56 9 23 97



delightful and pure GmbH
Caffamacherreihe 8
20355 Hamburg

+49 (0)40 34 96 16 88
kontakt@delightfulandpure.de
www.delightfulandpure.de

**Unsere Schönheitsmanufaktur
ist barrierefrei.**

KOSMETIK

kl. & med. Behandlungen
HydraFacial™
Nassdiamantdermabrasion
Maniküre & Pediküre
Make Up: Beratung,
Schulung, Workshop

WELLNESS

Körperbehandlungen
Vichydusche
Stempelmassagen
Dampfbad

DAY SPA

Wir stellen mit Ihnen den
perfekten Wellness- und
Schönheitstag zusammen.



**Heike Prevrhal
GWEN Rahlstedt**
Coaching mit Herz &
EFT Klopfakupressur
*Verbindung - Inspiration
- Bewusstsein*

040-84206363
www.releaseintopeace.de
heike@releaseintopeace.de



**SCHAUSPIELERIN, SPRECHERIN
KOMMUNIKATIONSLOTSIN**

DIE EXPERTIN FÜR IHREN WOW-AUFTRITT

WWW.DIEREISER.DE MOBIL: 0160-93451507

STIMME-KÖRPERSPRACHE-KOMMUNIKATION



**Künstlerin Barbara Koch
KUNST und MALKURSE**

Am Ohlendorffturmm 36
22149 Hamburg
0162 1001179

www.barbara-koch.eu
info@barbara-koch.eu

THE ESSENCE OF COACHING
FREE COACHING
20 MINUTEN

Außergewöhnliche Menschen
verdienen außergewöhnliches Coaching
Tel.01709001798
www.thesiva.de
High Performance Leadership Training

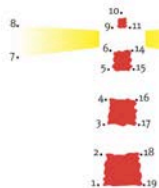


Café, Bistro, Laden, Galerie,
Werkstatt, Konzerte, Lesungen
& mehr

Brockdorffstr. 92-94 | Hamburg
www.u-n-i-k-a-t.com
info@u-n-i-k-a-t.com

Here is your chance:

RED CARPET ✦ ENTREPRENEURS ON STAGE ✦ PERFECT PLACE



Your Lighthouse Keeper
Ursula Heiligenberg
Coaching - Training



Ursula Heiligenberg | Kegelhofstrasse 36a | Germany 20251 Hamburg
uh@u-heiligenberg.de | www.i-light-you-up.com | Mobile +49 (0)176 - 48 1212 03

Für ein Leben in Balance

- ❖ *Matrix- Quantenenergetische Anwendungen*
- ❖ *Transformationsmassagen*
- ❖ *Energetische Wirbelsäulenaufrichtung*

Christel Mareia Kirchner

Mobil 0173-5938930

Mail: christel.kirchner@freenet.de



Da GWEN ein offenes Netzwerk ist, sind immer wieder andere Frauen dabei. Darum gehört eine kurze Vorstellungsrunde zum Ablauf des Treffens. Anschließend steht stets ein moderiertes Thema im Mittelpunkt, über das sich die Frauen austauschen. Allein die Frage „Was brauchst du?“ öffnet vielen Teilnehmerinnen plötzlich die Augen. Im besten Fall kann ihnen eine der anderen Teilnehmerinnen gleich weiterhelfen. So ergibt sich schnell eine klassische Win-Win-Situation – oft Basis für eine erfolgreiche und nachhaltige Geschäftsbeziehung. „Meistens werden die Teilnehmerinnen aufeinander neugierig“, wissen die GWEN-Organisatorinnen. „Freundschaften, Projekte, Partnerschaften wachsen.“ Was ist das Besondere an dem GWEN-Netzwerk? „Offenheit, Kooperation, Inspiration, Wertschätzung. Und die Verbindung von Herz zu Herz.“

SAVE THE DATE 22- 25.8.

International GWEN Conference Hamburg

Im August schaut das weltweite Netzwerk nach Hamburg. Hier treffen sich vom 22. Bis 25. August Networkerinnen aus der ganzen Welt zur International GWEN Conference. Erwartet werden rund 200 Teilnehmerinnen. Für sie gibt es die geballte Frauenpower dann gleich an drei vollen Tagen! Mia Sage, Mitbegründerin von GWEN, reist eigens aus Ibiza an. Sie leitet die Konferenz mit ihrer femininen, einfühlsamen und sehr zielorientierten Businessmanier. Beste Voraussetzung, um kraftvoll vor auszuschauen und Dinge mutig und positiv anzupacken. Eine energiegelvolle Art des Netzwerkens bei dem sich die Frauen gegenseitig inspirieren. Wer dabei sein will, kann sich noch schnell anmelden. 

