

Juni/Juli 2015

woman

HAMBURG

in the city

FLÜCHTLINGSHILFE

Keine Heimat in Harvestehude

HELGA KÖSTER

Die Frau hinter der Brigitte-Diät

CONNI TRIFFT

Natascha Ochsenknecht

FOTOGRAF MICHAEL J. RÜTTGER

Linse, Lust & Leidenschaft



Fitness | Kurse | Wellness

Hol dir jetzt deine Wunschfigur!

Figur trainieren

Gewicht verlieren

Fitness verbessern

Dein Sommerabo:
6 für 24 Monate*
und 182€ sparen!

VITAL Fitness Ladies First
Bergedorfer Straße 142
21029 Hamburg
☎ (040) 721 40 44
www.vital-ladiesfirst.de




VITAL
FITNESS
Ladies First

*6 Monate Laufzeit bei einem Monatsbeitrag der 24-Monats-Mitgliedschaft

ENGAGIERT EUCH!



Daniela N. Barth & Ilona Lütje

Das ehemalige Kreiswehrrersatzamt an der Sophienterrasse in Harvestehude steht seit 2012 leer. 220 Flüchtlinge sollten hier nach Plänen der Stadt einziehen. Anwohner wehrten sich, es ging vors Gericht. Jetzt entschied das Oberverwaltungsgericht: Der Baustopp bleibt, die Flüchtlinge können in dem vornehmen Stadtteil vorerst nicht ihre Folgeunterkunft beziehen. Kritik wird vor allem an der Stadt laut: Sie habe die Schaffung neuer Unterkünfte jahrelang verschlafen, von Hauruckaktionen statt seriöser Planung ist die Rede. Dennoch will man an Harvestehude festhalten und die planungsrechtlichen Bedingungen schaffen. Ob das den Anwohnern gefällt? Namentlich wollen sie leider ungern in Erscheinung treten. Unsere Kollegen Alexander Schmelzer und Laura Menzel waren vor Ort, um Stimmen einzufangen. Die haben sie bekommen, Namen und Foto in den meisten Fällen allerdings nicht. Ein heikles Thema, zu dem man sich lieber nicht öffentlich bekennt?

Anders Hendrikje Blandow-Schlegel. Sie lebt in Harvestehude, setzt sich seit Anfang 2014 dafür ein, dass Flüchtlinge in dem noblen Stadtteil bald ein Dach überm Kopf haben. Mit ihrem Verein Flüchtlingshilfe Harvestehude will sie den Anwohnern die Ängste nehmen. Mehr über ihr vorbildliches Engagement lesen Sie ab Seite 34.

Engagiert ist auch die Initiative „Wir sind Eppendorf“. Ihr Widerstand ging so weit, dass das lang umkämpfte Restaurant Tre Castagne scheinbar heimlich in der Nacht abgerissen werden musste. Was sie treibt und wofür sie sich trotzdem weiter einsetzen, erzählen sie ab Seite 12. Und noch mehr engagieren können sich alle zurzeit auch beim Bau der Kinder-Klinik am UKE (Seite 14) Doch natürlich gibt es auch wieder allerhand leicht verdauliches – im wahrsten Sinne des Wortes: Wir haben die Brigitte Diät-Erfinderin Helga Köster kennen gelernt (Seite 22). Über Feedback zu unseren Geschichten freuen wir uns wie immer sehr! Viel Spaß beim Lesen wünschen

Barth *Ilona Lütje*

**Malerei · Zeichnen
Illustration**

Atelier- und Meisterkurse
Mappenvorbereitung
Akt-Workshops
Berufsbegleitend
Altersübergreifend
& Jugendkunstschule

Infos: Tel. 43197606
Gr. Bergstr. 264/266 · 22767 Hamburg
www.kunstschulehamburg-kaw.de

einzigartig

**KUNSTSCHULE
HAMBURG-KAW**

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.

