

Frühling 2015

# woman

HAMBURG

in the city

**SAUFEN, KAUFEN, KIFFEN**

Themenschwerpunkt: Sucht

**SCHÖN, FIT, SCHLANK**

Gesundes Jahr

**BENEFIZ-AKTION**

Ein Segway für Chris

SVENJA VON SCHULTZENDORFF

***SIE LIEBT ES  
HÄSSLICH!***

# Yoga + Krafttraining für Einsteiger.

**4 Wochen  
Aktionspreis**

**€ 49,-\***

**Sporting-Mitglieder 29,-**

Kombination von Yoga-Elementen und Muskeltraining für mehr geistiges und körperliches Wohlbefinden.  
**Inklusive Kraftausdauer-Zirkel, Kurse und Yoga-Workshop.**

\*Die Aktion ist für alle die uns noch nicht kennen, aber gerne kennenlernen möchten. Achtung begrenzte Teilnehmerzahl.



**TAG DER OFFENEN TÜR  
IM SPORTING LIVE** 10.00 bis 18.00 Uhr

**22. FEBRUAR 2015**

- ✓ Minimaler Zeitaufwand
- ✓ Optimale Trainingsergebnisse
- ✓ Fitness für jedes Alter

**€ 175,-**

**SPAREN\***

\*Gültig bei Abschluss einer Mitgliedschaft mit einer Mindestlaufzeit von 12 Monaten.

**sportinglive**  
FITNESS EPPENDORF



# HELFEN SIE CHRIS!



Daniela N. Barth & Ilona Lütje

**S**tellen Sie sich vor, Ihr Leben ändert sich auf einen Schlag. Gerade tanzten Sie noch Salsa und sprangen durch die Wellen, und im nächsten Moment erwachen Sie auf der Intensivstation eines Krankenhauses und merken: Nichts geht mehr. Ein Altraum. Seit seinem Autounfall im April 2014 ist der 31-jährige Spitzensportler Chris Calm querschnittsgelähmt. Kein Sport. Kein Herumtoben mit dem dreijährigen Nelio. Kein Salsa mit Ehefrau Katharina. Stattdessen: ein bisschen Selbstständigkeit lernen. Den Alltag neu begreifen. Einfache Dinge wie Zähneputzen und Essen wieder lernen.

Und dann sahen wir ihn strahlen. Als er mit uns einen umgebauten Segway ausprobierte, mit dem er nach langer Zeit endlich wieder ein bisschen Freiheit und Unabhängigkeit spüren konnte. Schließlich ist Chris Sportler mit Leib und Seele – er war es vor dem Unfall und er ist es heute noch. Hat Turniere in Parcour und Capoeira gewonnen, Kinder und Jugendliche als Sportlehrer trainiert, mit Leidenschaft in seinem Fußballclub gespielt und niemals aufgehört, sich der Bewegung, dem Laufen und dem Fliegen unendlich verbunden zu fühlen. Wir wollen ihm ein Stück davon zurück geben und ihm den Traum von einem individuell umgebauten Segway erfüllen. Warum? Ganz einfach! Er gehört zur Familie!

Und damit die Aktion öffentlich wird und noch viele andere von diesem umgebauten Modell erfahren, das leider von keiner Krankenkasse unterstützt wird, wird sie medial von uns und einigen anderen Medien begleitet (ausführliche Infos finden Sie online unter [www.witc-magazin.de](http://www.witc-magazin.de)). Chris' Geschichte können Sie bereits in dieser Ausgabe auf den Seiten 26 und 27 lesen. Jede Unterstützung zählt. Danke!

*D. Barth* *Ilona Lütje*

# Color CUT

VOM **3.2.15**  
BIS **14.3.15**

ALL INKLUSIV-PAKET NUR

**72,-€**

(regulärer Preis: 91,-Euro)

ANMELDUNG:  
040 40 68 46

IHR 6 GÄNGE-PAKET:

TYP-BERATUNG

\*SCHNITT

COLOR ODER STRÄHNEN

COLOR AUGENBRAUEN

FÖHNEN & STYLEN

INTENSIVPFLEGE

\*Calligraphy Cut oder CurlSys zubuchbar

**cutstation**  
by marc grünkemeyer



Fruchtallee 126 · 20259 Hamburg · Telefon: (040) 40 68 46 · [www.cutstation.de](http://www.cutstation.de)

ÖFFNUNGSZEITEN: Di.-Fr. 10.00-20.00 Uhr · Sa. 9.00 - 16.00 Uhr · So. & Mo. geschlossen



26



11

Foto: Svenja von Schultendorff



28

Foto: Bodo Krug

# Frühling 2015

**AKTUELLE AUSGABEN  
JETZT KOSTENLOS**  
im Apple AppStore, bei  
Google Play und Amazon  
unter womaninthecity

- SHOPPING **08** **DAS WILL ICH AUCH!**  
Unsere Shopping-Tipps
- SUCHT **11** **SAUFEN, KAUFEN, KIFFEN**  
Unser Themenschwerpunkt: Drogen
- HEALTH & BEAUTY **17** **SO WIRD ES EIN GESUNDES JAHR**  
Unsere Tipps für Schönheit, Fitness und eine gute Figur
- BENEFIZ-AKTION **26** **EIN SEGWAY FÜR CHRIS**  
Jede Unterstützung zählt
- KULTURMACHERIN **18** **DIE RETTUNG DER BIERKULTUR**  
Biersommelière Sophia Wenzel
- KULTUR **32** **THEATER THEATER!**  
Dirty Dancing, der Hundertjährige und vieles mehr
- PORTRÄT **36** **SIE LIEBT ES HÄSSLICH**  
Fotografin Svenja von Schultendorff
- LESEN **44** **VON MÄNNERN UND WELTREISEN**  
Gewinnen Sie Ihr nächstes Lieblingsbuch

**KRABAX**  
Die Kunstschule

**Ausstellung: Im Zeichen Indiens**  
**Vernissage** Samstag 11. April 17-20:00 Uhr  
Sonntag 12. April 13-17:00 Uhr

Stephanie Freiling  
Dipl. Grafik-Designerin  
und Kunstlehrerin

Sierichstraße 124, 22299 Hamburg  
T: 040/33426478 · M: 0176/49030187  
Mail: info@kunstschule-krabax.de

Mensch im Fokus  
Körper Seele Geist  
Private Physiotherapie

Jessica Schwarz  
Bundesstraße 81  
20144 Hamburg

Tel. 040/44 40 55 80  
Mobil 0177/1599435  
mensch-im-fokus.com  
Mein Behandlungsangebot finden Sie im Web!

Wenn sich Körper,  
Seele und  
Geist nicht im  
Einklang befinden,  
entwickeln wir  
Krankheitssymptome.



**TITEL:**  
**woman**inthecity  
 MALIN STEFFEN, SCHAUSPIELERIN

**FOTO:**  
 SVENJA VON SCHULTZENDORFF

**HAIR & MAKE-UP DESIGN:**  
 YASMIN IQBAL

STANDARDS **03** EDITORIAL  
**45** CONNI KÖPP TRIFFT  
**46** RÄTSEL  
**46** IMPRESSUM

VORSCHAU **APRIL/MAI 2015**  
 Die nächste Ausgabe  
 erscheint am 6. April 2015

**fitCARE**  
 professional fitness training

**powerplate® training**  
 exklusiv im Physio team 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](http://www.fitcare-professional-training.de) tele. 040 30639658

**ALTONAER  
 THEATER**

*Wir spielen Bücher!*

# ER IST WIEDER DA

NACH DEM ROMAN VON **TIMUR VERMES**  
 MIT **KRISTIAN BADER** u. a.

*Eine hemmungslose Mediensatire, die danach fragt, wo genau die Grenze des guten Geschmacks verläuft, oder ob sie ganz und gar abgeschafft wurde.*

*Sommer 2011, Berlin Mitte: Adolf Hitler is back in town. 66 Jahre nach seinem vermeintlichen Ende strandet der GröFaZ in der Gegenwart: ohne Krieg, ohne Partei, ohne Eva, unter Tausenden von Ausländern und Angela Merkel. Blitzschnell analysiert er den Zustand der maroden Gesellschaft und erkennt, was zu tun ist. Er geht zum Fernsehen. Denn mit Propaganda kennt er sich aus.*

**PREMIERE 15. MÄRZ 2015**

VORSTELLUNGEN BIS 24. APRIL 2015

KARTEN 040. 39 90 58 70 ■ [WWW.ALTONAER-THEATER.DE](http://WWW.ALTONAER-THEATER.DE)

### Funktionelle Eigenschaften

- GoreTex® Proshell 3L
- Wassersäule: 28 000 mm
- Atmungsaktivität: 6 ret
- Feste Kapuze, ausreichender Platz für den Helm
- Vorgeformte Ärmel für mehr Bewegungsfreiheit



PEAK PERFORMANCE W HELI ALPINE JKT. ~~449,-~~ Normalpreis 679,-

Die Preise gelten, solange der Vorrat reicht. Unter Vorbehalt eventuell ausverkaufter Artikel.

**Mönckebergstraße 27, Hamburg**

Öffnungszeiten: Mo-Sa 10-20 Uhr

Mehr über uns unter [stadium.de](http://stadium.de)

# Wintersport auf Schwedisch.

Wir sind Stadium, die schwedische Sportkette. Wir sind Sport und wir sind Mode. Mit anderen Worten: Für uns ist Sport Mode. Darüber hinaus zeigt sich bei uns funktionelles Design von seiner besten Seite.

Selbstverständlich auch, wenn es um den Wintersport geht. Darum setzen wir alles daran, dass du bei uns grundsätzlich das Allerbeste aller großen Handelsmarken findest. Eine sorgfältig ausgewählte Mischung, um deinen (und unseren) hohen Anforderungen an Design und Funktion gerecht zu werden. Damit du alles aus deinem Skiurlaub herausholen kannst.

Bis bald!

## Glanzleistung

Hamburgerinnen werden die Produkte von URBAN TRIBE schätzen: Sie enthalten zertifizierte Bio-Inhaltsstoffe, natürliche Pflanzenextrakte und sind sulfat- und parabenfrei. URBAN TRIBE verzichtet komplett auf Tierversuche und chemische Duftzusätze. Die Smooth-Serie mit einem Shampoo, einer Maske und einem Öl hilft besonders bei krausem, sprödem Haar. Die Haare werden sanft gereinigt, erhalten eine tiefere Feuchtigkeit und eine glatte Schuppenschicht.

**Gesehen bei: cutstation  
by marc grünkemeyer,  
Fruchtallee 126  
20259 Hamburg**



# shopping das will ich auch!



## OSTERN AUS DER DOSE

Osterglocken als Ostergrüße aus der Dose mit niedlichem Häschen: ein originelles Mitbringsel – nicht nur zu Ostern! Aus der Dose mit dem weißen Häschen wachsen kleine Narzissen. **5,95 Euro | [www.design3000.de](http://www.design3000.de)**



## SCHMUCK FÜR INDIVIDUALISTEN

Hier vereinen sich Kreativität und edler Schmuck: 1876 gegründet, ist der Schmuck aus dem Hause Ehinger-Schwarz auf der ganzen Welt in eigenen Filialen, Monostores und bei ausgewählten Juwelieren erhältlich. In Hamburg begeistert das Unternehmen die Kunden vor allem mit der Kollektion Charlotte, die in einem eigenen Atelier in der Poststraße angeboten wird. Mittlerweile wird das Traditions- und Familienunternehmen in 5. Generation von Caroline Schwarz geführt, die auch die kreative Leitung der Schmuckmanufaktur übernommen hat. Vor allem mit der Linie Charlotte öffnet Ehinger-Schwarz die Tür zu einer individuellen Schmuckwelt. So facettenreich deren Trägerin ist auch der Schmuck selbst: So wird im Handumdrehen aus einem Ring zum Beispiel ein Anhänger oder ein Diadem.



## Küchenhelfer

Nicht nur ein lustig anzuschauendes Küchenutensil, er kann auch noch eine ganze Menge: schälen, spitzen und Kringel schneiden aus Zucchini, Karotten, Gurken & Co. Mit dem Gemüsespitzer und -schäler können Sie Ihrer Kreativität in der Küche freien Lauf lassen.

**11,95 Euro | [www.design3000.de](http://www.design3000.de)**





## EIN ECHTER GEHEIMTIPP

## CAFÉ HÜFTGOLD



**K**narzende Holzdielen. Stuck an den Decken. Warme Naturtöne. Das Café hüftgold im Herzen von Winterhude ist ein echter Geheimtipp unter den Wohlfühllokalen. Vor allem, weil hier auch Langschläfer den vollen Brunchgenuss erleben dürfen, denn Frühstück gibt es im Café hüftgold den ganzen Tag. Bei ofenwarmen Brötchen, frischgepressten Säften, Quark, Quiches und Suppen schlägt wohl jedes Bruncherherz höher. Veggie-Freunden wird mit selbstgemachtem Mandelmus und verschiedenen Brotaufstrichen der Gaumen gestreichelt. Und wer es noch ein bisschen außergewöhnlicher mag, wird mit dem Rosenfrühstück verwöhnt. Rund um ein handgemachtes Rosen-gelee wird hier ein harmonisches Frühstückserlebnis kreiert. Aber auch nachmittags ist das Café hüftgold der Treffpunkt für Hamburger Zuckerschnuten. Egal ob ein Stück der Tiramisu-Torte oder ein Happen des Schokolade-Kirsch-Schmand-Kuchens: Bei der großen Auswahl der hausgemachten Kuchen findet man immer den richtigen Begleiter zu Latte Macchiato und co.. Eine Sache kommt Inhaberin Angelika Behr allerdings nie auf den Tisch: „Ich verwende keine hochindustriell verarbeiteten Inhaltsstoffe und biete meinen Gästen nichts an, was ich nicht selber essen würde.“



■ Winterhuder Weg 142  
22085 Hamburg  
Tel.: 040 87 87 69 56  
[www.hueftgold-cafe.de](http://www.hueftgold-cafe.de)

## Stärken stärken

Wer das will, muss zunächst einmal herausfinden, wo die eigenen Stärken eigentlich liegen. Es geht nicht darum, an Schwächen zu feilen, sondern seine Stärken zu entwickeln. Hummel Kommunikation hilft Menschen dabei, ihre Potenziale zu erkennen und daran zu arbeiten, so dass sie sich immer wieder weiterentwickeln können. Mit Kommunikation, Perspektivwechsel und einer guten Einstellung zu sich selbst geht es in Seminaren und Trainings ans Eingemachte. „In jedem Menschen steckt so viel Potenzial“, so Business Trainer Larissa Hummel. „Es ist toll mitzuerleben, wie sie es selbst entdecken und weiterentwickeln.“

[www.hummelkommunikation.net](http://www.hummelkommunikation.net)



## CICÉ

**D**ie Hautpflege von Cicé vereint kraftvolle Pflanzenkräfte und Naturöle mit der Forschung aus der modernen ästhetischen Medizin – ein intensiver Anti-Aging-Kick, sofort spürbar und sichtbar... Alle Zutaten werden in hoher Konzentration eingesetzt. Kritische Inhaltsstoffe wie Mineralöle, Paraffine, Silikonöle, Formaldehydabspalter oder Collagen haben darin keinen Platz. Alle Produkte sind auch für sensible, trockene und irritierte Haut geeignet.

**Erhältlich zum Beispiel unter:**

[www.cice.de](http://www.cice.de) | [www.bellapelle-shop.de](http://www.bellapelle-shop.de)

[www.apo-rot.de](http://www.apo-rot.de) | [www.serenagoldenbaum.de](http://www.serenagoldenbaum.de)



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

Wir kaufen Ihre Designermode  
einfach – professionell – direkte Auszahlung  
[www.buddyandselly.com](http://www.buddyandselly.com)  
0800 640 40 20

**BUDDY  
& SELLY** 

[Anzeige]

**KOLLEKTION WENDT**  
WOHNACCESSOIRES

KATHRIN FEDDER-WENDT

LUXUS, FARBENPRACHT UND ELEGANZ AUS SEIDE:  
DER KOSTBARE BLICKFANG IN IHREM ZUHAUSE!

INFO@KOLLEKTION-WENDT.DE | WWW.KOLLEKTION-WENDT.DE

**DIE WENDEKOLLEKTION AUS SEIDE MIT DEM DISTELBLATT**

# KOLLEKTION WENDT

**A**nspruchsvolle Individualisten lieben sie: Die Wohnaccessoires von Kollektion Wendt aus edlen Douppion-Seidenstoffen. Kathrin Fedder-Wendt aus Hamburg fertigt Kissenhüllen, Plaids, Tischläufer etc. exklusiv und nach Ihren Wünschen in einem besonderen Design: Jedes Teil hat einen Rahmen mit dem aufgestickten Distelblatt-Logo und ein Mittelstück. Und jedes Teil kann von beiden Seiten unterschiedlich gestaltet werden, so dass Sie zum Beispiel ihr Sofa je nach Jahreszeit dekorieren können: Ihre Möbel und Accessoires verschmelzen zu einem wandelbaren Bild.

Unter der Marke Design Wendt kreiert Kathrin Fedder-Wendt exklusive Stickmotive. Begehrt sind Tiermotive und moderne Versionen von Empire-Motiven, die in einer Stickerei in Riga hochwertig umgesetzt werden.

Ihre Kunden empfängt die Designerin gern nach Terminabsprache in ihrem Atelier oder besucht sie vor Ort.