Mehr dazu gibt es auch unter:
www.sageuniversity.com

Informationen, Termine und Anmeldungen:

Martina Klitzke (Gwen Hamburg City)
0163-2604999 | martina-klitzke@gmx.de



Das Buch zum Thema
Wertschätzung:
**„Wenn Du den Raum betrittst,
geht die Sonne auf“**



Heike Hoch und
Lola Maria Amekor

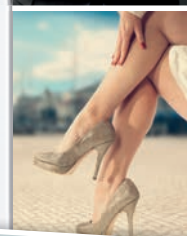
www.wenn-du-den-raum-betrittst.de

WHAT'S APP?



**AKTUELLE AUSGABEN
JETZT KOSTENLOS**

im Apple AppStore,
bei Google Play und Amazon
unter womaninthecity
& 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
www.frauenblick-magazin.de





So feierten die womaninthecity-Leserinnen die LADIES NIGHT in der



Da schmeckte der Prosecco gleich noch mehr:
Bei strahlendem Sonnenschein trafen sich Ende Mai rund 150 bestens gelaunte Ladies in der Golf Lounge zur 4. Ladies Night. Wer nicht gleich selbst ein paar Bälle mit den Profis der Golf Lounge schlagen wollte, saß entspannt an den Tischen bei leckeren Snacks und kühlen Drinks und genoss den Sonnenuntergang über dem von Golfbällen weiß gesprenkelten Übungsfläche. Die gesamte obere Ebene der Eventlocation an der Elbe war dabei den gesamten Abend über fest in Mädels-Hand. Schließlich gab es jede Menge ausgefallener Dinge, die Frauenherzen höher schlagen lassen: Schmuck, Mode, Wohnaccessoires, Fitness, Massagen, Coaching und vieles mehr. Nach der 4. Ladies Night ist klar: Das Event hat sich längst als Dauerbrenner etabliert und wird voraussichtlich 2015 noch einmal wiederholt.



GOLF LOUNGE



BEIM NEUEN KIA SOUL IST COOLNESS INKLUSIVE

VOIGTLÄNDER & MEYER



7:0 FÜR QUALITÄT.



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 z.B.:

- Leichtmetallfelgen
- Klimaanlage
- Nebelscheinwerfer
- 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; CO₂-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

Steilshooper Straße 200 • 22307 Hamburg
Tel. 040/69 70 72-0 • www.autohaus-vm.de

*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.

Mit dem neuen Kia Soul gibt es den Coolnessfaktor inklusive. Wir haben den spritzigen Kultwagen, der für sein unkonventionelles Design bereits mit dem „red dot award“ ausgezeichnet wurde, einmal im Autohaus Voigtländer & Meyer ganz genau unter die Lupe genommen. Hier gehören nicht nur Zuverlässigkeit und Tradition zur Philosophie des Hauses, sondern auch Innovation und Moderne.

Im Auftreten knüpft der neue Kia Soul deutlich an das kultige Außendesign seines Vorgängers an: aufrechte, selbstbewusste Haltung, breite Schultern, charakteristische Fenstergrafik, hochpositionierte Rückleuchten und SUV-ähnliche Bodenfreiheit. Durch die hohe Qualität und den exklusiven Komfort des Interieurs wird die zweite Modellgeneration zudem deutlich aufgewertet. Für das Produktdesign hat das Modell zu Recht den weltweit renommierten „roten Punkt“ bekommen. Erst vor wenigen Wochen hat er dann mit dem „iF product design award“ einen anderen, international anerkannten Designpreis erhalten.

Die „Modeautos“ klar gegen den VW Beetle und den Mini Cooper.