KRABAX
Die Kunstschule

Workshop: Sommerferien
Montag bis Mittwoch 10-13:00 Uhr
Mittwoch 13:00 Uhr Ausstellung

Stephanie Freiling
Dipl. Grafik-Designerin
und Kunstlehrerin

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



Juni/Juli 2015

**AKTUELLE AUSGABEN
JETZT KOSTENLOS**

im Apple AppStore, bei
Google Play und Amazon
unter womaninthecity

- | | | |
|-----------------|-----------|--|
| STADTLEBEN | 12 | DER KAMPF UM EPPENDORF
Darum macht die Bürgerinitiative weiter |
| BENEFIZ | 14 | UKE: SPENDEN DRINGEND GESUCHT
Fundraising für die neue Kinderklinik |
| HEALTH & BEAUTY | 18 | NO AGE STATT ANTI AGING
Jetzt ist es amtlich: Binella hält Ihre Haut vital! |
| PORTRÄT | 22 | HELGA KÖSTER
Sie machte mit der Brigitte-Diät tausende Frauen schlank |
| UNTERWEGS | 23 | VOM ALTEN LAND BIS MECKLENBURG
Unsere Ausflugstipps für eine kleine Auszeit |
| SHOPPING | 30 | DAS WILL ICH AUCH!
Unsere Shopping-Tipps |
| INTERVIEW | 34 | KEIN HEIM FÜR FLÜCHTLINGE
Hendrikje Blandow-Schlegel über die Ängste in Harvestehude |
| SHOOTING | 38 | LINSE, LUST & LEIDENSCHAFT
Fotograf Michael J. Rüttger |

fitCARE
professional fitness training

powerplate® training
exklusiv im Physioteam Gertigstraße

Kräftigung, Straffung, Stabilisierung,
Beweglichkeit und Entspannung bei
geringem Zeitaufwand!

Also keine Zeit vergeuden: Ich motiviere Sie gern!

Vereinbaren Sie Ihr kostenloses Probetraining, Ihren
TrainingsCheckUp oder Ihren Beratungstermin!
Auch als Geschenkgutschein erhältlich!

www.fitcare-professional-training.de tele. 040 30639658

**Schmietendorf's
Hofladen**

jetzt täglich frisch aus integriertem Anbau
eigener Spargel • eigener Grünspargel
– Spargelschälmaschine vorhanden –
**eigene Erdbeeren
und vieles mehr...**

Mai – Ende Juni
Mo-So: 9.00-18.00 Uhr tägl. durchgehend
Voßhörntwiete 69 · 22880 Wedel · Tel.: 04103 / 83771



TITEL:
womaninthecity
ANASTASIJA VON ALKIER

FOTO:
MICHAEL J. RÜTTGER

STANDARDS	03	EDITORIAL
	45	CONNI KÖPP TRIFFT
	46	RÄTSEL
	46	IMPRESSUM

VORSCHAU **AUG/SEP 2015**

Die nächste Ausgabe
erscheint am 4. August 2015

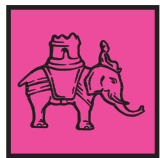


Kurse für professionelles Modemachen

Aus- und Weiterbildung
Entwurf, Schnitt & Fertigung
Korsett- & Corsagenbau
Drapieren
Werkstattkurse
Modezeichnen
& Jugendmodeschule

Infos: Tel. 43197606
Gr. Bergstr. 264/266 · 22767 Hamburg
www.modeschulehamburg-kaw.de

berufsbegleitend



**MODESCHULE
HAMBURG-KAW**



SHATLER'S

Cocktails

Every summer has a story ...

Cocktail-Genuss immer, überall und zu jeder Gelegenheit.
Köstlich wie in der Lieblingsbar – aber ohne Barkeeper.
Genießen Sie Ihre besonderen Momente mit SHATLER's
Cocktails und lassen Sie sich dabei von niemandem stören.
Diese story ist einfach schöner zu zweit. Get shatterized!

Einfach auf Crushed Ice genießen!



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

A man and a woman are standing on a sandy beach. The man, on the left, is shirtless and wearing patterned swim trunks. The woman, on the right, is wearing a blue bikini top and patterned swim bottoms. They are both holding surfboards. The background is a sandy beach with some rocks.

Schwedischer Sommer von seiner besten Seite.

Der Sommer steht vor der Tür – und damit die Premiere für schwedische Strandmoden und aktive Sommermode in Hamburg! Suchst du den perfekten Bikini, ein sportliches und bequemes Sommeroutfit oder Schuhe und Kleidung für deinen aktiven Sommerurlaub? Dann besuche unsere Filialen auf der Mönckebergstraße und in Altona und freu dich auf unsere günstigen Preise! Willkommen!