**Mehr unter:** [www.kollektion-wendt.de](http://www.kollektion-wendt.de),  
**Kontakt:** [info@kollektion-wendt.de](mailto:info@kollektion-wendt.de)



Mehr! Classic präsentiert

## GROSSES ERÖFFNUNGSKONZERT

**GIANANDREA NOSEDA**  
DIRIGENT DES JAHRES

# LONDON SYMPHONY ORCHESTRA

**GIANANDREA NOSEDA**  
LEITUNG

**ROMAN ZASLAVSKY**  
KLAVIER

Kulturpartner  
**NDR** kultur

### 07. MÄRZ 2015 | 20.00 UHR

**DER ERSTE TANZ... DIE ERSTE LIEBE... DIE BESTE ZEIT DEINES LEBENS**



**DAS ORIGINAL LIVE ON TOUR**

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

**27. MAI – 19. JUNI 2015**

UNSER THEMENSCHWERPUNKT

# SUCHT

## KOMMT VON SUCHEN

*Saufen, kaufen, kiffen: Drogen spielen im Alltag der Deutschen eine große Rolle. Fast jeder hat ein Familienmitglied oder einen Freund, der irgendwas zu viel konsumiert. Wir sprachen mit Christiane Lieb, Geschäftsführerin der Hamburgischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS) über Sucht und den Umgang damit.*

von Alexander Schmelzer 

**G**erade nach dem Jahreswechsel melden sich Betroffene häufiger“, erklärt Christiane Lieb und weiß auch warum: „Während der Feiertage verbringt man viel Zeit mit Familie und Freunden. Da fällt es auf, wenn man zu viel trinkt.“

Die Sucht nach härteren Drogen betrifft in Deutschland statistisch gesehen jedoch eine kleine Gruppe. Das Institut für Therapieforschung (IFT) stellt im Suchtsurvey von 2012 fest, dass 24 Prozent aller Befragten irgendwann im Leben eine illegale Substanz konsumierten, der Großteil geht dabei auf Cannabis zurück. Wirklich abhängig davon sind aber die Wenigsten.

Zivilisationsdrogen schlechthin: Alkohol und Tabak. Laut des IFT trinken über 70 Prozent der Befragten mindestens gelegentlich Alkohol, weitere 15 Prozent in gefährlichen Mengen. „Im Prinzip hat sich bei allen Altersklassen der Alkoholkonsum erhöht“, sagt Lieb. Auch habe das rituelle Trinken, zum Beispiel bei feierlichen Anlässen, zugenommen. Größte Rolle spielten die klassischen Kontextfaktoren: „Trinkende Elternteile oder negative Erlebnisse wie der Jobverlust oder Probleme mit dem Partner sind immer noch die wichtigsten Gründe für den Konsum jedweder Substanz.“ Ein Sprichwort heißt: „Sucht kommt von suchen.“ Da ist etwas dran. Gesucht werden Ablenkung, Belohnung, Vergessen, gute Laune. All das sind Motive zu trinken, zu schnupfen, zu kaufen, zu hungern, zu zocken.

Aktuell sind laut Statistiken der HLS etwa 45 000 Menschen in Hamburg alkoholabhängig, ungefähr 35 000 gelten als cannabisabhängig. Besonders problematisch sind beide Substanzen für Heranwachsende, denn bis zum 19. Lebensjahr kann das Gehirnwachstum gestört werden. Etwas überraschend erscheint da die Forderung der HLS, dass Cannabis entkriminalisiert

werden soll. „Mit der Verfolgung von Konsumenten ist niemandem geholfen“, sagt Christiane Lieb und ergänzt: „Es ist grundsätzlich die Frage, ob die strafrechtliche Behandlung noch zeitgemäß ist.“

Doch wie geht man als Angehöriger mit einem Süchtigen um? „Wichtig ist, den Betroffenen unter vier Augen anzusprechen und nicht unter Substanzeinfluss“, empfiehlt Lieb. Vorwürfe sind dabei fehl am Platz. Zu betonen, dass man sich Sorgen mache und merke, wie sehr sich der andere verändert habe, sei oft erfolgreicher. „Angehörige sind aber nicht die Therapeuten!“, betont Lieb ausdrücklich. Dem Betroffenen ein Leben ohne Droge zu ermöglichen, sei die Aufgabe von Experten.



### BERATUNGSSTELLEN

**Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS)**  
Dachorganisation von mehr als 40 Einrichtungen und Institutionen der Suchtkrankenhilfe und Suchtprävention in Hamburg.  
[www.sucht-hamburg.de](http://www.sucht-hamburg.de)  
Info-Telefon: 040 28 49 91 80 (Mo. – Do., 9 – 17 Uhr)

**KISS - Kontakt und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen in Hamburg**  
Informiert, berät und vermittelt Menschen, die an Selbsthilfe interessiert sind, zu den rund 1250 Selbsthilfenezusammenschlüssen in Hamburg  
[www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de)  
Selbsthilfe-Telefon: 040 39 57 67 (Mo. – Do., 10 – 18 Uhr)

**Anonyme Alkoholiker**  
Wendet sich in erster Linie an Alkoholikerinnen und Alkoholiker und an Menschen, die sich fragen, ob sie ein Problem mit Alkohol haben.  
[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)  
bundeseinheitliche Rufnummer: 19295  
(tägl. 10 – 13 Uhr und 18 – 21 Uhr)

SEIT ZWEIFINHALB JAHREN KÄMPFT FRANK GEGEN SEINE SUCHT

# »EINER IST ZU VIEL

– UND TAUSEND NICHT GENUG«

---

*Frank (Name geändert) ist Anfang 50, im Job erfolgreich und angesehenes Mitglied in der Nachbarschaft und im Tennisclub. Er hatte alles im Griff. Dann kam der Alkohol.*

---

Interview: Alexander Schmelzer 

**Wie viel und was hast du getrunken?**

Ich habe mein Leben lang getrunken, sozusagen „kontrolliert“, also wie jeder andere auch. Dann wurde es irgendwann zu viel. Ich habe angefangen, jeden Tag Wodka zu trinken – heimlich. Natürlich habe ich auch öffentlich getrunken – ein Glas Wein mit Freunden zum Beispiel. Aber davor oder danach habe ich noch heimlich am Wodka genippt. Vor zweieinhalb Jahren habe ich die Reißleine gezogen.

**Warum hast du zur Flasche gegriffen?**

Psychologische Gründe, die familiäre Situation, ein sehr stressiger Job, ein extrem anspruchsvoller Chef. Ich habe sieben Tage die Woche rund um die Uhr gearbeitet und mich um alles mögliche gekümmert, war immer auf Abruf, ob Tag oder Nacht. Das sind alles keine Entschuldigungen. Man ist ja selber Herr über sich. Irgendwann übernimmt der Alkohol die Kontrolle. Du sagst jeden Abend: „Okay, das war's! Ab morgen lässt du das.“ Und am nächsten Abend geht es wieder weiter mit dem Trinken. Alkohol ist die beste Selbstmedikation, wenn man vergessen will: wirkt sofort und ist überall erhältlich – ganz ohne Rezept.

**Ging es dir gezielt ums Vergessen?**

Ja, klar. Stress wegsaufen, für den Moment den Sorgenberg vergessen. Am nächsten Morgen wachst du aber auf und der Berg ist immer noch da – und er wird immer größer.

**Wie hast du festgestellt, dass du ein Problem hast?**

Ich hatte es schon länger gewusst, aber verdrängt. Das ist bei den meisten Alkoholikern so. Bei mir war der Auslöser, dass ich körperlich einfach fertig war. Ich konnte nicht mehr.

**Wie hast du deinen Entzug geschafft?**

Ich bin jetzt seit zweieinhalb Jahren dabei. Ich war zuerst zehn Wochen stationär in Therapie, dann war ich neun Monate trocken, bevor der erste Rückfall kam. Ich hatte seitdem drei, vier Rückfälle. Es gibt drei Schritte: Wenn man im Entzug ist, heißt es: „Ich darf nicht!“ Wenn man rauskommt: „Ich will nicht!“ Und wenn man es lange genug durchhält: „Ich brauche nicht!“ Aber von „Ich will nicht“ zu „Ich brauche nicht“ ist es ein langer Weg.

**Würdest du sagen, dass du trocken bist?**

Ich bin momentan trocken. Seit zweieinhalb Monaten, da hatte ich meinen letzten Rückfall. Ich hoffe, dass ich das jetzt erst einmal durchhalte. Aber immer Schritt für Schritt, man beginnt jeden Tag aufs Neue. Die Selbsthilfegruppen sind eine gute Stütze. Zu einigen gehe ich, eine habe ich sogar als stellvertretender Leiter betreut. Aber auch das bewahrt dich nicht davor, rückfällig zu werden.

Foto: Symbolbild (Fotoliade)

# WIE WIRKT WAS?

**ALKOHOL:** ENTSPANNEND, ZUNÄCHST ERHEITERND, BEI HÖHERER MENGE BETÄUBEND

**KOKS:** RIESIGES EGO, PUTSCHT AUF, HERZFREQUENZ UND BLUTDRUCK ERHÖHT, KÖRPERTEMPERATUR STEIGT

**CRACK:** QUASI RAUCHBARES KOKAIN, ERHÖHTER PULS, WACHSAMKEIT & HOCHGEFÜHL, MUSKELKRÄMPFE & ZUCKUNGEN, WIRKUNG 5 – 10 MINUTEN

## **Haben deine Freunde und Familie mitbekommen, dass du trinkst?**

Ich gehe davon aus. Ich war in einem Tennisclub und bin sicher, dass die hinter meinem Rücken gesagt haben „Hm, der trinkt ein bisschen viel“. Aber wenn ich reinkam, hieß es „Hey, kann ich dir ein Bier ausgeben?“ Ich habe mich dann immer mehr zurückgezogen aus dem sozialen Leben. Es drehte sich nur noch darum, am Abend nach Hause zu kommen, mich im Keller mit meiner Flasche vor die Glotze zu hauen und zu vegetieren. Und am nächsten Morgen aufzustehen und zu versuchen zu funktionieren.

## **Wie lange konntest du das durchhalten?**

Einige Jahre hat das geklappt, dann war vorbei. Ich hatte allerdings keine Ahnung davon, was es alles für Möglichkeiten gibt. Es gibt in Hamburg 700 Selbsthilfegruppen – für Spielsüchtige über Alkoholiker bis hin zu den Magersüchtigen. Dazu gibt es die verschiedensten Konzepte. Bei den AA zum Beispiel erzählt jeder von sich, aber es gibt kein Feedback. Bei den Guttemplern ist es eine Diskussion. Es gibt Selbsthilfegruppen für Betroffene und für Angehörige, stationäre und ambulante Therapien – wir sind in Deutschland wirklich Vorbildlich aufgestellt. Wer Rat braucht, findet ihn in Hamburg bei KISS, das ist die zentrale Koordinierungsstelle für Suchtfragen.

## **Als du feststelltest, dass du nicht mehr weitertrinken willst, was hast du gemacht?**

Ich bin ins Krankenhaus gefahren und habe gesagt: „Ich habe ein Problem.“

## **Wie hat sich dein Leben geändert seit der Therapie?**

Ich habe mittlerweile ein ganz anderes Bewusstsein für das Thema Alkohol. In einem Film hieß es mal:

DU SCHAFFST DEN ALLTAG NICHT MEHR, WENN DU NICHT NÜCHTERN DURCHS LEBEN GEHST.



Einer ist zu viel – und tausend sind nicht genug. Das trifft es. Meine Rückfälle waren auch so. Ich habe gedacht: Okay, trinkst du mal ein Bier oder ein Glas Wein. Aber plötzlich wird der Abstand zwischen dem „Mal was trinken“ immer kürzer. Dann muss man sehen, dass man ganz schnell die Reißleine zieht und den Entzug macht. Den sollte man in der Klinik machen, weil der kalte Entzug Zuhause extrem schwierig und sehr gefährlich ist.

## **Hast du Tipps, wie Angehörige mit dem Problem umgehen können?**

Man kann den Betroffenen natürlich ansprechen, wenn er zu viel trinkt. Und: Der Alkoholiker, der Hilfe will, der kriegt sie auch – aber er muss es selbst wollen. Ich habe beim Entzug einige erlebt, die waren da wegen ihres Arbeitgebers, wegen ihrer Familie, wegen der Frau und nicht, weil sie es selber wirklich wollten. Die haben die Therapie ganz anders erlebt, sind nicht wirklich dabei gewesen. Ich habe auch Freunde, die nach meiner Einschätzung zu viel trinken. Aber es macht gar keinen Sinn, sie drauf anzusprechen. Sie müssen da schon selbst drauf kommen. Hätte mich jemand vor drei Jahren drauf angesprochen, hätte ich gesagt: Komm, lass mich in Ruhe! Ich hab's im Griff.

## **Und für den Betroffenen selbst?**

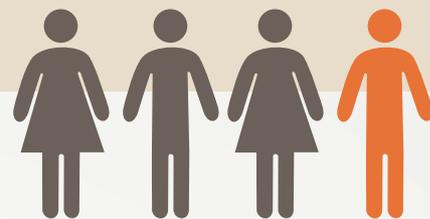
Ich habe irgendwann begonnen, den Problem-Berg vor mir abzarbeiten, ihn nicht mehr zu ignorieren. Dann ist es leichter. Wenn du Probleme nur vor dir herschiebst, sind sie nach der Therapie immer noch da – dann wirst du ganz schnell wieder rückfällig. Dein Hirn sagt dir „Hey, das letzte Mal konntest du den Berg auch vergessen durch Alkohol“. Dein Hirn hat ein Suchtgedächtnis, das ist gefährlich.

## **Ein Suchtgedächtnis?**

Das ist neurologisch nachgewiesen. Wer als Alkoholiker Bier getrunken hat, kann zum Beispiel auch kein alkoholfreies Bier konsumieren. Das geht bei mir, weil ich nie Biertrinker war. Weinbrandpralinen oder Rotweinsoße gehen dagegen gar nicht. Ihr Duft und Geschmack triggern sofort mein Suchtgedächtnis.

## **Was ist jetzt deine Perspektive?**

Ich bin aktuell auf Arbeitssuche. Nebenbei versuche ich mir meine Selbständigkeit aufzubauen. Und dann versuche ich Tag für Tag, trocken zu bleiben. Alles andere ist Schwachsinn. Du schaffst den Alltag nicht mehr, wenn du nicht nüchtern durchs Leben gehst.



JEDER VIERTE ERWACHSENE HAT SCHON EINMAL EINE ILLEGALE DROGE KONSUMIERT – ÜBERWIEGEND CANNABISPRODUKTE.

# 1002

2013 STARBEN 1002 MENSCHEN IN DEUTSCHLAND INFOLGE DROGENMISSBRAUCHS. 2000 WAREN ES NOCH DOPPELT SO VIELE.

# 85 %

DER DROGENTOTEN SIND MÄNNER.

# 80 %

DERJENIGEN, DIE IM LETZTEN JAHR DROGEN KONSUMIERTEN, IST JÜNGER ALS 30 JAHRE ALT. TROTZDEM IST IHR DROGENKONSUM IN DEN VERGANGENEN ZEHN JAHREN RÜCKLÄUFIG.

# 0,5%

0,5% DER DEUTSCHEN ERWACHSENEN SIND ABHÄNGIG VON CANNABIS; 0,2% SIND KOKAINABHÄNGIG, 0,1% SIND ABHÄNGIG VON AMPHETAMINEN

# 200.000

SCHÄTZUNGEN ZUFOLGE KONSUMIEREN ETWA 200 000 DEUTSCHE ILLEGALE SUBSTANZEN IM RISIKOREICHEN UMFANG.

# 800.000

SCHÄTZUNGEN GEHEN VON ÜBER 800 000 DEUTSCHEN AUS, DIE EIN PROBLEMATISCHES GLÜCKSSPIELVERHALTEN HABEN. ÜBER DIE HÄLFTE DAVON (443 000) SIND PATHOLOGISCHE GLÜCKSSPIELER.



Quelle, Zahlen & Statistiken:  
Statistisches Bundesamt | Drogenbeauftragte der Bundesregierung

- KROKODIL (TRENDDRUGE):** HEROINÄHNLICHE EUPHORIE, LÄSST USER VON INNEN VERFAULEN
- ECSTASY:** STARKES GLÜCKSGEFÜHL, GESCHÄRFTE WAHRNEHMUNG, ENERGIE
- SPEED:** ADRENALIN OHNE ENDE, UNGEBREMSTES QUASSELN, HERZRASEN
- CANNABIS:** ENTSPANNUNG, GESCHÄRFTE WAHRNEHMUNG, VERLANGSAMTE REAKTIONSFÄHIGKEIT



WOMANINTHECITY BEIM MEETING DER ANONYMEN ALKOHOLIKER

»WIR SIND DIE ELITE

UNTER DEN ALKOHOLIKERN!«

*Ursprünglich 1935 in den USA entstanden, gibt es sie seit 1961 auch in Hamburg: Die Anonymen Alkoholiker. Ihre Mitglieder sind Menschen, die erkannt haben, dass Alkohol für sie zu einem Problem geworden ist und die sich gegenseitig dabei helfen wollen, nüchtern zu bleiben. In regelmäßigen Meetings können Erfahrungen und Erkenntnisse ausgetauscht werden. Die womaninthecity durfte Anfang des Jahres bei einem Meeting einer Hamburger Gruppe dabei sein. Danach war vor allem eins deutlich: Alkoholismus ist eine Krankheit.*

von Jennifer Meyer 

Hallo. Ich bin Joachim und ich bin Alkoholiker – heute trocken.“ Wenn die Mitglieder der Anonymen Alkoholiker anfangen zu erzählen, ist das ein gelebtes Klischee. Doch was darauf folgt, ist deutlich weniger dramatisch, als man es sich mit dem naiven Blick einer Nicht-Betroffenen immer vorgestellt hat. Das Bild von Sucht-Selbsthilfegruppen, mit schreienden oder lautstark heulenden Menschen, die sich nicht mehr im Griff haben, das Film und Fernsehen so gerne vermitteln, wird sich während dieses Meetings nicht einen Moment lang zeigen. Noch kurz bevor das Treffen beginnt, gleichen die Mitglieder eher einer Gruppe engagierter Eltern, die den nächsten Kuchenbasar in der Schule ihrer Kinder planen wollen. Lediglich ein Schild auf dem Tisch deutet mit seiner Aufschrift daraufhin, dass es gleich nicht um Kekse und Limonade gehen wird. „Wen du hier siehst, was du hier hörst – wenn du gehst, bitte lass‘ es hier!“ Bei den Anonymen Alkoholikern wird alles vertraulich behandelt.