Der SUV ist in den 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. „Wie für alle Kia-Modelle gilt auch für den neuen Kia Soul das umfassende 7-Jahre-Kia-Qualitätsversprechen“, betont Geschäftsführer Dieter Habermann. Eine beruhigende Aussicht für seine Kunden, weiß er aus Erfahrung. Denn wenn es um Kompetenz in den Marken Mazda und Kia geht, hat das Autohaus Voigtländer & Meyer schon seit mehr als 25 Jahren die Nase vorn. Als Traditionsunternehmen hat sich Voigtländer & Meyer schon weit über die Grenzen Hamburgs hinweg einen Namen gemacht. In dem Autohaus an der Steilshooper Straße ist der Kunde noch König. Wer sich selbst königlich fühlen möchte: Einfach vorbeischaun und beraten lassen! **Am besten auch gleich einmal Probe fahren!**



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

Connitriff

**Ludercoach
Roswitha Neitzel**

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



Wenn ich sie mit Musik in Verbindung bringen müsste, wäre sie ein bisschen Wagner, schwer und dramatisch. Aber dann gibt es den Bogen zu Ella Fitzgerald und ein bisschen PINK, weil eben auch PUNK. Sie verkörpert genau diesen Facettenreichtum, wofür die einen sich freudschämen, aber Menschen wie ich sie bewundern! Sie ist so echt, so ehrlich, so authentisch und so schonungslos offen.

Über 20 Jahre hat sie Männer, deren Fantasien, Lüste, Sehnsüchte „studiert“. Und heute schöpfen unzählige Teilnehmer auf ihren Vorträgen von diesem Wissen und ihren Erkenntnissen. Ihr macht niemand mehr was vor. Sie, die neugierigen, verklemmten und wissensdurstigen Teilnehmern als Ludercoach den Spiegel vorhält und damit süßbittere Wahrheiten über beide Geschlechter preisgibt. Und sie hat einen Namen, den man sich merken wird: Roswitha Neitzel!

Die ausdrucksstarke Frau mit den wachen, neugierigen blauen Augen, der tiefen Stimme und der gewissen Ernsthaftigkeit, die wie ein Schutzpanzer ihr weiches Herz ummantelt, sitzt an meinem Esstisch, genießt und teilt nun Kaffee und Zigaretten am offenen Fenster mit mir. Ihr Lebenslauf in Bruchstücken, beinahe eine ganze Enzyklopädie.

Vor 62 Jahren in Lübeck geboren, verlässt die Vollblutlöwin noch vor der Volljährigkeit die Arbeiterfamilie und zieht nach Hamburg. Bewusst und freiwillig steuert sie den Kiez an. Sie will Luxus, Reisen, Schmuck und Pelze. Anfänglich animiert sie in einem Etablissement zu Drinks, wechselt aber schnell ins „Eros-Center“, weil sie bis heute keinen Alkohol verträgt, noch kenne sie die Wirkung harter Drogen. An ihr klebt nicht das gängige Klischee Hure & Aufputzmittel, um Herz und Verstand fürs Überleben zu betäuben.

Privat genießt sie ihre Lust und lebt sie voll aus (dominant/submissiv – ihr Ausgleich zum Leben und Job, mit Sehnsucht nach Hingabe, aber devot). Sie weiß: Der Kopf ist das größte Sexualorgan... 20 Jahre, in denen sie anfänglich neue Puffs mit aufbaut, danach ein Appartement anmietet, später als Domina Haus- und Hotelbesuche macht – und sogar Mutter wird. Mit 41 schmeißt sie hin, die Konten sind leer, sie fängt noch mal von vorn an.

Ihr Sohn zieht nach Amerika und sie hat neue Pläne. Trotz mehrerer Schicksalsschläge, u.a. Untersuchungshaft und 6 Monate „Och-

senzoll“, steht sie Dank Therapie wieder auf! Eine Handvoll bester Freunde begleite sie seit über 30 Jahren durch dick und dünn. Eine tolle Mutter sei sie gewesen, habe die Klischees der Gesellschaft nie bedient, sei stets aufrichtig, ehrlich und lügenfrei mit ihrem Sohn umgegangen, mit dem sie heute noch – über den großen Ozean hinaus – eine große seelische Verbindung spüre.