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

Stadium Altona, Ottenser Hauptstraße 2-6, 22765 Hamburg

Öffnungszeiten: Mo, Di, Mi, Sa 10-20, Do, Fr 10-21

Mönckebergstraße 27, Hamburg

Öffnungszeiten: Mo-Sa 10-20 Uhr

Mehr über uns unter stadium.de



Bikiniteile ab:

4,90



CHILLEN EXTREM

Für Lounges eine wirkliche Entdeckung und zum Kombinieren ideal – der formschöne Hocker 792 dient als praktische Sitz- oder Ablagefläche, und lädt Gäste zum Verweilen ein.
ab 365 Euro



STILISH

Saloncharme im Laternenstil, designed von Lorenzo Bellini für Chary. **375 Euro**

DESIGN, GENUSS, BEHAGLICHKEIT

MADE IN Italy

Italien steht weltweit für gute Küche, elegante Mode, klassisches und hochwertiges Design, Musik, Architektur, Kunstgeschichte und vieles mehr. Möbeldesign, Gourmetprodukte und Delikatessen haben Einzug in viele Hotels auf der ganzen Welt genommen. Made in Italy – immer noch ein Qualitätsmerkmal. | www.hotel4home.com

GAUMENFREUDEN



Für jeden Geschmack ist eines dabei: Lemon, Chili, Basilikum, Oregano, Trüffel und ein Normal Extra Vergin! Kennenlern-Set mit den besten Monte Vibiano Olivenölen. **35,40 Euro**

BUON APPETITO!

Edles Butterflöckchen: mit dieser aromatischen Trüffelbutter können Sie jedes Gericht verfeinern.
12 Euro



Salonfähig

Eine Designer-Lampe wie aus den pompösen Salons des 19. Jahrhunderts im Lorenzo Bellini Design.
279 Euro



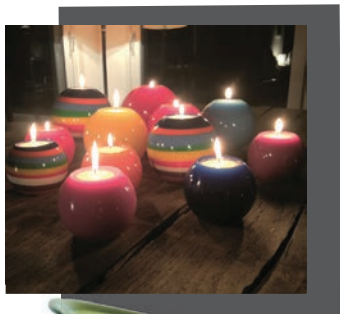
Light up

Die Pedrall Dekolampen tauschen mit ihrem Licht jeden Raum in einen behaglichen Ort. **ab 139 Euro**
www.XXXX.de



SITZ!

Die kleine Bank Cairo von Italpoltrone ist ein Polsterkunstwerk en miniature und mit gerade 45 cm Höhe das perfekte Möbel für sehr flache Tische oder den Eingangsbereich. **ab 799 Euro**



MULTICOLOR

Diese bunte Ball-Kerze bringt Farbe in Ihr Zuhause. Das stilvolle Accessoire aus Kunststoff wirkt wie eine Echtwachskerze. Ein Teelicht in der Mitte sorgt für den schönen Kerzenschimmer. Erhältlich in drei Größen, inkl. 3er Teelichtset. **59 Euro**



Stay a while!

Ästhetisch zwischen Ultramodernismus und den Designs der 1980er Jahre in verschiedenen Farben. **149 Euro**



Ökologische Mode - fair produziert

Maas.
natürlich leben...

Hamburg:
Grindelallee 166
20144 Hamburg
Mo-Fr 10-19h
Sa 10-16 h

www.maas-natur.de

**ALTONAER
THEATER**

WIE IM HIMMEL

SCHAUSPIEL MIT MUSIK
VON **KAY POLLAK**

Von seiner Karriere ausgelaugt, zieht sich der gefeierte Dirigent Daniel Daréus nach einem Zusammenbruch in die Abgeschiedenheit seines kleinen Heimatdorfes zurück und übernimmt dort die Leitung des Kirchenchors. Seine unkonventionellen Methoden erregen großes Misstrauen im Dorf, erwecken aber auch Begeisterung und Liebe in der Chorgemeinschaft.

Wie im Himmel war 2005 als »Bester nicht-englischsprachiger Film« für den Oscar nominiert und wurde von Publikum und Kritikern gleichermaßen gefeiert.