Das Meeting beginnt. Michael, der Leiter der Gruppe, liest vor, warum sich alle hier versammelt haben: um sich gegenseitig Kraft und Hoffnung zu geben, um nüchtern zu bleiben. Danach teilen sich die Anonymen Alkoholiker der Reihe nach mit. Die meisten in der Runde erzählen von Ereignissen, die zunächst trivial erscheinen. Harald spricht über seinen neuen Job und den Umzug in ein größeres Haus am Stadtrand. Joachim von dem Weihnachtsessen

bei seinem Sohn. Nichts Aufregendes. Gewöhnliche Festtagsidylle. Doch nach einer Weile ist klar: Dies sind Erfolgsgeschichten. Das Leben fernab von Flasche und Suff. Geschichten, die gehört werden müssen. Sie zeigen: Das ganz normale Leben wartet auf einen, wenn man nüchtern bleibt. Schließlich ist es keine Selbstverständlichkeit nach einem Alkoholentzug trocken zu bleiben. „Das hört sich wahnsinnig vermessen an“, so Anna, trockene Alkoholikerin. „Aber wir sind die Elite unter den Alkoholikern. Rund die Hälfte wird nach dem Entzug wieder rückfällig. Mehrfach.“

So erzählt Jutta bei dem Meeting auch eine ganz andere Weihnachtsgeschichte. „Mir ist es so unangenehm“, beginnt die zierliche Frau. „Im Dezember habe ich euch noch erzählt, wie gut es mir geht. Doch an dem Wochenende vor Weihnachten wurde das Verlangen wieder zu groß.“ Sie spricht von mehreren Flaschen Prosecco, betrunkenen Weihnachtseinkäufen und einem einsamen Fest, weil Mann und Tochter nicht schon wieder einen Rückfall ertragen konnten. „Ich habe schmerzlich gelernt, dass es nicht mehr geht, normal zu trinken. Und ich bin wieder hier, weil ich leben will.“

Ein anderer aus der Runde erzählt von Rückfällen aus der Vergangenheit. Probleme ohne Alkohol zu verarbeiten, hatte er nie gelernt. Seit seiner Jugend ist der Ulrich (63) bereits Alkoholiker. „Nachts loszurennen, weil du unbedingt etwas brauchst,

macht vieles innerlich kaputt. Als Alkoholiker fühlt man sich völlig machtlos.“

Jedem in der Runde wird geduldig zugehört. Nachgefragt oder hinterher kommentiert wird kaum. Dennoch beteuern alle, wie viel Kraft ihnen die Meetings geben. „Alkoholismus ist eine Krankheit. Und die Gruppe ist meine Medizin. Ich bekomme hier die Liebe und die Wärme, die ich brauche“, so Anna. „Die Gruppe ist mein Halt und Familienersatz.“

»DIE GRUPPE IST MEIN HALT UND FAMILIENERSATZ.«

Das gemeinsame Gelassenheitsgebet beendet das Treffen. Jeder im Raum kennt die Zeilen auswendig. „Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Dabei wird nicht zu der Gottheit einer bestimmten Religion gesprochen. Eine spirituelle Macht kann jeder selbst wählen. „Meine höhere Macht gibt mir die Kraft, nicht rückfällig zu werden. Aber mich gegen den Alkohol zu entscheiden, muss immer noch ich“, erklärt Anna. „Seit meinem Entzug lebe ich nur noch im Heute. Zu sagen, dass ich die nächsten fünf Jahre trocken bleibe, geht nicht. Es ist jeden Tag eine neue Entscheidung dafür, trocken zu bleiben.“

*\*Alle Namen von der Redaktion geändert.*

[Anzeige]

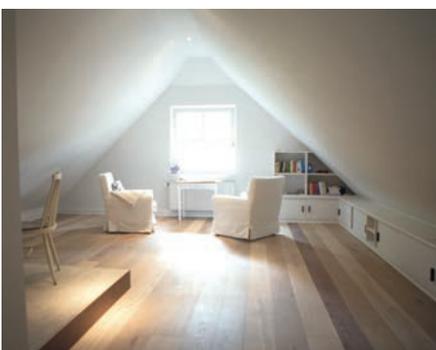
## SEELENPROPHYLAXE MIT DER WINGWAVE-METHODE

# MEINE ÄNGSTE, MEIN MENTAL COACH UND ICH

Interview: Jennifer Meyer 

**P**hobien, Depressionen, Burnout – selten wurde so offen über die dunklen Abgründe unserer Gefühlswelten gesprochen wie heute. Und auch der Gang zum Psychologen scheint mittlerweile eine gewisse Gesellschaftsfähigkeit erlangt zu haben. Doch was ist mit den vielen Irrungen und Wirrungen des Lebens, die noch nicht in die Kategorie „psychisch krank“ fallen? Probleme, die ich ohne fremde Hilfe einfach nicht lösen kann? Genau für diese Dinge habe ich ab jetzt Stephanie Ernst – meinen Mental Coach. Das – so erklärt sie mir bei unserem ersten Treffen – sind Menschen, die bei anderen eine „Seelenprophylaxe-Behandlung“ durchführen, die vorbeugend wirkt und verhindert, dass aus kleinen Problemen große seelische Schäden werden.

All das, was Menschen auf der Seele brennt, kann bei Stephanie Ernst im Vertrauen angesprochen werden. In den hellen und zum Wohlfühlen einladenden Räumen ihrer Praxis in Hamburg Eppendorf gibt sie Anleitungen und Impulse den eigenen besten Weg zu Lösungen und mehr Lebensfreude zu finden. Gemeinsam mit ihren Coachees betrachtet sie belastende Verhaltensmuster. „Was gut tut, wird verstärkt, und von psychischem Ballast wird sich befreit“, so Stephanie Ernst. So einfach ist das? So einfach ist das!



Um das zu erreichen arbeitet sie gern mit der Methode des wingwave Coachings. Dies wird eingesetzt, um Leistungsstress abzubauen und Kreativität und Mentalfitness durch die Stabilität der eigenen emotionalen Balance und inneren Ressourcen zu steigern. „Ängste können durch das wingwave Coaching in Zuversicht, Begeisterung und Entschlossenheit verwandelt werden – und das in wenigen Sitzungen“, erklärt Stephanie Ernst. „Denn Veränderungen können schnell gehen und dürfen Spaß machen!“ Erreicht wird dieser Effekt durch das Erzeugen von wachen REM-Schlafphasen, in denen Stress normalerweise verarbeitet wird. Die weise Phrase „Schlaf eine Nacht drüber.“, die für gewöhnlich jedes Mal kommt, wenn ein Problem unlösbar scheint, hat also tatsächlich einen wahren Kern. Nur manchmal ist das Problem eben so groß, dass es sich nicht einfach wegschlafen lässt.

Wie genau sich diese sonst traumerfüllte Schlafphase simulieren lässt, merke ich bei meiner ersten Sitzung ziemlich schnell. Bevor es losgehen kann, bespricht Stephanie Ernst mit mir die Themen, die meine Gefühlswelt aktuell zum Wanken bringen. Zusammen finden wir dann meine Stressauslöser heraus, die erstaunlicher Weise – so erfahre ich während der Sitzung – an einer ganz anderen Stelle sitzen, als bisher gedacht. Auf einer dieser klischeebehafteten Couches liege ich dabei übrigens nicht. Aufrecht sitzend und hochkonzentriert geht es dann an das wingwave Coaching. Dabei führt Stephanie Ernst mit schnellen horizontal verlaufenden Handbewegungen meinen Blick hin und her. Wie man darauf reagiert, ist ganz individuell. Von keiner nennenswerten Gefühlsregung über Lachen bis hin zu Weinen ist alles erlaubt. Gleich zu Beginn zeichnet sich bei mir ab, dass ich dem Nahe-am-Wasser-gebaut-Typ



entspreche. Etwas anderes hatte ich eigentlich auch nicht erwartet. Überraschender war für mich, wie schnell sich das ändern sollte.

Das Coaching von Stephanie Ernst ist hilfreich für fast alle Menschen mit einer normalen psychischen Belastbarkeit und Veränderungswünschen. Ob es nun um das Lösen von emotionalen Blockaden, Selbstwertstörungen oder Beziehungskonflikten geht. „Zu mir kann jeder kommen“, sagt Stephanie Ernst. „Auch Jugendliche mit Liebeskummer oder Menschen mit dem Wunsch abzunehmen, saßen mir bereits gegenüber.“

Auch ich zähle mich zu einer der oben genannten Kategorien. Das stellt Stephanie Ernst während des Treffens sehr schnell fest und zeigt mir andere Perspektiven, mit denen ich auf meine Probleme schauen kann. Und tatsächlich: Mit Hilfe von Glaubenssätzen, die Stephanie Ernst gemeinsam mit mir erarbeitet, gehe ich später mit mehr Kraft, einem Lächeln und einer großen Portion Leichtigkeit aus dem Coaching. Und als ich zur Tür hinaustrete, strahle ich meinen neuen Glaubenssatz in die Welt hinaus, der sich seitdem täglich wohler in meinem Kopf fühlt: „Ich bin attraktiv und liebenswert!“ Und Sie?



STEPHANIE ERNST  
Mental Coach

**Stephanie Ernst – Mental Coach**  
Praxis für psychologische Beratung  
Arnold-Heise-Straße 17  
20249 Hamburg Eppendorf  
Tel.: 0172 4213319  
[www.stephanie-ernst.com](http://www.stephanie-ernst.com)

## Mehr zum wingwave Coaching?

23.2./23.3.2015 jeweils um 19 Uhr. Kommen Sie zu den kostenfreien Infoabenden. Um telefonische Anmeldung bei Stephanie Ernst wird gebeten.

BUSINESS-COACH STEFANIE HOOPS UNTERSTÜTZT BEI WIRKUNGSVOLLER POSITIONIERUNG

# WIRKUNG & WANDEL



So geht es nicht mehr weiter mit meinem Job. Irgendetwas muss sich ändern.“ Sätze, die viele Menschen nur zu gut kennen. Egal, ob es die eigene Stimme im Kopf ist, von der man sie hört oder der Freundin, die so gerne erfolgreicher wäre und endlich allen anderen zeigen möchte, welche großartigen Fähigkeiten in ihr stecken. Doch dieses „irgendetwas“ zu definieren, das sich ändern soll, fällt einem manchmal ziemlich schwer. Deshalb gibt es eine Frage, die Business-Coach Stefanie Hoops ihren Coachees stets zu Anfang stellt: „Was soll nach dem Coaching anders sein?“ Denn oft geht es zunächst um die Erkenntnis, wo genau eigentlich der Arbeitsschuh drückt.

„Persönliche Zufriedenheit und der eigene Erfolg hängen eng zusammen. Und der Erfolg wird davon beeinflusst, wie bewusst wir unsere Fähigkeiten und unsere Erfahrungen einsetzen“, weiß Stefanie Hoops. Der stressige und mit Aufgaben gut gefüllte Alltag blockiert klare Gedanken und nimmt einem die Chance, auch einmal anders über Dinge nachzudenken und neue Lösungswege zu finden. So verhindert er auch, dass Menschen ihre Möglichkeiten und den Wert ihrer Fähigkeiten erkennen und nutzen. „Wir erlauben uns oft nicht, gut über uns selbst zu denken, weil wir glauben, dass das eingebildet wirkt“, so Stefanie Hoops. „Man guckt in unserer Gesellschaft eher auf die Fehler.“ Eigenlob stinkt eben noch immer. Dabei ist es für den persönlichen Erfolg wichtig, selbstbewusst zu leben; das heißt, sich selbst bewusst darüber zu sein, was man kann und was man sich wirklich wünscht. Das Coaching von Stefanie Hoops schafft neue

Perspektiven, öffnet den Blick für das persönliche Potenzial und hilft Menschen auf diese Weise, ihre Stärken zu sehen und zu nutzen.

Vor allem Menschen, die berufliche Veränderungen erleben oder wünschen, kommen zu Business Coach Stefanie Hoops. Dabei geht es selten um die Jobinhalte. Meistens ist es das Arbeitsumfeld, das Menschen Sorge bereitet. „Frauen, die zu mir kommen, geht es häufig auch um die anspruchsvolle Aufgabe, Job und Familie unter einen Hut zu bringen“, so Stefanie Hoops. „Aber auch um die eigene Positionierung in einer noch immer männlich dominierten Berufswelt.“

Durch neue Perspektiven, die im Coaching entstehen, werden oft auch neue, kreative Ideen und Lösungen sichtbar. Coaching ist eine schnell wirksame Methode, neue Ziele für sich zu definieren oder Entscheidungen zu treffen, die bis jetzt zu schwierig schienen. Dabei ist eines zu beachten: Coaching ist keine Beratung. „Manche kommen ins Coaching und erwarten fertige Patentlösungen“, erzählt Stefanie Hoops. „Menschen und ihre Themen sind dafür jedoch zu komplex.“ Der Business-Coach betrachtet ihre Coachees immer als Ganzes. Dass sich die eigenen Wünsche erfüllen ist natürlich wichtig, doch keiner lebt völlig losgelöst von allem. Schließlich gibt es immer andere Personen oder Dinge, auf die sich gewünschte Veränderungen ebenfalls auswirken. Kurz gesagt: Kein Mensch ist eine Insel. Stefanie Hoops bezieht das in ihr Coaching ein, damit einem längst überfällige Entscheidungen letztendlich auch wirklich gut tun und nicht nur im ers-



EXKLUSIVES ANGEBOT FÜR ALLE WITC-LESER/INNEN

Für Leser/innen, die sich bis zum 15.5.2015 zu einem Coaching anmelden, gibt es für die erste Coachingsitzung einen Nachlass von 50%. Interesse geweckt? Dann gleich eine E-Mail an Wirkung & Wandel senden.

ten Moment befriedigend erscheinen. „Es geht immer um das Wohl des Kunden“, so Stefanie Hoops. „Das ist ein essentieller Wert meiner Arbeit.“

Das Wohl des Kunden spielt auch eine Rolle, wenn es um die Zusammenarbeit geht. Manchmal passen Coachee und Coach einfach nicht zusammen, oder ein Kollege kann aufgrund seines beruflichen Hintergrundes nützlicher für den Coachee sein. „Mit Christoph Lauterbach habe ich einen sehr geschätzten Kollegen“, sagt Stefanie Hoops. „Dadurch, dass wir so unterschiedlich sind, ergänzen wir uns sehr gut. Doch ausschlaggebend für unsere Zusammenarbeit ist auch, dass wir gleiche Werte haben.“

Wirkung & Wandel  
STEFANIE HOOPS coaching  
imageberatung  
positionierung

■ Wirkung & Wandel | Stefanie Hoops  
Poststraße 33 | 20354 Hamburg  
Tel.: 350 85 177  
info@wirkung-wandel.de  
www.wirkung-wandel.de

[Anzeige]

GESUNDER MIX MIT SPORTING LIVE

# YOGA + KRAFTTRAINING



Yoga ist nicht nur gesund für den Körper, sondern kräftigt auch gleich Geist und Seele. Wer das selbst erfahren möchte, bekommt jetzt im Sporting Live Eppendorf Gelegenheit dazu: Hier werden aktuell 50 Interessierte gesucht, die 4 Wochen lang die positiven Auswirkungen von regelmäßigem Yogatraining in Verbindung mit einem speziellen Muskeltraining erleben möchten. In den 4 Wochen sollten Sie 2-3 Mal pro Woche zum Training kommen. Für Yoga Einsteiger gibt es Anfänger-Stunden und einen Einführungsworkshop, der bereits im Programm enthalten ist. Teilnahmegebühr beträgt 49 Euro.

■ Anmeldungen unter Tel.: 47 20 75

## HUMMEL

### Kommunikation

Beratung · Training · Coaching



#### Präsentieren wie ein Profi

Persönlichkeit, Zielgruppen-  
Orientierung & Visualisierung:  
Ihre Erfolgsfaktoren für einen  
überzeugenden Auftritt!  
16./17.02. und 27./28.08.2015

#### Effektiv und wirkungsvoll moderieren

Persönlichkeit, Methodenvielfalt &  
Empathie- so führen Sie professionell  
durch den Workshop!  
19./20.03. und 14./15.09. 2015

#### Visualisieren an Flipchart & Co.

Kreativität, Mut & Vorbereitung -  
so geben Sie Ihrem Auftritt eine  
persönliche Note!  
09./10.04. und 15./16.10.2015

#### Stärken stärken

Erkennen, Trainieren & Entwickeln -  
für einen (selbst-)bewussten Auftritt  
im Beruf und Privatleben  
21./22.05. und 19./20.11.2015

#### Erfolgsfaktor Team

Transparenz, ehrlicher Umgang,  
Aufgeschlossenheit & Motivation -  
so führen Sie Ihr Team erfolgreich!  
01./02.06. und 03./04.12.2015

#### Veranstaltungsort:

Baseler Hof  
Esplanade 11  
20354 Hamburg

[www.hummelkommunikation.net](http://www.hummelkommunikation.net)

Telefon: 040 881 873 24

E-Mail:  
[info@hummelkommunikation.net](mailto:info@hummelkommunikation.net)

WAS SCHMERZ IHNEN SAGEN WILL – AUF DEN EIGENEN KÖRPER HÖREN LERNEN

[Anzeige]

## VERSTEHEN SIE ICHISCH?

Die Sprache des Körpers ist unüberhörbar, doch was er mit Zwicken und Zwacken zum Ausdruck bringen will, ist vielen Betroffenen unklar. „Man kann die Körpersprache lernen und übersetzen“, erklärt Verena von Harrach, Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Praxis in Winterhude. Sie ist Körper- und Seelendolmetscherin. Was erst mal nach Spökenkram klingt, wie der Hanseat sagen würde, hat mit esoterischem Geistesheilen nichts zu tun. Durch Gespräche, Berührungen und Achtsamkeitsübungen begleitet Verena von Harrach ihre Klienten dabei, „Ichisch“ wieder zu verstehen und somit auch die Ursache der körperlichen Beschwerden zu erkennen.



sich selbst. Viele Klienten kommen mit ganz konkreten körperlichen Beschwerden: „Der Schmerz hat eine Funktion. Er signalisiert uns etwas. Eine Klientin zum Beispiel hatte immer Schmerzen in der Hand. Es stellte sich heraus, dass sie eine abgebrochene Schwangerschaft nicht verarbeitet hatte und der Schmerz das Zeichen war, sich mit dem Thema zu beschäftigen. Nach der Behandlung tat die Hand nicht mehr weh.“ so von Harrach.