Zweifache Großmutter ist sie heute, aber eine Oma ist sie nicht. An ihren Ohren baumeln kleine Handschellen, am Finger steckt ein Ring mit Ring. Ihre Nägel sind rot lackiert. Sie spricht von ihren spannenden Kostproben-Abenden, ihren Seminaren und Einzelcoachings. Einmal war auch ich dabei – und ich habe Tränen gelacht ob dem Brechen aller Schamgrenzen und den Anekdoten aus ihrem prallen Leben. Vom „Neandertaler“ im Mann, vom Luder-Anteil in der Frau. „Luder“ verkörpere für sie ausschließlich das Animalische, möglichst ohne Intellekt, Zivilisation und Niveau („Fliegen geht nur ohne Kopf!“). Im Fernsehen trat sie bereits als unverschnörkelte, unverschönte Expertin auf, die eben mehr als Theorie drauf hat!

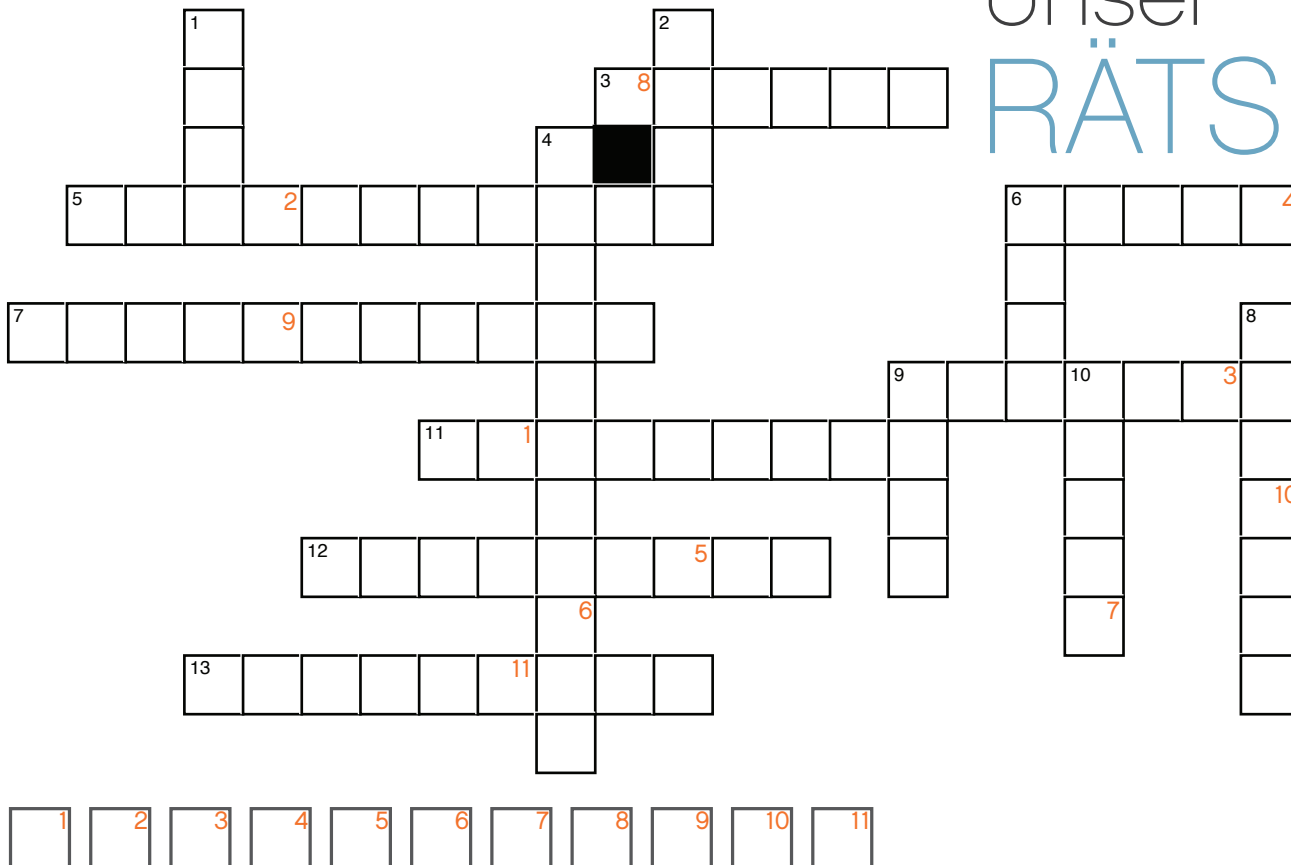
Sie spricht ohne vorgehaltene Hand über Analverkehr und Blowjob-Techniken, weckt Fantasien ihrer Teilnehmer und motiviert sie für mehr Offenheit und mehr Dialog in der Partnerschaft! Sie spricht lebens- und liebesbejahend! Sie spricht von der Liebe als beste Basis, aber auch von der täglichen Arbeit, um eben diese und die Beziehung aufrecht und aufregend zu erhalten.