PREMIERE 12. JULI 2015

VORSTELLUNGEN BIS 16. AUGUST 2015

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



Dr. Jasmin Böttcher, Sänger
Michael Mühlbach und Brigit
Eickbohm



Künstlerin Britt Schwarz
und Designerin
Dorothee Ingwersen
(Better World Couture)



Prof. F.C. Gundlach
und Erma Stärz



Daniel Riedo
(GF Apropos)



Senator a.D. Ian K. Karan und
Sängerin Love Newkirk



Dr. Wolfgang Hiege und Astrid Hiege



Dr. Jasmin Böttger
und Britt Schwarz

FÜR DEN GUTEN ZWECK:

KUNST UNTERM HAMMER

Zum dritten Mal bat die Hiege-Stiftung gegen Hautkrebs zum Benefizabend „Summertime“. Unter der Schirmherrschaft von Ian K. Karan wurden in der Speicherstadt mehr als 25 fotografische Werke – darunter Bilder von F. C. Gundlach, Karin Székessy, Ivo von Renner und Volker Hinz – von Dr. Katharina Prinzessin zu Sayn-Wittgenstein (Sotheby's) versteigert. Bei der Auktion kamen über 27 000 EUR zusammen. Zur exklusiven Vorbesichtigung und Cocktails bat Organisatorin Simone Bruns in den Apropos Concept Store am Neuen Jungfernstieg: „Wo kann man Kunst besser zeigen als in diesem Concept Store“, so Bruns. Inhaber Daniel Riedo stellte großzügig seine Räume zur Verfügung. Er selber hatte sich in eine Arbeit von Corinna Holthausen verguckt, „die ich wohl ersteigern werde“, so Riedo. Auf zwei Ebenen bewunderten die rund 100 Gäste die ausgestellten Fotografien. Die Ladys waren aber auch von den exklusiven Apropos-Kollektionen großer Labels begeistert.



Andrea Brodtmann, Annegret Weitkämper-Krug und
Dr. Katharina Prinzessin zu Sayn-Wittgenstein



Petra van Bremen, Dr. Wolfgang
und Astrid Hiege



Sandra Quadflieg,
Johanna Prinzessin von
Sachsen-Coburg und
Aurélie Barennes



v.l.n.r. Jeff Alpert, Eric-Juma Stichel, Ludger Doodt, Samy Grundmann, Jörn
Wiemann, Viviana Maria Suclea, André Gohlke, Ralf Block und Simone Bruns



linee Küche

WIR FERTIGEN
NACH MASS.

~ it's a tree story.

TEAM 7

TEAM 7 Flagshipstore Hamburg City, D 10, Domstraße 10, 20095 Hamburg, Tel. 040 3290 8710
TEAM 7 Hamburg Altona, Stahltwiete 14a (Phoenixhof), 22761 Hamburg-Altona, Tel. 040 39 84 10-0
www.team7-hamburg.de

DER KAMPF UM EPPENDORF

Tre Castagne hieß das Restaurant im alten Brauhaus in Eppendorf zuletzt. Im März wurde am frühen Morgen gegen den bekannten Protest der Anwohner und die Bestimmungen der Bezirksversammlung das Gebäude und die Bäume platt gemacht. Gesa Pansch, Marthe Friedrichs und Miriam Flüß, drei Aktive der Bürgerinitiative Wir-sind-Eppendorf, erzählen in der womanintheCity ihre Geschichte zum alten Brauhaus, den drei Kastanien und ihrem Eppendorf.

von Alexander Schmelzer 



Marthe Friedrichs und Gesa Pansch

Eppendorf ist gerade wegen seines Gesichts attraktiv. Die Leute ziehen doch nicht in einen schönen Altbau, um dann zu erleben, dass gegenüber alles weggerissen wird“ erklärt Marthe Friedrichs. Miriam Flüß wird deutlicher: „Es werden einfach Baugenehmigungen vom Bezirksamt rausgegeben und es entsteht irgendein Wildwuchs. Die Investoren wollen schnelles Geld machen. Denen ist egal, was mit der Nachbarschaft ist.“ Genau so wie es bei den Gezi-Protesten 2013 im Tür-

kischen Istanbul nicht nur um einen Park ging, geht es auch in Eppendorf nicht nur um drei Bäume und ein verbautes Fachwerkhaus. Es geht vielmehr Anwohner, die Angst um ihr Viertel haben, die keine Lust auf Betonklötze haben, die sich dem Mieten- und Gentrifizierungsdruck nicht beugen wollen. Das alte Brauhaus aus dem 18. Jahrhundert war vielleicht nicht denkmalwürdig, die Kastanienbäume waren laut eines Gutachtens kein besonders zu schützender Wohnraum für seltenes Getier.