Viele ignorieren körperliche Signale und sagen sich: Stell dich nicht so an! Das ist aber falsch: „Erst wenn man den Schmerz kurz an sich ranlässt und aushält, dann entstehen Lösungen und Wahlmöglichkeiten.“ Von Harrachs Anspruch ist, ihre Klienten und Klientinnen schon in wenigen Sitzungen zum aktuellen Hindernis und der möglichen Ursache des Schmerzes zu begleiten: „Wir brauchen schnell konkret Lösungen“ ist deshalb ihr sehr erfolgreicher Ansatz.

„Manche kommen mit seelischen Themen wie einem Streit in der Partnerschaft oder Stress im Job.“ Das Problem ist, dass man sich zwar viel mit anderen Menschen und Problemen beschäftigt, aber wenig mit

### BUCHTIPP

„Verbringe 2-3 Minuten am Tag mit dir.“ Dafür hat Verena von Harrach auch das Buch „Seins Momente“ geschrieben. Das 191 Seiten starke Buch, was aber wegen des kleinen Formats in jede Tasche passt, ist für 8,95 EUR in Hamburg in ausgewählten Buchläden erhältlich oder auf der Website [www.vonharrach.de](http://www.vonharrach.de)

### VERLOSUNG

Wir verlosen 3x das Buch SEINS MOMENTE und 3x 30 € Behandlungsgutscheine für die Praxis von Verena von Harrach. Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „SEINS MOMENTE“ 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 30.4.15 Die Gewinner werden unter allen Einsendungen gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich mit der Weitergabe ihrer Daten an die Veranstalterin einverstanden.



**JETZT NEU  
VAMPIR  
LIFTING**

# Die neuesten Wege

**SO KÖNNEN SIE OHNE BOTOX UND  
CHIRURGIE UM JAHRE JÜNGER AUSSEHEN**

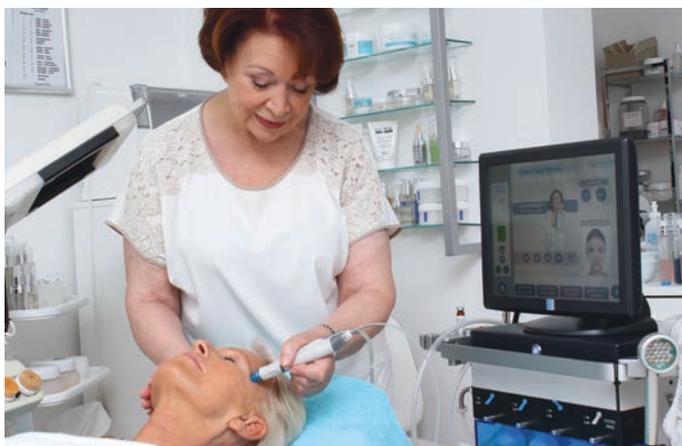
*zu schöner Haut*

*Seit mehr als 30 Jahren setzt sie sich für die Schönheit ihrer Kundinnen ein: Hamburgs einzige No-Age-Expertin Edeltrud Stark weiß genau, wie sie kleinen Haut-Sünden effektiv zu Leibe rücken und die natürliche Schönheit ihrer Kunden langfristig wahren kann. In ihrem Fachinstitut Bel Etage Kosmetik am Mittelweg kommen die Kunden immer in den Genuss der neuesten und effektivsten Verfahren gegen vorzeitige Hautalterung. Diese Behandlungen wurden 2014 besonders gewünscht.*

Unerlässlich für eine strahlende und gesunde Haut sind „die richtige Reinigung und Pflege“, betont Edeltrud Stark. Sie weiß: Je früher man damit beginnt, desto langsamer altern wir. Ergo: Wir bleiben länger frisch und faltenfrei. Allen, die jetzt also in diesem Jahr mit neuen Vorsätzen die richtige Basis für ein frisches Aussehen schaffen wollen, sei darum eine Behandlung für den perfekten Start empfohlen, die sich im vergangenen Jahr als Renner entpuppt hat.

## **HYDRAFACIAL**

„In Amerika ist HydraFacial schon seit Jahren die Nummer 1 zum Thema Tiefenreinigung und Faltenbekämpfung. Auch bei meinen Kunden hat sich die Behandlung sofort an die Spitze gesetzt“, resümiert die Hautexpertin das vergangene Jahr. Mit gutem Grund: „Die Haut ist schon nach einer Behandlung deutlich straffer und frischer.“ Eine HydraFacial-Behandlung, bei der die Haut „feucht abgeschliffen“, porentief gereinigt und gleichzeitig mit hochwirksamen, antioxidativen Seren versorgt wird, ist ein wahrer Frische-Kick für die Haut. Der Teint wird nachhaltig vitalisiert und durchfeuchtet. Auch bei kleinen Fältchen, verstopften und erweiterten Poren, fettiger oder zu Akne neigender Haut wird das Hautbild sofort verbessert, Pigmentflecken werden gemindert. Die Behandlung ist weder hautreizend noch -irritierend, dafür sofort wirksam und die ideale Grundlage, damit weitere Behandlungen eine langanhaltende und tiefgreifende Wirkung entwickeln können. „Eine intensive und porentiefe Reinigung ist unerlässlich für einen optimalen no age® Pflegerfolg“, so die Cosmetologin. „Man versiegelt auch kein Parkett, das nicht sauber abgeschliffen wurde.“



Der Renner unter den Behandlungen im Kosmetikinstitut Bel Etage: HydraFacial.

## REINIGUNGSBÜRSTE

Übrigens: Auch zu Hause sollte die Haut täglich intensiv gereinigt werden. Hier sind Sie mit der Binella Reinigungsbürste „Nutritransfer Brush“ (€ 39,50) auf der sicheren Seite. „Die Wirkung ist absolut überzeugend und nicht vergleichbar mit den herkömmlichen, übrigens weit teureren Bürsten aus der Parfümerie“, so Edeltrud Stark. Für weniger Geld gibt's also mehr: Die Bürste ist mit zwei unterschiedlichen Stärken ausgestattet und daher auch für die hypersensible Haut geeignet. Sie reinigt nicht nur, sondern strafft auch das Gewebe durch intensive Vibrationsmassage.

## BIO PROXYL 100

Nach der Hautreinigung ist vor der Anti-Aging-Pflege: Um die sichtbare Hautalterung auszubremsen, haben sich in dem Schönheitsinstitut Bel Etage Kosmetik drei Behandlungen besonders bewährt: Die Nase vorn hat aktuell das innovative Bio Proxyl 100® Prinzip, das seit Herbst die Kunden immer mehr begeistert. Ohne Botox und Chirurgie können die nämlich jetzt mit einfachen Schritten um Jahre jünger aussehen. „Schon nach 14 Tagen haben die Kunden eine gesunde und frische Gesichtsfarbe, nach sechs Wochen ist die Haut bereits deutlich geglättet“, schwärmt Edeltrud Stark. Bio Proxyl 100® wirkt durch eine starke Stoffwechselaktivität: Das Gewebe wird entgiftet und entschlackt, damit die Haut wieder deutlich mehr Wasser binden kann. Das wiederum verbessert die Elastizität und strafft die Konturen. „Diese Kur nimmt der Haut im Handumdrehen den Stress“, weiß die Expertin. „Verstopfte Poren öffnen sich, zu Entzündungen neigende Haut wird beruhigt und deutlich glatter, das Hautbild feinporiger.“

## SOFT-LIFTING (FADENLIFTING)

Wer schon mal über ein Face-Lifting nachgedacht hat, kann jetzt aufatmen. Mit dem innovativen Faden-Lifting gibt es nun eine Hautstraffung für Gesicht und Körper

ganz ohne operativen Eingriff. Im Gegensatz zu einem operativen Facelifting geht es bei dem sogenannten Soft-Lifting um die Neubildung von Bindegewebe und den Wiederaufbau des Collagen-Gerüsts. Unter örtlicher Betäubung werden 100-prozentig resorbierbare Fäden mit Hilfe einer sehr dünnen Führungsnadel unter der Haut wie ein Netzwerk eingesetzt.



Birgit Walters

Um sie herum bildet sich das neue Bindegewebe, dadurch wird die Haut natürlich aussehend gestrafft und angehoben. Die Fäden lösen sich nach 6 bis 8 Monaten vollständig auf, das Lifting hält allerdings mit bis zu zwei Jahren deutlich länger. „Die natürlichen Gesichts- und Körperzüge werden nicht verändert“, betont Edeltrud Stark den Vorteil dieses innovativen Verfahrens, das in ihrem Institut von der erfahrenen Heilpraktikerin Birgit Walters, Expertin für TCM und Akkupunktur, umgesetzt wird. Behandelt werden können neben Gesicht, Hals und Dekolleté auch Arme, Beine, Brust und Po.

## VAMPIR LIFTING (PRP-THERAPIE = PLÄTTCHEN REICHES PLASMA)

Wussten Sie eigentlich, dass Sie Ihre natürliche Schönheit im wahrsten Sinne im Blut haben? Das können Sie jetzt auch nutzen. Denn mit der PRP Therapie gibt es das bekannte Vampir-Lifting jetzt auch in der Bel Etage. Hierbei werden die Kunden mit dem nährstoffreichen Plasma des eigenen Blutes behandelt, das zerstörte und alternde Zellen erneuert bzw. wiederherstellt. Ergebnis: eine natürliche Hautverjüngung ohne Nebenwirkungen oder allergische Reaktionen.

„Eine jugendlich strahlend schöne Haut hat keine Altersgrenze!“, sagt Edeltrud Stark. Um für ihre Kunden stets die beste Methode zu wählen und das Ergebnis langfristig zu wahren, bietet sie kostenlose und unverbindliche Beratungsgespräche an. „Schließlich ist jede Haut anders“, weiß sie und betont: „Mit einer hauttypgerechten Pflege lässt sich der Alterungsprozess aber effektiv ausbremsen, getreu meinem Behandlungsprinzip *der richtige Wirkstoff – in der richtigen Dosierung – zum richtigen Zeitpunkt!*“

## GUTSCHEIN

# HydraFacial™

Die Nummer 1 gegen Falten und für eine strahlende Haut!

Legen Sie den Grundstein für ein jugendliches Aussehen und nutzen Sie die Chance:

## Testbehandlung\* 100 Euro (statt 175,-)

Termine unter Telefon 040 448180 \*gültig bis 15.4.2015

Bitte bringen Sie den Gutschein zum Termin mit.



## BEL ETAGE KOSMETIK

No Age® Fachinstitut



Bel Etage Kosmetik  
Fachinstitut für Hautgesundheit und  
ganzheitliche Anti-Aging-Therapie  
[www.beletage-kosmetik-hamburg.de](http://www.beletage-kosmetik-hamburg.de)

Tel.: (040) 44 81 80  
20148 Hamburg • Mittelweg 159

Di. bis Fr. 10 bis 18 Uhr  
und nach Vereinbarung



## ANTI AGING ERFÄHRT EINE NEUE DIMENSION

## NO AGE®

## ÄLTER WERDEN – JÜNGER AUSSEHEN



Monika Hönscher

*Die Nacht war kurz, der Abend zu wild. Zuviel Alkohol, zu viele Zigaretten. Ausgerechnet nach einer Woche, in der Stress den Tag beherrschte und nicht genug Zeit für eine gesunde Ernährung geschweige denn ein bisschen Sport blieb. Jetzt schauen wir in den Spiegel und erschrecken uns: Die Haut grau und fahl, die Augenringe tief und als ob das nicht schon genug wäre, geben rote Flecken im Gesicht ein Stelldichein. „Die Haut verzeiht nichts“, betont Monika Hönscher, Inhaberin von Binella of Switzerland. Als No-Age-Expertin weiß sie genau, wie sich der vorzeitigen Hautalterung vorbeugen lässt.*

Unsere Haut altert auf zwei Ebenen. Einerseits auf chronologischem und andererseits auf biologischem Wege. Die chronologische Alterung (intrinsic Alterung) ist jener Prozess, der genetisch vorbestimmt und somit nicht steuerbar ist. Die biologische Alterung hingegen wird durch externe Faktoren wie UV-Strahlung, freie Radikale, falsche Ernährung, Stress, Schlafmangel, Alkohol, Rauchen und länger andauernde Medikamenteneinnahme verursacht. Durch solche Einflüsse wird die Zellenergie auf ganzheitlicher Körperebene herabgesetzt. Die Haut liefert uns dann meist schon sehr früh das erste Signal dieser vorzeitigen Alterungsvorgänge im Körper. Experten sind sich heute einig: Das Alter ist nur eine Zahl, das vorzeitige Altern jedoch eine Frage der sich in der Zelle ungünstig abspielenden Degenerationsprozesse.

**Alle rufen immer nach Anti-Aging-Produkten**, dabei wird insbesondere bei der klassischen Anti-Aging-Pflege sehr oft der dritte Schritt vor dem ersten gemacht, indem man versucht, mit regenerativen Einzelwirkstoffen die verlangsamte Zellteilung zu beschleunigen. Nicht selten greift dieser Ansatz aber nur kurzfristig, weil die Ursache auf einen schon länger bestehenden, nährstoffbedingten Energieverlust der Zelle selbst zurückzuführen ist. „Animiert man nun diese energiearme Zelle zu einer schnelleren Teilung, kann sie auch nur wieder eine in sich geschwächte Zelle auf den Weg schicken. Darum werden in diesen Fällen selbst hochkarätige Anti-Aging-Cremes ihre optimale Wirkung immer wieder verfehlen“, sagt Monika Hönscher.

„Nur ein Maximum an Nährstoffen kann die Zellenergie sowie auch die Anzahl aktiver, energiereicher Zellen erhöhen und damit letztendlich den vorzeitigen Alterungsprozess stoppen“, ergänzt sie. Schließlich ist unsere Haut, wie unsere übrigen Organe auch, auf die regelmäßige Zufuhr von Wasser sowie Mikro- und Makronährstoffen angewiesen: Dazu zählen Aminosäuren, alle Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme und essentielle Fettsäuren. „Diese Nährstoffe müssen wir über die tägliche Nahrungsaufnahme oder mittels einer Pflegecreme zuführen, weil sie vom Körper selbst nicht hergestellt werden können“, so die Spezialistin.

Wie wichtig der ernährungsspezifische Ansatz ist, hat Monika Hönscher schon früh erkannt. Bereits 1999 hat sie mit der Entwicklung der orthomolekularen Hautaufbau-Therapie für die Marke Binella den Anti Aging-Markt revolutioniert – ein Meilenstein in der medizinisch-cosmetologischen Ursachenbehandlung der Haut.

Je früher mit individuell zusammengestellten Produkten Nährstoff- und Energiedefizite der Haut ausgeglichen werden, desto leichter lassen sich funktionelle Hautprobleme lösen, die den biologischen Alterungsprozess beschleunigen. Viele richtungweisende Schönheitskonzepte folgten, jetzt setzt die Expertin, die in puncto schadstofffreie Produktentwicklung längst ein Vorbild ist, allem noch die Krone auf: Im Rahmen der neuesten no age® Technologie entwickelte sie zusammen mit ihrem erfahrenen Forschungsteam die weltweit ersten multiaktiven no age® Produkte und meldete diese nach einer umfangreichen wissenschaftlichen Studie zum Patent an. Diese mit über 40 natürlichen Nährstoffen angereicherten no age® Rezepturen gelten derzeit als absolutes Novum auf dem Kosmetikmarkt und erzielen einen maximalen Zell- und Gewebeaufbau sowie eine sofort sichtbare Glättung der Haut.