Ihr erstes Buch (als Co-Autorin) kommt jetzt raus. Pläne für die Zukunft? „Ich werde gesunde 113 – es gibt noch viel zu tun!“ Sie wird es schaffen – und ich wünsch' mir für sie „ne große Bühne, denn ich weiß: Sie rüttelt Menschen auf! Sie wird die Wahrheit über Männer und Frauen, über Sex, Romantik und Missverständnisse in der Kommunikation beider Geschlechter so unterhaltsam rüberbringen, dass wir wünschten, wir hätten schon eher so einen tollen Aufklärungsunterricht bekommen – bevor wir in eigenen Beziehungen scheiterten. Zum Abschluss kann ich es mir nicht verkneifen, über diesen ihren Satz zu lachen: „Im Bett darf er dich Schlampe nennen, nicht so im Hotel Kempinski!“

www.luder-coach.de



Unser RÄTSEL



WAAGERECHT

3. Cocktail
5. Frische-Kick für den Sommer
6. Geburtstand von Dayan Kodua
7. Kapelle
9. Vorreiter bei schadstofffreier Kosmetik
11. Gattung des US-amerikanischen Unterhaltungstheaters mit Striptease
12. dreidimensionales Trainingsgerät
13. Festival

SENKRECHT

1. Mottenexperte
2. Der neue Kia
4. Förderverein des Kinder-Tageshospizes
6. Internationales Frauennetzwerk
8. Online-Coaching
9. Hier passierte das Fußball-Wunder
10. Name von Sandra Treppes Terrier



Eine Studie von Bama und forsa über Frauen und ihre High Heels hat ergeben: Komfort ist wichtiger als der Look. Interessant: Rund 80 Prozent der Frauen würden häufiger Absatzschuhe tragen, wenn diese bequemer wären. Darum verlosen wir 5 Produktsätze vom Schuhpflegeexperten Bama speziell für High Heels – bestehend aus Frische Sohlen, Silky Comfort, Ultradünnen Gel-Sohlen, Gel Polster und Gel Fersenhalter. Damit schöne Schuhe noch bequemer werden!

Ein Rätsel der besonderen Art: Wenn Sie unser Magazin gelesen haben, können Sie dieses Rätsel mit links lösen. Schicken Sie uns das Lösungswort dann per E-Mail an witc@wiener-kontor.de oder per Post an womaninthecity, Jarrestraße 80, 22303 Hamburg. Vergessen Sie Ihre Kontaktdaten nicht, damit wir Sie im Falle des Gewinnes auch benachrichtigen können. Einsendeschluss ist der 30.08.2014. Die 5 Gewinner werden unter allen Teilnehmern gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Die Gewinner werden unter allen Teilnehmern gelost. 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 | 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 (Lt.), Robin Becker, Denise Delewski, Malú Schmidt-Carstens, Saskia Zielke, Heike Andersen

Kreation: Janine Schreuer, Julian Sanmann

Litho: Jasmin Duszynski, www.jasminduszynski.de

Druck: Lehmann Offsetdruck GmbH, Norderstedt

Auflage: 25.000

Vertrieb: Eye Catcher, Hamburg



Website:
www.witc-magazin.de



Facebook:
www.facebook.com/womaninthecity.hamburg



Twitter:
www.twitter.com/WomanInHamburg

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

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers, nicht unbedingt die der Redaktion wieder. Die Zeitschrift, alle in ihr enthaltenen Abbildungen und Beiträge sowie vom Verlag gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Abdrucke, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

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.



Wir bringen Licht ins Geld

– aufrichtig, beständig, professionell –
seit 25 Jahren.

Schauen Sie doch mal rein! Wir freuen uns auf Sie.

FRAUENFINANZGRUPPE
SUSANNE KAZEMIEH

Grindelallee 176, 20144 Hamburg, Telefon: 040 / 41 42 66 67
info@frauenfinanzgruppe.de, www.frauenfinanzgruppe.de