Aber sie waren ein bisschen Geschichte, ein bisschen Erinnerungen, ein bisschen Identität und ein bisschen Begründung für den Wortbestandteil „Dorf“ in Eppendorf.

Ein großer Kritikpunkt an der Stadt und dem Bezirksamt ist die fehlende Kommunikation mit den Bürgern und die Rücksichtslosigkeit, mit der auf die Bedürfnisse der Anwohner reagiert wird: „Wir wollen einfach wissen, wo die Vision des Stadtteils ist? Wir wollen Leute mobilisieren, weil es darum geht, konstruktiv in die Zukunft



zu schauen. Natürlich ist der Stadtteil verkehrlich belastet und es gibt alle möglichen Herausforderungen. Aber man muss doch auch die Eppendorfer mit einbeziehen in der Planung. Wir haben Potenzial, wir haben Fach- und Sachwissen, wir wohnen schon lange hier. Warum wird darauf nicht zurückgegriffen seitens der Stadt?“ fragt sich Gesa Pansch.

Vollzieht man die Entwicklung des Konfliktes um das Tre Castagne nach, versteht man vielleicht mehr, warum sich die Initiativler nicht ernst genommen fühlen: 2009 gab es einen Bauvorantrag inklusive eines Baumgutachtens zum Zustand der drei Kastanien, auf diesen stützt sich das Bezirksamt in Person von Harald Rösler (SPD), der für ein Statement in unserem Magazin leider nicht zur Verfügung stand.

Das Baumgutachten kam damals nach Interpretation des Bezirksamtsleiters zu dem Ergebnis, dass die Bäume schadhafte seien und somit gefällt werden müssten. Ein neueres Gegengutachten der Bürgerinitiative und des Nabu, welches im Juni 2014 den Bäumen „eine gute Vitalität und ortsprägenden Charakter“ bescheinigt, führte im vergangenen November zum grundsätzlichen Beschluss der Bezirksversammlung, dass die drei Kastanien an ihrem Standort zu erhalten sind. „Das wäre möglich gewesen, das legen auch beide Gutachten nahe“, so Gesa Pansch und erklärt weiter: „Beim ersten Gutachten wurde das zunächst anders dargestellt und sehr einseitig durch das Bezirksamt zitiert. Im Nachhinein kam raus, dass auch das erste Gutachten den Bäumen bei entsprechender Pflege eine Zukunft bescheinigte.“

Bezirksamtsleiter Rösler verschanzte sich, trotz Gegengutachten, Unterschriftensammlung und öffentlicher Kritik am Bauvorhaben auf besagten Bauvorbeschluss, den man nicht zurücknehmen oder ändern könne. Der politische Wille zum Erhalt der Kastanien und des alten Brauhauses schien nicht sehr stark ausgeprägt. Das ist aus Sicht des Bezirksamts nachvollziehbar, denn die Eigentümer des Grundstücks, die ihrerseits auf den rechtlich bindenden Bauvorbeschluss pochten und ihr Immobilie nun endlich bauen wollten, hätten bei einer weiteren Verzögerung das Bezirksamt zur Kasse bitten können. Das wäre dümmstenfalls in die Millionen gegangen.

„Ein Bauvorbescheid kann durchaus zurückgenommen werden, wenn nachträglich eingetretene Tatsachen wie das neue Baumgutachten die Sachlage grundlegend verändern“ erklärt Marthe Friedrichs und äußert weiterhin ganz konkrete bauliche Bedenken zum geplanten Neubau des Luxuswohnhauses mit Tiefgaragen.