**Ab 40 besser No Age statt Anti Aging**

Produktformulierungen, die auf den Grundsätzen der no age® Technologie basieren, sind wahre Multitalente. Wenn herkömmliche Anti-Aging-Produkte an ihre Grenzen kommen, haben die sogenannten no age® Präparate nur einen Bruchteil ihres Verjüngungspotenzials ausgeschöpft. Sie sind noch wirksamer als die üblichen Anti-Aging-Cremes und ermöglichen eine beachtliche Verbesserung des Hautbilds. „Darum gelten no age® Präparate als die neue Generation in der Schönheitspflege für die Frau ab 40“, sagt Monika Hönscher.

no age® Produkte  
erhalten Sie derzeit  
exklusiv in Hamburg  
bei  
Bel Etage Kosmetik  
(siehe Seite 20)

[Anzeige]

PURE ENTSPANNUNG IN DER PRIVATEN WELLNESS-SUITE

# MANCHE MÖGEN'S RUHIG

Ein Spüren, wie sich in der Sauna die wunderbare Hitze von Kopf bis Fuß im Körper ausbreitet. Kraft tanken, während ein Masseur auch das letzte bisschen Alltagsstress wegzaubert. Die Welt dort draußen einfach einmal die Welt sein lassen und sich der vollkommenen Entspannung hingeben. Wer träumt nicht davon sich ganz in Ruhe der puren Entspannung hingeben zu dürfen? Eine Wellness-Oase nur für sich zu haben? Das Land Fleesensee SPA hält für diesen Wunsch etwas ganz Besonderes bereit: die Wellness-Suite My SPA. Ob allein, in trauter Zweisamkeit oder mit Freunden – ausgestattet mit zwei Saunen, Entspannungspool, Doppelbadewanne, kuscheliger Ruhecke und Kamin können hier bis zu sechs Personen ihren ganz privaten SPA-Bereich für erholsame Stunden erleben. „Zudem können in der 80 Quadratmeter großen Wellness-Suite Wohlfühlbehandlungen östlicher wie westlicher Herkunft gemeinsam genossen werden“, erklärt die Managerin des Land Fleesensee SPAs Bärbel Hessel.

So zum Beispiel das Ritual „My Rajasthan“, das von indischen Wellness-Tempeln und absoluter Harmonie träumen lässt. Ein Doshabad zu zweit in einer großen Wanne, sorgt zu Beginn für das Eintauchen in ein erfüllendes Wellness-Vergnügen. Nach dieser Ayurveda-Doppelbehandlung folgt eine Abhyanga-Massage – eine warme Sesamöl-massage nach altindischer Tradition. Kurz gesagt beinhaltet das „My Rajasthan“-Ritual Stunden voll wonnigem Nichtstun.



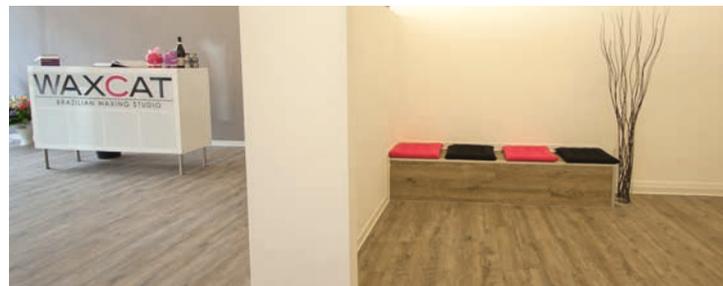
Inmitten der atemberaubenden Natur der Mecklenburger Seenplatte bietet das Land Fleesensee SPA auf rund 6 000 Quadratmetern alles, was das Herz begehrt, die Sinne betört und die Seele berührt – auch abseits der buchbaren Wellness-Suite My SPA. Mit Aromadampf- und Erdsauna sowie russischer Banja und finnischer Sauna, geht es in der Saunawelt des Wellness-Tempels vor den Toren Hamburgs heiß her. „Die Wasserwelt und der Fitnessbereich mit Personal Training runden das Wohlfühlerlebnis ab“, so Bärbel Hessel. „Auf diesem Weg finden Körper und Geist bei uns pure Entspannung.“



■ Land Fleesensee SPA | An der Therme 1  
17213 Göhren-Lebbin | Tel.: 03 99 32 80 500  
info@landfleesenseespa.de | www.landfleesenseespa.de

## WILLKOMMEN BEI WAXCAT! [Anzeige]

Sie möchten einen Teil Ihrer Haut von lästigen Haaren befreien? Oder vielleicht gleich den ganzen Körper zur haarfreien Zone erklären? Dann sind Sie bei Waxcat – Waxing & Sugaring genau richtig! Die ausgebildeten Depiladoras in der Wandsbeker Chaussee 12 und Osterstraße 52 zaubern ihren Kunden glatte, absolut haarfreie, streichelzarte Haut – an jede Stelle ihres Körpers! Entfernt werden die unerwünschten Körperhaare mit der Sugaring oder Waxing Methode nach Brasilianischer Art mit heißem Wachs – sanft, gründlich und fast schmerzfrei. Belohnt werden die Kunden nach der professionellen Haarentfernung mit einem wunderbar glatten Hautgefühl nach einer professionellen Haarentfernung. Wer sich überzeugen möchte, nutzt spontan den Walk-in-Service oder vereinbart einen Termin – telefonisch oder rund um die Uhr unter: [www.waxcat.de](http://www.waxcat.de)



10 x 10 Euro  
Gutscheine

Exklusiv für woman-Leser/innen

Senden Sie eine E-Mail mit Ihren Kontaktdaten und dem Betreff wax an: [team@waxcat.de](mailto:team@waxcat.de)

Einsendeschluss ist der 28.2.15 Die Gewinner werden unter allen Einsendungen gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

CHRISTIANE SCHLÜTER BEWEIST: FÜR EINEN NEUSTART IST ES NIE ZU SPÄT!

# ENERGISCH, ABER FREUNDLICH

*Ihre gute Laune steckt an. Christiane Schlüter steckt voller Energie. Das hilft ihr auch, als sie mit Ende 40 noch einmal ganz neu durchstartet. Nach 17 Jahren Familienführung wagt sie den Schritt in die Selbstständigkeit. Heute leitet die Mittfünfzigerin drei Figurformungs-Zentren in Hamburg. „Ich habe mich nie gescheut, neue Wege zu gehen.“*



Christiane Schlüter ist eine Frau, die weiß was sie will. Engagiert, temperamentvoll und sympathisch plaudert sie aus dem Nähkästchen, erzählt von damals. Als sie zum Beispiel in jüngeren Jahren an der Rezeption eines großen Hotels arbeitete: 250 Checkouts standen am nächsten Tag an – schier unmöglich für die junge Mitarbeiterin. „Ich habe einfach einen Streik mit der Belegschaft organisiert. Wir waren am Abend in großer Runde zusammen essen und hatten dann am nächsten Tag eine „Fischvergiftung“, erinnert sie sich lachend. „Da konnten die Bürohengste mal selbst ihre Hintern bewegen! Und heute habe ich selber eine Firma.“ In ihrem Arbeitszeugnis liest sich das spä-

ter so: „Frau Schlüter ist energisch, aber freundlich.“ Eine treffende Beschreibung.

Christiane Schlüter hat die berühmten Hummeln im Mors. Das Fernweh packt sie schon früh. Nach Ausbildung zur Hotelfachfrau nimmt sie mit 18 Jahren gleich ersten Zug nach Paris, Arbeitsplätze in London und Spanien folgen. Doch wenig Geld und noch weniger Freizeit in der Hotel- und Reisebranche lassen sie nachdenken. Außerdem lässt die Liebe ihr Herz fliegen: „Ich wollte an den Wochenenden viel lieber mit meinem Mann im Wohnmobil ans Meer fahren und ihm beim Surfen zuschauen als zu arbeiten“, erinnert sie sich. „Ich musste mich einfach neu orientieren.“ Schnell findet sie erst mal einen Job in der Akquise bei einer großen Autovermietung, „und das, obwohl ich nicht mal einen Führerschein hatte. Da lief ich dann durch Hamburg, mit gelbem Rock und gelbem Hemd, wo überall der Firmenname drauf stand. Das war hart“, sagt sie schmunzelnd. Bei Air France findet sie schließlich ihr berufliches Zuhause.

Als sie mit 30 schwanger wird, ist sofort klar: „Ich will mich um meinen Sohn kümmern.“ 17 Jahre ist sie fast nur für die Familie da, dann werden die Hummeln wieder wach. „Mit Ende 40 wollte mich aber niemand mehr“, sagt sie und weiß: Diese Erkenntnis ist keine Niederlage, sondern Chance! Weil sie selbst ein wenig an ihrer Figur schrauben will, bringt ihr damaliger Fitnesstrainer sie auf Hypoxi, eine schonende, wenig anstrengende Methode, wo überflüssige Pfunde durch Unterdruck fast von allein schmelzen.

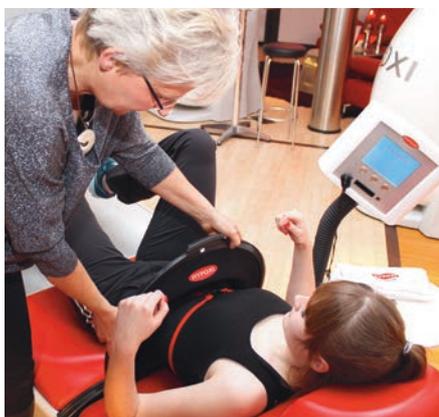
Christiane Schlüter verliert viele Kilos in drei Monaten und währenddessen reift in ihr eine Idee: Sie will sich genau damit selbstständig machen. Ein bisschen Startkapital hilft bei den ersten Schritten. Dass Christiane Schlüter nicht zimperlich ist,

»EINE SCHONENDE, WENIG ANSTRENGENDE METHODE, WO ÜBERFLÜSSIGE PFUNDE DURCH UNTERDRUCK FAST VON ALLEIN SCHMELZEN.«

wenn sie sich mal etwas in den Kopf gesetzt hat, auch. Heute ist sie Geschäftsführerin von drei Hypoxi-Studios in der Hansestadt. „Zu-

erst habe ich mich schwer getan, das Geschäft zu leiten – die Mitarbeiter sind mir auf der Nase rumgetanzt und die Anfangszeit war hart. Aber auch das habe ich gelernt“, sagt sie und lächelt zufrieden. „Das Leben ist eben wie eine Ganztagschule, nur ohne Ferien.“

■ [www.hypoxistudios-hamburg.de](http://www.hypoxistudios-hamburg.de)



## HYPOXI-STUDIOS IN IHRER NÄHE

Elbchaussee | Elbchaussee 96 (Eingang Fischers Allee) | 22763 Hamburg  
Tel.: 040 24 43 92 06

Wandsbek | Wandsbeker Zollstr. 141 - 143  
(5 eigene Parkplätze) | 22041 Hamburg  
Tel.: 040 68 91 65 53

Alstertal | Stadtbahnstr. 32a  
(5 eigene Parkplätze) | 22393 Hamburg  
Tel.: 040 38 65 07 34

**NICHT TRAININGSTUNDEN, SONDERN DEREN INHALT SIND ENTSCHEIDEND!**

# VOLLE KRAFT VORAUSS FÜR IHRE GESUNDHEIT



Tobias Block lädt Sie zu Ihrem kostenlosen Probettraining mit ihm persönlich ein! Sein Motto ist: „Bewegung ist die beste Medizin!“

**M**ehr Sport treiben!“ Diesen Vorsatz hat wohl jeder schon gefasst, nicht nur zum Jahreswechsel. Dass die neuen teuren Laufschuhe dann aber doch mehr Staub als Kilometer sammeln und statt für bessere Fitness für ein schlechtes Gewissen sorgen, ist eher die Regel als die Ausnahme. Hier gibt es ein paar Tipps, wie Sportanfänger und -wiedereinsteiger die ersten schwierigen Wochen und Monate durchhalten und langfristig körperlich aktiv bleiben. Nur so werden Sie Ihren Stoffwechsel dauerhaft ankurbeln und dadurch neben einem besseren Körpergefühl, geringerer Erkrankungsanfälligkeit, gesteigerter Ausdauer auch noch „Ihr Körpergewicht quasi nebenbei optimieren“.

Häufigster Fehler ist, zu schnell zu viel erreichen zu wollen! „Es geht beim Sport gar nicht darum, dass man sich immer auspowert“, erklärt Sportmediziner und Personal Trainer Tobias Block. „Viel gesünder ist, es langsamer anzugehen – dafür aber regelmäßig. Besonders wichtig: Gönnen Sie Ihrem Körper Pausen zur Erholung und Anpassung!“ Wichtigste Grundlage: „Spaß an der Bewegung.“ Ist dieser nicht vorhanden, wird es immer schwieriger, den inneren Schweinehund zu überwinden. Deshalb sollte eine Sportart gewählt werden, die Spaß bringt und die sich technisch korrekt ausführen

lässt. Außerdem sind Etappenziele ein gutes Mittel, um am Ball zu bleiben. Durch das Erreichen entstehen in regelmäßigen Abständen wiederkehrende Erfolgserlebnisse. „Jedes Etappenziel sollte jedoch realistisch sein. Denn sind die Ziele utopisch, bewirken sie genau das Gegenteil und demotivieren“, betont der Personal Trainer.

Für Einsteiger haben sich zeit- und platzsparende Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht bewährt. Diese können beinahe überall ausgeführt werden. Ein Start mit ein- bis zweimal wöchentlich 20-30 Minuten vermittelt schnell ein besseres Körpergefühl. „Welche Übungen ratsam sind und wie Sie diese korrekt ausführen, erarbeite ich mit Ihnen individuell“, so Tobias Block weiter. „Für Walken, Jogging oder Schwimmen als Ausdauertraining stehe ich mit Techniktipps sowie zur Trainingssteuerung mit Rat und Tat zur Seite.“ Jogging sei übrigens für viele am Anfang zu anstrengend und zu belastend für die Gelenke. „Wer lange nicht mehr körperlich aktiv war, sollte sich vor der ersten Trainingseinheit auf jeden Fall ärztlich beraten lassen“, empfiehlt der Sportmediziner.

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





**Royal Relax**  
by Christina Bersa



**KOSMETIK IST DIE KUNST, SCHÖNHEIT  
UND ENTSPANNUNG ZU VEREINEN**

UNSER ANGEBOT FÜR SIE:  
CLARINS BEAUTY SECRET  
BEHANDLUNG  
+ RÜCKENMASSAGE 75MIN  
STATT 94€ FÜR 79€

ROYAL RELAX E.K. • CHRISTINA BERSA  
ROTHENBAUMCHAUSSEE 3 • 20148 HAMBURG  
TEL. 040 38037118 • MOBIL 0170 2090627

JETZT ONLINE EINEN TERMIN VEREINBAREN:  
WWW. ROYAL-RELAX.DE

# WAXCAT

WAXING & SUGARING

**5€**

**RABATT\***



**24H ONLINE TERMINRESERVIERUNG [WWW.WAXCAT.DE](http://WWW.WAXCAT.DE)**

OSTERSTRASSE 52 • U-BAHN OSTERSTRASSE  
WANDSBEKER CHAUSSEE 12 • U-BAHN WARTENAU

\*Gültig bis zum 31.03.2015 auf Dienstleistungen, nicht mit Rabatten kombinierbar.

# ES IST WIE FLIE

*Seit einem Autounfall im April 2014 ist der Spitzensportler Chris Calm querschnittsgelähmt. Mit viel Ehrgeiz kämpft er sich ins Leben zurück. Vor allem Ehefrau Katharina und der kleine Nelio geben ihm die Kraft, die er dafür braucht. Doch von Unabhängigkeit ist er weit entfernt. Mit einer großen Benefiz-Aktion wollen wir sie ihm näher bringen – über ein Segway, das für Menschen mit Handicap umgebaut wird.*

von Ina Lütje 

**E**in Sonntag im April 2014. Gerade 31 ist Chris geworden, als er aus seinem Leben in ein neues katapultiert wird. Es schüttet aus Eimern. Ein typischer April-Tag. Chris hat trotzdem gute Laune. Wie immer, wenn es um seinen Sport geht. Gerade hat er ein tolles Wochenende auf der Fitnessmesse in Köln hinter sich. Dort hatte er seinen Sport präsentiert: Parcour. Capoeira. Ein bundesweites Sportmagazin war außerdem dort auf ihn aufmerksam geworden. Ein großes Shooting ist geplant. Aber erstmal geht's zurück nach Hause. Im schleswig-holsteinischen Brokdorf wartet noch etwas viel Größeres als der Sport: Ehefrau Katharina und sein Sonnenschein. Nelio. Drei Jahre alt. Schon jetzt Sportler durch und durch. Im Kinderzimmer hat er einen Parcour aufgebaut und übers Wochenende geübt. Das Video hatte Chris sich in Köln immer wieder angeschaut.

Weit ist es nicht mehr bis nach Hause. Gerade mal 15 Kilometer trennen ihn von seiner Familie. Chris fährt nicht schnell, die Sicht ist schlecht. Drei Kollegen sind bereits aus dem Wagen gestiegen, nur noch sein 14-jähriger Schüler sitzt neben ihm auf dem Beifahrersitz, als eine Pfütze das Auto auf regennasser Straße ins Schleudern bringt. Der Graben. Ein Katapult. Das Ufer schleudert den Wagen senkrecht in die Luft. Genau so landet er auch wieder. Typisch Chris: Als er abhebt, denkt er nur noch an seinen Schüler. Dem darf nichts passieren. Er hält ihn, stützt dessen Körper. Der

Junge kann sich aus dem Auto befreien, wird sofort ins Universitätsklinikum Eppendorf gebracht, um sicher zu gehen, dass sich alles heilen lässt. Nach ein paar Tagen darf er wieder nach Hause.

Chris liegt in dem Wrack. „Ich spüre nichts“, sagt er dem Notarzt. Mit dem Hubschrauber wird er nach Hamburg geflogen. In St. Georg ist man auf Wirbelsäulenverletzungen spezialisiert. Chris wird operiert, mehrfach, liegt ein paar Tage im Koma. Als er aufwacht, fragt er: „Was ist mit meinem Schüler?“ Vor Erleichterung laufen ihm die Tränen runter. Wegwischen kann er sie nicht. Nichts geht mehr. Und er erfährt: Chris, der 31-jährige Spitzensportler, der Bewegungsfanatiker, der auf YouTube immer wieder seine neuesten Capoeira-Tänze zeigt, der Vater, der jede freie Sekunde mit seinem Sohn trainiert – er wird lange, lange Zeit nicht mehr gehen können. Vielleicht niemals mehr. Doch die Hoffnung bleibt. „Wieder laufen zu können, ist mein Ziel. Irgendwann. Egal wann“, sagt Chris heute.

Den Rest des Jahres 2014 verbringt Chris in Boberg. Katharina fährt jeden Tag dorthin. 107 Kilometer, 38 davon durch die Stadt. Jeden Tag vier Stunden im Auto. Am Wochenende darf auch Nelio bald mit. Chris vermisst ihn zu sehr. Nelio findet's spannend. Der Hubschrauber kommt regelmäßig vorbei. Außerdem hat Papa da eine ganz schön große Turnhalle. Und irgendwann auch einen Stuhl, der rollen kann. Das ist toll.

Mit viel Mühe und noch viel mehr Ehrgeiz trainiert Chris seine Hände, die seit dem Unfall auch nicht mehr so richtig wollen. Und lernt ganz gewöhnliche Alltagsdinge. Zähneputzen. Alleine aus dem Bett in den Rollstuhl. An- und ausziehen. Kurz vor Weihnachten darf er nach Hause. Das Haus hat Katharina, die einige Monate bei der Arbeit auf dem Amt freigestellt wurde, bereits umgebaut. Das Schlafzimmer ist jetzt im Wohnzimmer, die Küche für Rollstuhlfahrer umgerüstet, das ehemalige Gästebad behindertengerecht.

Januar 2015: Katharina arbeitet wieder. Weil Chris nicht mehr so viel helfen kann, hat sie ihre Stelle auf Dreiviertel reduziert. Ein Pfleger kommt morgens ins Haus und hilft Chris in den Tag. Auch der Physiotherapeut kommt. Auf dem Land ist es plötzlich alles nicht mehr so einfach wie in Boberg, wo „Fußgänger“ die Ausnahme und Sporthalle, Schwimmbad und Rollstuhltrainingsplatz immer verfügbar sind. Lieblingsplatz auch heute noch: der Deich an der Elbe, an dem Chris schon vor dem Unfall gern mit Nelio Zeit verbracht hat. Hier ist die Luft so klar, das Wasser so nah und die Weite so beruhigend. Nur mit dem Rollstuhl und den verdammten Händen, denen noch immer viel zu viel Kraft fehlt, ist die Fortbewegung hier ohne Hilfe fast unmöglich. Seit der Probefahrt ist klar: „Ein Segway, der bedeutet Freiheit“, sagt Chris. „Dann werde ich mit Nelio wieder richtig Spaß haben am Deich.“

# GEN



## EIN SEGWAY FÜR CHRIS SPENDEN SIE MEILEN

EINE MEILE = 1 EURO

JEDER CENT ZÄHLT! WIR WERDEN SIE ÜBER CHRIS UND UNSER PROJEKT AUCH IN DEN FOLGENDEN AUSGABEN WEITER INFORMIEREN. IM MAI SENDET DER NDR ZUDEM EINE GROSSE REPORTAGE „ZURÜCK INS LEBEN“. EIN JAHR LANG HAT DER FILMEMACHER MANFRED UHLIG CHRIS BEGLEITET.

**20.000 Euro**   
➤ Segway + Umbau = *Happy Chris*

### SPENDENKONTO

KONTOINHABER: ETSV GLÜCKSTADT E.V.

IBAN: DE63222500200094004850

BEI DER SPARKASSE WESTHOLSTEIN  
NOLADE21WHO

BETREFF: EIN SEGWAY FÜR CHRIS





Rund 60 Biere hat das „Alte Mädchen“ auf der Karte. Sophia Wenzel kennt sie alle.

AUF EIN GLAS MIT BIER-SOMMELIÈRE SOPHIA WENZEL

## DIE BIERKULTURRETTUNG



*Norddeutschlands Bierkultur ist in etwa genauso flach wie seine Landschaft. Doch Gastro-Frohnatur Sophia Wenzel (26) sorgt im Hamburger Braugasthaus „Altes Mädchen“ als Deutschlands jüngste Biersommelière dafür, dass gutes Bier und bewusster Biergenuss auch bei uns im Norden einen hohen Stellenwert bekommen. Damit hat sie sich zu Recht einen Platz unter unseren Kulturmacherinnen gesichert.*



Interview: Jennifer Meyer | Fotos: Bodo Krug 

### Wie bist du Biersommelière geworden?

Ich bin gelernte Gastronomin und von Anfang an Teil des Teams im „Alten Mädchen“. Eins war klar: Wie in guten Restaurants Weinsommeliers, durften hier Bierexperten nicht fehlen. Ich wurde quasi „vorgeschickt“ vom Team, um an der Doemens-Brauerakademie den Diplomkurs zur Biersommelière zu besuchen.

### Warst du bereits davor eine leidenschaftliche Biertrinkerin?

Davor habe ich wie jeder andere Bier auf Konzerten und bei Festivals getrunken. Bei dem Kurs saß ich dann im tiefsten Bayern und ohne Vorwissen neben dickbäuchigen, schnurrbarttragenden, aber liebenswürdigen Brauern und war erst überfordert von so viel Input. Fast drei Jahre ist das her. Heute mache ich mir ständig Gedanken darüber, welches Bier zu welchem Essen passt und habe einfach Bock auf den Geschmack.

### Kannst du deinen persönlichen von deinem professionellen Geschmack trennen?

Absolut! Ich habe den Anspruch, meinen Gästen ihr persönliches Lieblingsbier

rauszusuchen und dafür brauche ich eine geschmackliche Bandbreite. Zum Glück trinke und probiere ich alles gerne. Es kommt selten vor, dass ich etwas gar nicht mag. Ich persönlich habe eine Leidenschaft für dunkle und schokoladige Biere, aber auch ausgefallene Sachen wie ein Leipziger Sauerbier mit Koriander und Salz. Es gibt aber auch fruchtige Sorten, die wie ein Mango-Banana-Split-Eisbecher schmecken. Bei Bier gibt es einfach eine riesige Bandbreite an Aromen und ich habe gerne etwas Besonderes auf der Zunge.

### Entsprechen diese Biere noch dem deutschen Reinheitsgebot?

Nicht immer. Allerdings dürfen trotz Reinheitsgebots einem Bier beim Brauen rund 60 Zusatzstoffe zugefügt werden, die den Brauprozess unterstützen, aber vor dem Abfüllen wieder rausgefiltert werden. Andererseits gibt es Biere mit Zitronengras, Pfeffer oder Kirschen, die sich dann nicht Bier nennen dürfen, obwohl sie nur natürliche Stoffe enthalten. Wir haben dem Reinheitsgebot viel zu verdanken, aber es behindert auch Craft-Brauer so Bier zu brauen, wie sie es gerne möchten. Deshalb

bin ich nicht immer Fan des Reinheitsgebotes, aber für ein reflektiertes Wissen bei den Konsumenten, was in unseren Lebensmitteln drinsteckt.

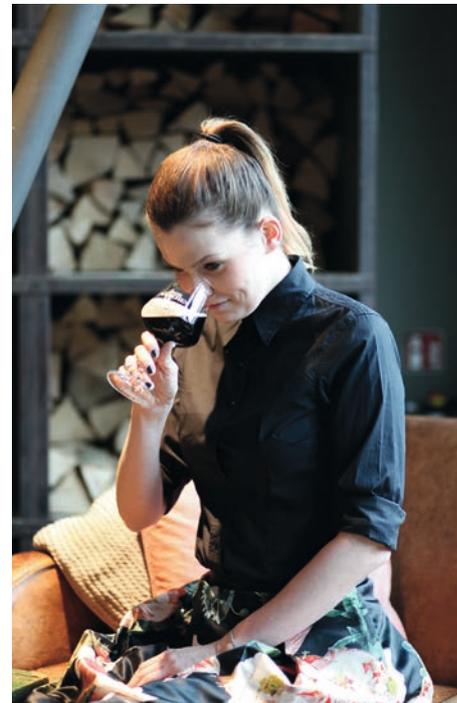
### Kannst du den Biergeschmack von Menschen auf den ersten Blick erahnen?

Das ist schwierig. Der Geschmack hängt stark davon ab, wo man gelebt hat, wie viel Berührung man dort mit Bier hatte und ob und was man zum Bier isst. Außerdem ist Geschmack stimmungsbhängig. Generell gilt aber: Frauen sind viel experimentierfreudiger als Männer.

»FRAUEN SIND VIEL EXPERIMENTIERFREUDIGER ALS MÄNNER!«

### Craft Beer ist in aller Munde. Was ist das Besondere an diesem Trend?

Durch den Craft-Beer-Trend trauen sich immer mehr Leute, kleine Brauereien zu eröffnen. Und das trotz dieses sehr festgefahrenden Biermarktes, der in der Hand von Großbrauereien liegt. Natürlich ist nicht jedes handwerklich gebraute Bier



geil. Aber, dass die Tradition der Braukunst und die Biervielfalt wieder auflebt, ist etwas Schönes! Auf gute Inhaltsstoffe, Regionalität und guten Geschmack wird auch bei Bier wieder Wert gelegt. Wenn man einmal vom Nektar des guten Biers gekostet hat, hat man sowieso keinen Bock mehr auf Industriebiere und freut sich, wenn man sich eine Flasche gutes Bier kaufen kann. Wenn ich ausgehe trinke ich deshalb auch eher Vodka-Soda.

***Hat Bier heute einen ähnlichen Stellenwert wie Wein?***

Auf jeden Fall sind immer mehr Leute dazu bereit, ein bisschen mehr Geld für Bier in die Hand zu nehmen. Aber das ist noch nicht so verbreitet und es wird auch noch dauern, bis es soweit ist. Es nimmt aber auch zu, dass Bier viel bewusster und beispielsweise zum Essen, sogar zum Dessert ausgewählt wird.

***Nehmen dich männliche Biersommelier ernst?***

Gerade am Anfang nicht immer. Ich bin einfach anders als meine Kollegen. Dadurch, dass ich eine junge Frau bin, dass ich das Thema anders transportiere. Jung, kreativ und nicht klassisch, bekannt im Dirndl und mit ner Brezel. Wie die meisten Brauer, vermittele ich den Biergenuss. Nur von einem ganz anderen Standpunkt. Ich habe einen anderen Zugang zu Bier und kann Gästen diesen Zugang auch schaffen. Unter Biersommeliers gibt es wenige, die so arbeiten, wie ich. Die meisten sind bei Großbrauereien angestellt und arbeiten deshalb auch nicht täglich mit dieser Biervielfalt wie ich.



## LEBENSFREUDE MESSE HAMBURG

GLÜCKLICH IN  
DEN FRÜHLING

Frühlingsgefühle allein reichen nicht, um dauerhaft glücklich zu sein. Deshalb bietet das Frühjahrsforum der Lebensfreude Messen interessierten Hamburgern viele besondere Tipps und Ideen rund ums Glücklichsein: Denn wer glücklich ist, bleibt gesünder und vitaler, nimmt das Leben bewusster wahr und erreicht seine Ziele schneller.

Die Besucher der Lebensfreude Messe im CCH finden in diesem Jahr vielseitige Angebote für eine echte Work-Life-Balance. Sie werden zum Mitmachen, Entdecken, Erleben und Ausprobieren eingeladen. Mit dabei sind zum Beispiel Stressmanagement, Mitmachyoga, wohltuende Massagen und entspannende Töne in der Klanglounge. Daneben warten die neuesten Trends zu den Themen Nachhaltigkeit, Gesundheit, alternative Heilungsmethoden und bewusste Ernährung auf die Messebesucher, abgerundet von Vorträgen und Events. Ganz neu ist das Lebensfreude Kinderprogramm – denn wenn die Kinder glücklich sind, ist es das größte Glück für Eltern. Deshalb haben auch die Kleinen auf der Messe ihren Spaß.

Auch essen kann glücklich machen: Eine bewusste Ernährung stärkt Körper und Seele. Zudem liegt ein Schwerpunkt der Messe auf dem Thema Arbeit: Unter

dem Motto „Lebe Deine Berufung“ werden Jobs vorgestellt, die das Potenzial zum Glücklich machen haben – vom Heilpraktiker bis zum Yogalehrer, von Ayurvedatherapie über Ernährungsberatung bis hin zum Coaching.

Eröffnet wird die Messe von der Moderatorin, Journalistin und Autorin Nina Ruge. Sie präsentiert zudem ihr neues Buch „Der unbesiegbare Sommer in uns – Ein Wegweiser zu unserem ureigenen Kraftort“. Ein weiterer Höhepunkt ist der Besuch von Eric Standop, der in die Kunst des Gesichtslernens einweicht.

Abgerundet wird die Messe durch Lesungen der Schirner Autoren Silvia Maria Engl, Linn Hammer und Melanie Missing. Außerdem können die Besucher Konzerten von AGNYA lauschen, Filmvorführungen und Workshops besuchen und sich in entspannter Atmosphäre über die neusten Trends informieren. Insgesamt bieten mehr als 100 Aussteller und 150 Events ein Informations-Forum, das garantiert Glücksmomente vermittelt.

## VERLOSUNG

Wir verlosen 5 x 2 Freikarten Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Lebensfreude“ 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. März 2015. Die Gewinner werden aus allen Einsendungen gelost, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



■ **Lebensfreude Messe Hamburg:**  
17. bis 19.04.2015  
Hamburg CCH  
Öffnungszeiten: Fr. 13 bis 19 Uhr,  
Sa. 10 bis 19 Uhr, So. 10 bis 18 Uhr  
[www.lebensfreudemessen.de](http://www.lebensfreudemessen.de)



Edeltopas und Bergkristall auf Tahiti Perlmutter  
umrahmt von braunen Fancy Brillanten  
*White topaz and rock crystal on cultured  
pearl framed by fancy brown diamonds*

Große Bleichen 35 · 20354 Hamburg  
Poststraße 25 · 20354 Hamburg  
Alstertal-Einkaufszentrum · 22391 Hamburg

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





DAUERBRENNER IM ALTONAER THEATER

# „DER HUNDERTJÄHRIGE...“ STARTET IN DIE NÄCHSTE RUNDE

Als Kulturmacherin haben wir bereits in unserer Herbst-Ausgabe ausführlich über Eva Hosemann berichtet. Jetzt führt sie wieder Regie am Altonaer Theater: Nach den erfolgreichen Aufführungen im Herbst 2013 startet „Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand“ am Altonaer Theater in die nächste Runde. In der ersten Saison hatten mehr als 50 000 Zuschauer das Stück nach dem Bestseller von Jonas Jonasson gesehen. Er erzählt die Geschichte einer urkomischen Flucht und zugleich die irrwitzige Lebensgeschichte eines eigensinnigen

Mannes, der sich zwar nicht für Politik interessiert, aber trotzdem irgendwie immer in die großen historischen Ereignisse des 20. Jahrhunderts verwickelt war. Der Titel ist von keiner Bestsellerliste mehr wegzudenken und ist mehr als zwei Millionen Mal allein im deutschsprachigen Raum verkauft worden.

Und darum geht's: Allan Karlsson wird 100 Jahre alt und verschwindet kurz vor der großen Feier ganz einfach – und versetzt ganz Schweden in Aufruhr. Ein Koffer mit gestohlenem Geld bringt eine Ver-

brecherorganisation auf den Plan, vor der Allan flieht – nicht allein. Denn nach und nach gesellen sich skurrile Figuren hinzu und auch Elefant Sonja sorgt für Aufsehen. Dass auch einige Leichen den Fluchtweg von Allan und seinem Gefolge pflastern, ergibt sich eher zufällig. Doch mit solchen Dingen hat Allan seine Erfahrung, er hat schließlich in jüngeren Jahren das ganze Weltgeschehen auf den Kopf gestellt.

■ 3. – 26. April 2015  
[www.altonaer-theater.de](http://www.altonaer-theater.de)



AUSSTELLUNG IN DER KUNSTSCHULE KRABAX

## IM ZEICHEN INDIENS

Ein außergewöhnliches Kunstprojekt hat die Hamburger Kunstschule Krabax umgesetzt. In Kinder- und Erwachsenenkursen hatten sich die Teilnehmer intensiv mit dem Thema Indien auseinandergesetzt und aufsehenerregende Werke dazu kreiert. Diese werden jetzt mit einer Ausstellung der Öffentlichkeit präsentiert. Ausstellungseröffnung ist am 11. April um 17 Uhr. Die Vernissage steht ganz im Zeichen Indiens – inklusive Musik, Tanz und erstaunlichen Bildern. Auch in Indien profitierten Schüler von diesem Thema: Einen Großteil der Einnahmen aus dem Kunstkurs hatte Krabax-Inhaberin Stephanie Freiling nämlich der indischen Nellurpala Ashram School gespendet, an der ihre Tochter ein soziales Jahr absolvierte. Über 100 Schüler erlebten durch das Projekt zum ersten Mal in ihrem Leben die Chance, die Faszination Kunst hautnah zu erleben. Tauchen auch Sie ein in die bunte Kunstwelt Indiens und unterstützen Sie mit uns weiter das Projekt.

■ Die Kunstschule Krabax | Sierichstraße 124  
Ausstellung: Samstag „Vernissage“ 11. April, 17-20 Uhr  
Sonntag 12. April 13-17 Uhr



LONDON SYMPHONY ORCHESTRA ZUR EINWEIHUNG  
& DIRTY DANCING ALS NEUINSZENIERUNG

# MEHR! THEATER STARTET POMPÖS

1 5 Monate wurde gebaut, jetzt steht das neue Mehr! Theater am Großmarkt kurz vor der Einweihung. Aus 500 Tonnen Stahl, 350 Kubikmetern Beton, 100 Kilometern Kabel sowie 30 000 Quadratmetern Gipskartonplatten ist in der denkmalgeschützten Großmarkthalle ein visionäres Theater entstanden, das jede Veranstaltung denkbar macht: Theater- und Musicalproduktionen, Shows, Events, Konzerte und Ausstellungen – alles ist hier möglich.

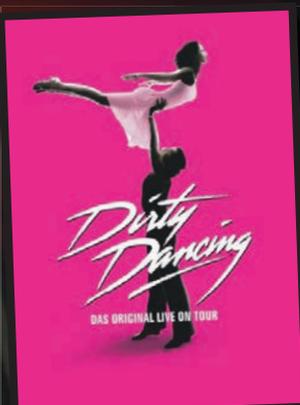
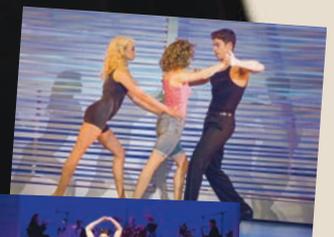
Gleich zu Beginn zeigt das neue Mehr! Theater, was es kann – mit einem ganz besonderen Highlight. Die allerersten 2400 Gäste erleben zum Eröffnungskonzert am 7. März das London Symphony Orchestra, eines der weltweit renommiertesten Orchester, in der neuen Kulturstätte. Solist ist der russisch-israelische Pianist Roman Zaslavsky, Meister der Klaviertechnik und sensibler Gestalter von Nuancen. Geleitet wird dieser Abend von dem international renommierten Dirigenten Gianandrea Noseda, dem Dirigenten des Jahres 2015. Auf dem Programm stehen das Klavierkonzert von Tschairowsky Nr. 1 und die 5. Sinfonie von Schostakowitsch.

Für viel Aufsehen wird auch die erste Eigenproduktion von Mehr! Entertainment sorgen: Ab 27. Mai wird in dem visionären Theaterneubau einer der aufregendsten Tanzfilme aller Zeiten aufgeführt. Mehr! Entertainment präsentiert dann die Neuinszenierung von „DIRTY DANCING – Das Original Live On Tour“, die bereits seit Frühjahr 2014 hunderttausende Zuschauer in Deutschland, Österreich und der Schweiz begeistert hat.

Das neue Mehr! Theater am Grossmarkt bietet neben der Eigenbespielung aber auch anderen Veranstaltern einzigartige Möglichkeiten in der Hansestadt: Bis zu 20 Meter hohe Decken, eine beispielbare Bühnenfläche, die von 320m<sup>2</sup> bis hin zu 1.440m<sup>2</sup> erweiterbar ist, und ein Publikum, das von einer oder bis zu vier Seiten das Geschehen beobachten kann, lassen Hamburg als Kulturmetropole weiter wachsen.

Infos und Tickets: [www.mehr.de](http://www.mehr.de)

  
MEHR! THEATER  
AM GROSSMARKT



»DIRTY DANCING KOMMT NACH HAMBURG«  
AB MAI 2015 IM NEUEN MEHR! THEATER  
MEHR DAZU IN DER NÄCHSTEN WOMANINTHECITY

TEAM 7 ERÖFFNET FLAGSHIPSTORE IN HAMBURGS BESTER CITY-LAGE

# WOHNTRÄUME NACH MASS

Raus aus der Stadt, rein in die Natur – mitten im Herzen Hamburgs. Im Dezember hat TEAM 7 einen Flagship-Store in der Domstraße 10 eröffnet. Eindrucksvoll zeigt die österreichische Möbelmanufaktur ihr Können: edles Naturholz, perfekt verarbeitet, maßgeschneidert auf jede individuelle Raumsituation – von der Diele bis unters Dach. Mit dem neuen Store ist TEAM 7 gleich zweimal in Hamburg vertreten. So betreibt der Möbelhersteller bereits seit zehn Jahren erfolgreich einen Store in der Stahlwiete im Stadtteil Altona.

Auf rund 570 Quadratmetern und drei Etagen präsentiert TEAM 7 Naturholzmöbel aus allen Wohnbereichen. Der Store fasziniert mit seinen hohen Decken von bis zu 5,80 Metern, roten Ziegelwänden und der sichtbaren Technik: Dieser authentische Loft-Charakter bringt die sinnlichen Naturholzmöbel von TEAM 7 auf eindrucksvolle Art zur Geltung. Mit einem großen Teppichsortiment aus natürlichen Fasern, hochwertigen Polstermöbeln aus Stoff oder Leder sowie individuellen Leuchten aus mundgeblasenem Glas wird designorientiertes und ökologisches Wohnen als ganzheitliches Gesamtkonzept vorgestellt. Die farblich ausdrucksstarke Wandgestaltung in den neuen gedeckten Trendfarben grün, blau und anthrazit rundet dieses stimmungsvoll ab. In verschiedenen Planungssituationen setzt das Gestaltungsteam rund



um Store-Leiter Olaf Müller die Schönheit urbanen Wohnens für jede mögliche Raumsituation in Szene. So werden beispielsweise in einem komplett eingerichteten Apartment-Modell von rund 60

Quadratmetern reizvolle Möglichkeiten für kleinere Grundrisse in Szene gesetzt. Regale über die komplette Wandhöhe veranschaulichen natürliches Wohnen mit Altbau-Charme.



AUSGEZEICHNET:

## STADIUM AUF ERFOLGSKURS

Der neu eröffnete Stadium Flagship-Store im Herzen von Hamburg kann sich sehen lassen: In Berlin glänzte Stadium gerade als einziges ausländisches Unternehmen unter den Top 3 des Wettbewerbs „Store of the Year“. Hinter dem Wettbewerb steht der Handelsverband Deutschland e.V., der Stadium in der Kategorie „Out of Line“ nominierte. Mit dem Wettbewerb werden jedes Jahr Unternehmen geehrt, die sich mit Kreativität und Innovationsbereitschaft besonders hervortun.

Mit dem zentral gelegenen Flagship-Store in Hamburg hat Stadium erst im letzten Herbst seine erste Filiale außerhalb Skandinaviens eröffnet, im Frühjahr soll bereits ein zweiter Store folgen. Stadium richtet sich mit seinem Konzept vor allem an Frauen und



Familien, wodurch sich das Unternehmen von anderen Sportketten in Deutschland unterscheidet. Die ersten Monate auf dem deutschen Markt haben die Erwartungen aller Beteiligten bereits übertroffen.

„Angesichts der Herausforderung, auf einem neuen Markt Fuß zu fassen, waren wir mit unseren Erwartungen zurückhaltend, aber das Entgegenkommen in Ham-

burg hat uns in unserem Selbstvertrauen bestärkt, unsere Entwicklung und Reise fortzusetzen“, betont Karl Eklöf, stellvertretender Geschäftsführer und Expansionsleiter bei Stadium. „Hamburg als Markt erinnert in vielerlei Hinsicht an den skandinavischen Markt und passt daher perfekt zu uns. Wir wollen die Hamburger zu einem aktiven Lebensstil inspirieren.“

FEIERN SIE MIT UNS WALPURGISNACHT  
IM CLUBSINO LÜBECK

# HEXENPOKER IM LYSIA



**HEXENPOKER**  
30. April, 19.30 Uhr  
33 Euro

[Anzeige]

*Die Hexen sind los. Ausnahmsweise tanzen die in der Walpurgisnacht dieses Mal aber nicht einfach nur in den Mai, sondern beweisen vorher noch einmal ordentlich ihr Pokerface! Im Lysia clubsino Lübeck steht in diesem Jahr nämlich Hexenpoker auf dem Programm.*

Das Pokern Männersache sei, sei ein großer Irrglaube, weiß Lysia-Direktor Thomas Fritz. Klar ist nur: „Die meisten Frauen pokern lieber unter sich.“ Straight Flush, Royal Flush oder Full House: (Fast) ganz ohne Testosteron gehört der Abend am 30. April den Damen. Lediglich der Dealer wird als Hahn im Korb die Runden leiten.

Los geht's um 19.30 Uhr mit einem kleinen Sekt-Empfang, bevor der Hexenkessel brodeln darf. Der Einsatz ist überschaubar: Mit 33 Euro können interessierte Pokerinnen dabei sein. 30 Euro landen davon als Preisgeld im Topf, der nach den Regeln des Pokerspiels unter den Siegerinnen verteilt wird. Der genaue Schlüssel ist vor Beginn der Runde je nach Teilnehmerzahl in den Regeln aufgeführt. „Ganz klar soll der Spaß im Vordergrund stehen“, sagt Thomas Fritz. Übrigens: Auch das woman-Team spielt mit.

Wer seine Grundkenntnisse vorher noch ein wenig auffrischen möchte, kann bereits eine Stunde früher kommen. Ab 18.30 Uhr gibt es bereits eine kurze Einweisung in die Regeln. Und damit sich die auch besonders lässig umsetzen lassen, gibt Thomas Fritz den Damen des Hauses im Laufe des Abends auch gern noch einen kleinen XuXu aus. Musikalisch begleitet wird das Event übrigens von Robbie Williams – leider „nur“ auf der großen Leinwand, „aber die Damen sollen sich ja auch auf Poker konzentrieren“, fügt Thomas Fritz lächelnd hinzu. Zur Einstimmung auf den Hexenpoker lädt das Lysia am Sonntag, 26. April, bereits zum Profikursus „Ladies only“ (Beginn 18 Uhr). Die Teilnahme kostet 20 Euro inkl. Begrüßungsdrink.



**VERLOSUNG**

**Wir verlosen 4 x 2 Plätze im Profikursus „Ladies only“. Sie wollen gewinnen? Dann schreiben Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff Hexenpoker an [witc@wiener-kontor.de](mailto:witc@wiener-kontor.de) oder eine Postkarte an [womaninthecity](mailto:womaninthecity), Jarrestraße 80, 22303 Hamburg. Einsendeschluss ist der 10. April 2015.**

*Die Gewinnerinnen werden unter allen Einsendungen gelost, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.*

**Lysia**  
clubsino lübeck

■ **Anmeldungen zum Hexenpoker und zum Profikursus unter Tel. 0451 4905050 | [www.lysia-luebeck.de](http://www.lysia-luebeck.de)**  
Einlass ab 18 Jahren mit Personalausweis



SVENJA VON SCHULTENDORFFS BILDER  
SIND GERN PROVOKANT UND VERSTÖRENDE

# „NUR SCHÖNHEIT IST LANGWEILIG!“

Jodie Ahlborn, Schauspielerin | Hair & Make-up Design: Yasmin Iqbal



*Sie liebt es hässlich. Die Haare zerzaust, zu viel Schminke am falschen Ort, zerrissene Strumpfhosen und verdreckte Kleidung – was provokant und laut wirkt, ist mühevoll inszeniert. „Ich finde alles toll, was anders ist“, sagt Svenja von Schultendorff. Wer vor die Linse der bekannten Hamburger Fotografin gerät, muss leidensfähig sein. Und wird mit unvergesslichen Fotos belohnt.*



**Text: Ilona Lütje | Fotos: Svenja von Schultendorff **



Jurij Schrader, Schauspieler  
Hair & Make-up Design: Yasmin Iqbal



Malin Steffen, Schauspielerin  
Hair & Make-up Design: Yasmin Iqbal



Katja Danowski,  
Schauspielerin  
Hair & Make-up Design:  
Yasmin Iqbal  
Styling: Anette Schröder



Svenja von Schultendorff sitzt in einem Eppendorfer Café und weiß genau, dass sie sich eigentlich gerade selbst widerspricht. Denn eigentlich ist sie Perfektionistin durch und durch. Ihre Bilder sollen lediglich scheinbar Unperfektes zeigen. Und gerade das ist die hohe Kunst dabei. Dass dafür eine penibel genaue Inszenierung wichtig ist, kann der Betrachter nicht ahnen. „Das ist wie ein Kunstprojekt, es soll bröckeln“, erklärt die Fotografin, die ihre Handschrift gefunden hat. Ein ganz eigener Stil konnte sich über die Jahre entwickeln, eine „Svenja von Schultendorff“ lässt sich heute sofort erkennen.

Blutrünstige Vampire, verdreckte Penner, böse Clowns und stark überschminkte Transen: Dass es häufig Schauspieler und Musiker sind, die vor Svenja von Schultendorffs Kamera landen, erleichtert die Arbeit. Sie seien von Natur aus schon sehr ausdrucksstark. „Wenn der erste Schock nach dem Styling überwunden ist, geben sich alle gern in ihre Rolle hinein“, sagt sie lachend. In ihren Projekten arbeitet Svenja von Schultendorff gern mit Hair- und MakeUp-

Designern und Kostümbildern aus der Filmszene zusammen. Yasmin Iqbal, Anette Schröder und Mike Reinicke gehören mittlerweile zum Stammteam.

»WENN DER ERSTE SCHOCK NACH DEM STYLING ÜBERWUNDEN IST, GEBEN SICH ALLE GERN IN IHRE ROLLE HINEIN.«

Spontanität gehört dabei zu ihrem Geschäft. „Vorher habe ich immer ein festes Konzept. Aber das entwickelt sich immer weiter und vor der Kamera wird noch einmal neu improvisiert.“ Svenja von Schultendorff will Geschichten erzählen. Und das geht am besten ohne genauen Plan. In den Vorgesprächen erfährt sie vieles über ihre Kunden, sucht den Bruch in ihrer Persönlichkeit. Für das Foto sollen sie gern in Rollen schlüpfen, die sie schon immer im Kopf hatten. „An irgendeiner Stelle soll das Foto schonungslos sein“, betont Svenja von Schultendorff.



Thomas Arnold, Schauspieler  
Hair & Make-up Design: Yasmin Iqbal  
Styling: Karolina Fido



Hannes Hellmann,  
Schauspieler  
Hair & Make-up Design:  
Yasmin Iqbal



David Schütter, Schauspieler  
Hair & Make-up Design: Yasmin Iqbal



Helga Böttiger, Schauspielerin  
Hair & Make-up Design: Yasmin Iqbal

Ulrich Tukur, Uwe Ochsenknecht, Jan Josef Liefers, Heino Ferch und Ken Duken: Vor allem in der Filmbranche ist Svenja von Schultendorff zu Hause. Das ist gewachsen. Von Kindheit an. Der Vater Kameramann, die Mutter Schauspielerin. Fast wäre die sportliche Eppendorferin

»ICH LIEBE ES, GRENZEN ZU  
ÜBERSCHREITEN.«

selbst eine geworden, entscheidet sich dann aber anders. In die Film- und Theaterszene rutscht sie trotzdem rein, wird als Set-Fotografin gebucht. Hier wird ihre Fantasie weiter angekurbelt. „Der Film hat mich zu meinem Stil inspiriert“, weiß die Fotografin. Die Schauspieler landen irgendwann für eigene Porträts auch privat vor ihrer Linse: mal verspielt und unnahbar, dann wieder verzweifelt und verstörend, aber immer einfühlsam. „Ich liebe es, Grenzen zu überschreiten“, sagt sie. Ihre Modelle tun das offenbar auch und gehen mit. Svenja von Schultendorff ahnt, warum: „Man kann sich wieder richtig spüren.“

In ihren Bildern verarbeitet sie aber auch immer ihre eigene Sehnsucht nach Außergewöhnlichem. Denn gewöhnlich, das war die Mutter dreier Kinder noch nie. Statt mit Puppen spielte das Schlüsselkind gegen das Alleinsein lieber mit anderen auf der Straße, verkleidete sich, baute Traumwelten. Sie war laut und auch gern mal aufmüpfig und vor allem immer: voller Fantasie. Und all das spiegelt sich in ihren Werken wider. „Ich erkläre meine Bilder nicht. Jeder sieht das, was er sehen will, darin.“

Jetzt freut sich die Fotografin auf ihre erste eigene Ausstellung. Im Sommer will sie zusammen mit dem Thalia Theater und dem Restaurant Weltbühne ihr jüngstes Projekt präsentieren: Das Thalia-Ensemble hat gerade erst vor ihrer Kamera posiert. Auch bei diesem Projekt wieder als bewährtes Team an ihrer Seite: Yasmin Iqbal, Anette Schröder und Mike Reinicke. Viel wird noch nicht verraten. Nur so viel: „Es wird wieder verstörend.“ Zusammen mit der Hair- und MakeUp-Designerin Yasmin Iqbal sind bereits weitere Ausstellungen in Planung.

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



SOLLTE MAN DEN MANN VERLASSEN, DEN MAN NOCH LIEBT?

# IMMER WENN ES REGNET

Isabella Mallee, Ende Zwanzig, will leben und sich neu verlieben. Nach zehnten Jahren macht sie deshalb mit dem 15 Jahre älteren Willi

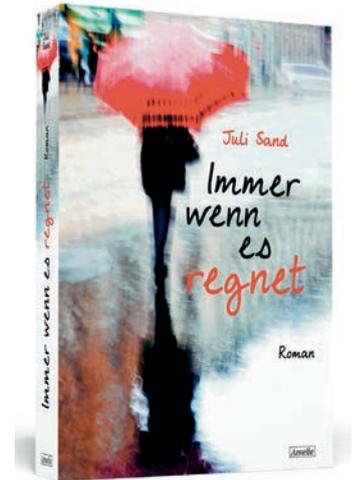
Schluss – obwohl sie noch Gefühle für ihn hat, ist ihr die Beziehung einfach zu platonisch geworden. Plötzlich nicht nur partner-, sondern auch wohnungslos, findet Isa nach dem Liebes-Ausentschlupf bei ihrem Kommilitonen Sönke. Mit ihm und ihrer besten Freundin Nuray genießt Isa die neu gewonnene Freiheit zunächst in vollen Zügen – vor allem was Männer angeht. Auf ihrem Weg aus dem bisher sicheren Hafen in fremde Gewässer ver- und entliebt sich die Studentin nämlich immer wieder, entdeckt einige vollkommen neue Seiten an sich und sucht in den zahlreichen anregenden Bekanntschaften das, was sie all die Jahre so schmerzlich vermisst hat: Leidenschaft.

Doch Isa merkt, dass es ihr schwerer fällt als gedacht, sich wirklich von Willi zu lösen: Immer wenn es regnet, muss sie an ihn denken. Und lei-

der regnet es in Hamburg ziemlich oft. Wohin gehen, wenn ein Mensch zu deiner Heimat geworden ist, die du verlassen hast? Und kann es den Einen geben, mit dem alles möglich ist? Leidenschaft und Geborgenheit, gute Gespräche und Sex, Vertrauen und Unabhängigkeit? Isa muss einiges ausprobieren, bis sie die Antwort findet.

Parallelen zur Autorin Juli Sand gibt es. Wie ihre Romanfigur ist auch sie in einem Dorf aufgewachsen, das mehr Schafe als Einwohner zählt. Nach dem Abitur studierte sie zunächst Germanistik in Jena, später Betriebswirtschaft in Hamburg. Hier blieb sie – der Liebe wegen –, obwohl oder gerade weil es hier so oft regnet. Juli Sand arbeitet als Führungskraft im Personalbereich eines internationalen Energiekonzerns. Die Faszination fürs Schreiben begleitet sie schon ihr ganzes Leben, die Idee für den Roman fand sie in ihrem privaten Umfeld.

Juli Sand | Immer wenn es regnet  
9,95 Euro  
Schwarzkopf & Schwarzkopf



**VERLOSUNG**

Wir verlosen 3 x 1 handsigniertes Exemplar von „Immer wenn es regnet“. Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail mit Ihren Kontaktdaten und dem Betreff „Immer wenn es regnet“ an [witc@wiener-kontor.de](mailto:witc@wiener-kontor.de) oder eine Postkarte an [womaninthe-city](mailto:womaninthe-city), Jarrestraße 80, 22303 Hamburg. Einsendeschluss: 20.3.2015. Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

EINE FAMILIE PACKT DIE RUCKSÄCKE

# VIER UM DIE WELT

Zwei Erwachsene, zwei Kinder, vier Kontinente: Die Journalistin Alexandra Frank war fünf Monate lang mit Mann, Baby und Kleinkind unterwegs auf Weltreise. Das klingt nach einer verwegenen Idee und war tatsächlich ganz schön abenteuerlich: Ausgerüstet mit Rucksäcken und Kinderkarre erkundete die Familie pulsierende Großstädte, wilde Natur und ungewöhnliche Unterkünfte. Sie besuchte einen argentinischen Kindergeburtstag, kroch in Hobbitlöcher, lebte bei chilenischen Mapuche-Indianern und bekam unerwartet Besuch von einer zwei Meter langen australischen Riesenechse. Davon berichtet die Hamburgerin in ihrem Buch „Vier um die Welt“. Das Reisen mit Kleinkindern ist grundsätzlich eine Herausforderung. Aber eine fünfmonatige Weltreise mit einem Baby und einem vierjährigen Kind? „Das geht“, schreibt Alexandra Frank in ihrem Buch, „sogar ganz wunderbar!“

Abenteuerlustigen, die gern die Welt entdecken wollen und sich gleichzeitig mehr Zeit

mit der Familie wünschen, gibt Alexandra Frank mit ihrem Reisebericht eine Anleitung zur Reiseplanung. Ausgewählte Erlebnisse hatte die Autorin bereits während der Reise in ihrem Blog „4 um die Welt“ bei SPIEGEL Online veröffentlicht. Hier erzählt sie nun die ganze Geschichte, von der am Ende gar nicht mehr so verrückten Idee übers erste Packen bis zum Nachhausekommen.



Mit den Berichten über die abwechslungsreichen Zwischenstopps der Reise gelingt der Autorin der Balanceakt,

Stadtliebhaber und Naturfreunde gleichermaßen zu begeistern. Dabei nimmt sie Eltern die Bedenken vor dem Wagnis Fernreise mit Kindern. Alexandra Frank: „Letztendlich braucht es für ein solches Unternehmen eine sorgfältige Planung, eine Familie, die an einem Strang zieht und etwas Mut, einen lang gehegten Traum in die Tat umzusetzen.“



**VERLOSUNG**

Wir verlosen 3 x 1 Exemplar von „Vier um die Welt“. Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail mit Ihren Kontaktdaten und dem Betreff „Vier um die Welt“ an [witc@wiener-kontor.de](mailto:witc@wiener-kontor.de) oder eine Postkarte an [womaninthe-city](mailto:womaninthe-city), Jarrestraße 80, 22303 Hamburg. Einsendeschluss: 20.3.2015. Die Gewinner werden unter allen Teilnehmern gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# Conni trifft

Hamburgs älteste Physiotherapeutin

Donnerstag, 17 Uhr. Gleich werde ich bei der ältesten, noch praktizierenden Psychotherapeutin Hamburgs mit zwei warmen Donuts auftauchen. Ihr Name ist Geschichte, mein Entdecken reiner Zufall: Gudrun Halbrock. Ein strahlendes Lächeln von fast 89 Jahren, richtig trendig in Schale geworfen, schlank und hoch gewachsen. 43 Jahre liegen zwischen uns, doch ich fühle mich heute nicht annähernd so fit, wie sie aussieht! Sie bietet mir ein Gläschen Rotkäppchen an und wir trinken auf unser Immunsystem, bevor wir in die Kalorienbömbchen beißen. Voller Stolz legt sie mir ihre Bücher auf den Schoß. „Mein Herzblut!“ Ich kenne das Gefühl und ahne für einen Bruchteil der Sekunde, dass diese Frau vom Sternzeichen ein Zwilling sein muss. Eloquent legt sie los, wobei ihr Lächeln nicht ermüden will. Sie sei noch lange nicht am Ende ihrer Reise.

Geboren in Hamburg, 1926. Mit sechs Jahren zieht die Familie aufs Land nahe Lübeck. Gudrun Halbrock hat eine ältere Schwester und einen Bruder. Sie genießt das Landleben, die Kühe und Pferde unter ihrem Dach. Als sie acht ist, stirbt der Vater an TBC und die Mutter zieht mit ihren drei Kindern nach Hermannsburg, dem evangelischen Rom. Die Familie findet dort Halt und Hoffnung in der Religion. Gudrun Halbrock wünscht sich von der Mutter ein Säuglingsheim, aber es reicht „nur“ zu einer Pension für Privatschüler. Sie liebt und genießt den Umgang mit Kindern, aber ahnt die Auswirkungen der engen autoritären Erziehungsmethoden, denen sie später für sich selbst auf die Spur kommen wird. Nach dem Abitur studiert Gudrun Halbrock auf Wunsch der Mutter Theologie, bricht aber ab, weil sie erkennt, dass sie ihrem Herzen nicht gefolgt ist. Sie geht zurück nach Hamburg und wird Gewerbelehrerin, ihr Studium lehrt sie viel Praxis für das Leben.

Und dann wird es privat: Männer waren Raritäten, die meisten im Krieg gefallen, wie ihr Bruder – in Russland, mit gerade mal 18 Jahren. Über eine Anzeige lernt sie einen älteren Mann kennen, reist mit ihm und ihrem VW Käfer in ihren ersten Ferien quer durchs Land. Er wird der Vater ihrer Tochter und eine Ehe ist Pflicht – eine ledige Lehrerin mit Kind ist undenkbar. Die Ehe scheitert, Gudrun Halbrock bleibt allein erziehend – mit allen Freuden und Konflikten einer Mutter und den organisatorischen Schwierigkeiten einer Berufstätigen.

Mit 50 studiert sie erneut – berufsbegleitend Psychologie mit Diplomabschluss. Nach 34 Jahren Lehrtätigkeit geht sie in Pension, doch legt auch jetzt noch einmal richtig los: Sie lässt sich 1988 zur Psycho- und Verhaltenstherapeutin ausbilden. Schwerpunkt: Familien- und Erziehungsarbeit. Sie wird Mitbegründerin des VAMV e.V. (Verband Alleinerziehender Mütter und Väter) und gründet und finanziert 2002 ein Lebensprojekt, die „Gudrun Halbrock Stiftung zum Wohle der Kinder“, zur Förderung von Erziehung & Bildung sowie Kinder- und Jugendarbeit nach der STEP-Methode (systematisches Training von Eltern und Pädagogen). Heute sind die Trainingskurse ausgebucht, die sie von qualifizierten STEP-Trainerinnen leiten lässt. Prävention von Erziehungsschäden, Re-



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

spekt, Disziplin, kooperatives Miteinander zwischen Eltern und Kind für ein starkes Selbstbewusstsein – Erziehung müsse gelernt und erlernt werden. Die Geburt eines Kindes mache noch keine Mutter!

In ihrer psychotherapeutischen Praxis seien ihre Klienten Menschen, die mit Kindern leben oder arbeiten, andere nehme sie nicht an. Fast 89 Jahre pralles Leben. Ihre Memoiren hat sie gerade beendet und hofft auf einen renommierten Verlag. 1984 erhält sie den „Hamburger Bürgerpreis“, 2008 die „Medaille für treue Arbeit im Dienste des Volkes“ (Verdienste um das Gemeinwohl) und 2013 das Bundesverdienstkreuz am Bande. In welchem Jahrzehnt sie am glücklichsten gewesen sei? „Heute!“

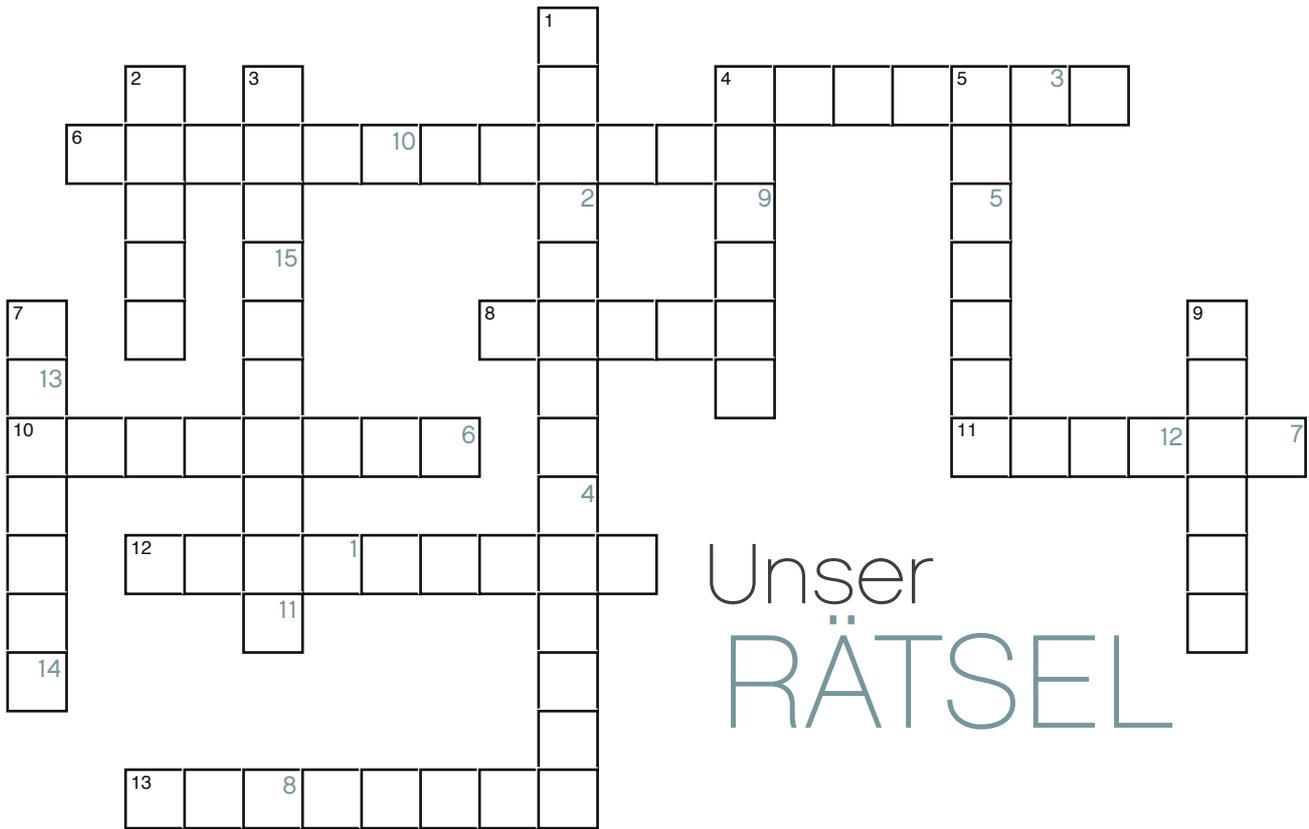
Heute – das sind für diese Grande Dame das Singen im Alzheimer-Chor, das Besuchen von Französisch-Kursen und die 50 Therapie-sitzungen im Monat, die noch immer alles andere als anstrengend seien. Einen Tag lang habe sie mal versucht, eine klassische Rentnerin zu sein, ohne Aufgaben, dafür mit ganz viel Leere auf Parkbänken und im Fernsehsessel. „Rentner werden gebraucht: Asylbewerberkinder, denen man Geschichten vorlesen kann, oder Leihoma sein. Dieses Nichtstun können junge Generationen finanziell gar nicht auffangen. Und das müssen sie auch nicht!“

Nein, dass mit der Rente das Leben nicht aufhört – ganz im Gegenteil – das beweist Gudrun Halbrock! Ob sie selbst auch Fehler bei der Erziehung ihrer Tochter gemacht habe, will ich noch wissen. „Natürlich!!!“ Wie sie dieses Wort betont, da fällt mir gleich ein ganzes Mauerwerk vom Herzen. Als ich in den Mantel steige, erzählt sie noch, dass sie sich manchmal einfach so in einen Zug gesetzt habe, ohne zu wissen, wo die Fahrt eigentlich hingehen und die Reise enden würde. Verrückte alte Dame – bitte, bitte erreichen Sie noch mindestens den 100! Und ich, ich würde gern auch die 88 schaffen, so fit, agil und schön wie diese Gudrun Halbrock!

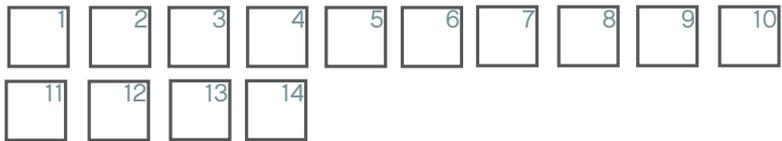
[www.kinder-hh.de](http://www.kinder-hh.de)

[www.kinder-respektvoll-erziehen.de](http://www.kinder-respektvoll-erziehen.de)

[www.kulturpreis-lebenskunst.de](http://www.kulturpreis-lebenskunst.de)



# Unser RÄTSEL



**WAAGERECHT**

- 4. Sport auf Schwedisch
- 6. Messe voller Glücksgefühle
- 8. Elefant aus dem „Hundertjährigen“
- 10. Trenddroge
- 11. Figurforming-Zentrum
- 12. Süßes Café (Name)
- 13. Mental Coaching Methode

**SENKRECHT**

- 1. Beruf von Sophia Wenzel
- 2. Naturholzmöbel-Hersteller aus Österreich
- 3. Wird zur Walpurgisnacht im Lysia gespielt
- 4. Hiermit kann Chris fliegen
- 5. Körper-“Sprache“
- 7. Häufigste Droge
- 9. Brazilian Waxing Studio

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](mailto:womaninthecity), Jarrestraße 80, 22303 Hamburg

Einsendeschluss ist der 30.4.2015. Die Gewinner werden unter allen Teilnehmern gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Moderatorin **Nina Ruge** hat sich ihr Leben lang immer wieder neu erfunden und Herausforderungen gestellt. Doch es waren nicht die äußeren Erfolge, die sie stärkten, sondern eine verblüffende Entdeckung: In jedem von uns verbirgt sich ein Ort, an dem wir ganz wir selbst und in Kontakt mit unserer größten Kraft sein können. In ihrem Buch „Der unbesiegbare Sommer in uns“ stellt sie ihre Methode vor, mit deren Hilfe wir mitten im stressigsten Alltag innehalten und Glück erfahren können. Nina Ruge stellt ihr Buch im April bei der Lebensfreude Messe vor (siehe Seite 31). Wir verlosen 2 x 1 „Der unbesiegbare Sommer in uns – Ein Wegweiser zu unserem ureigenen Kraftort.“



**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 (vi.S.d.P.), Anna Trine Berndt-David, Constanze Köpp, Jennifer Meyer, Alexander Schmelzer, Katja Schormann, Gion Tödter (online)

**Anzeigenvertrieb & Marketingberatung:** Daniela N. Barth (Lt.), Gesa Elstermann, Robin Becker, Denise Delewski, Malú Schmidt-Carstens, Saskia Zielke

**Kreation:** Janine Schreuer

**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](https://www.facebook.com/womaninthecity.hamburg)

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

woman in the city erscheint zweimonatlich und wird kostenlos an 350 Orten rund um die Alster verteilt. Ein Abo kostet 18 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.

# 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)





WIR HABEN  
UNS MIT DEM  
BESTEN DESIGNER  
DER WELT  
ZUSAMMENGETAN:  
DER NATUR.

# TEAM 7

*Die europäischen Laubbäume, aus denen unsere Möbel gefertigt sind, wachsen jahrzehntelang in nachhaltiger Forstwirtschaft.*

*Ausschließlich mit reinem Naturöl veredelte Oberflächen unterstützen ein natürlich-gesundes Wohlfühlklima in Ihrem Wohnraum.*

*Nähere Informationen finden Sie unter [www.team7-hamburg.de](http://www.team7-hamburg.de)*