Schließlich ist Eppendorf auf Moor- und Sumpfboden gebaut. Es sei nicht ganz unkompliziert, wenn man in die Tiefe bauen wolle: „Das Wasser stützt die Häuser. Und das wird fröhlich weggegraben und weggepumpt, ohne die Inhaber der Nachbargrundstücke zu informieren. Das führt zu Rissen in den alten Gebäuden. Sie machen also unterm Strich die Altbebauung kaputt, wenn sie die Neubauten nicht gut planen.“

Wegen dieser Bedenken mit Blick auf den Charakter des Stadtteils und dessen Weiterentwicklung fordert die Initiative mehr Engagement der Stadt: „Die Stadt redet sich damit raus, dass sie nicht viel mehr mitbestimmen könnten als die Höhe des Gebäudes. Aber das stimmt einfach nicht. In Helgoland wird jedes Fenster und jede

pitale Niederlage für uns. Obwohl die Kastanien jetzt weg sind, sind in unserer Initiative aber trotzdem ein paar neue Leute dazugekommen“, erklärt Gesa Pansch und begründet das auch gleich: „Die Ziele, für die wir uns einsetzen, gibt es weiterhin: für den Erhalt des Charakters des Stadtteils, für die Einbeziehung der Bürger in Entscheidungen, für die soziale Vielfalt, die hier erhalten bleiben soll. Zum Beispiel auch die Frage, was mit den Wohnstiften hier passiert? Die befinden sich in einem schwierigen Zustand, da sie aufgrund ihrer Satzung keinen Gewinn erwirtschaften dürfen. Da wohnen Leute für kleines Geld. Hier ist die Stadt in der Pflicht, diese finanzielle Lücke zu schließen, um den Menschen weiterhin das Wohnen dort zu ermöglichen.“

» Wir wollen das System verändern, die Leute zum Nachdenken bringen. «

Marthe Friedrichs



Anwohner vor dem ehemaligen Tre Castagne.

Tür vorgeschrieben. Dafür gibt es den Paragraph 172 Baugesetzbuch. Wir haben nichts dagegen, dass etwas gebaut wird, aber es muss sich einfügen in die Umgebung“, konstatiert Friedrichs. Und da geht es nicht nur um architektonische Aspekte, sondern speziell beim Neubau auf dem Gelände des Tre Castagne auch um soziale: „Der Investor hat eine Sondergenehmigung, nach der der Neubau nicht die 30 Prozent Sozialwohnungen haben muss.“

So engagiert die Initiative auch für das alte Brauhaus und gegen den Luxusneubau agierte, letztendlich wurde sie emotional von den Baggern genau so überraschend niedergemäht wie das Tre Castagne und die Bäume faktisch. „Das ist eigentlich eine ka-

Und die Initiative Wir-sind-Eppendorf ist kein zahnloser Tiger, wie Martha Friedrichs klarstellt: „Wir haben jetzt auch ein anderes Bauprojekt zum Stillstand gebracht. Wir haben denen in die Suppe gespuckt und das ist es, was wir wollen: Wir wollen das System verändern, die Leute zum Nachdenken bringen. Sie sollen erkennen, was es mit den Menschen macht, wenn sie Angst haben müssen, dass sie ihre sozialen Kontakte und ihre Wohnung verlieren, weil sie sich das nicht mehr leisten können.“ Die Schlacht um das Tre Castagne und die drei Bäume ist verloren. Der Kampf um Eppendorf allerdings noch nicht.



DAS NEUE KINDER-UKE SUCHT PATEN

GROSSES LEISTEN FÜR DIE KLEINEN

Auf dem Gelände des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) rollen mal wieder die Bagger. Direkt am Eppendorfer Park entsteht eine der modernsten Kinderkliniken Europas. Im Sommer 2017 soll der Klinikneubau übergeben werden. Doch noch fehlt ein bisschen Geld. Per Fundraising und außergewöhnlichen Spendenideen füllt das UKE diesen Topf und macht Bürger und Unternehmen zu engagierten Partnern.

von Ilona Lütje 

Der Ruf der Universitären Kinderklinik ist nicht nur erstklassig, sondern auch laut. Weltweit schicken Ärzte vor allem Kinder mit seltenen Erkrankungen nach Eppendorf. Mit dem Neubau will die Klinik die Rahmenbedingungen für eine zukunftsfähige, kindgerechte Spitzenmedizin optimieren und gleichzeitig einen Ort schaffen, an dem sich Kinder und Angehörige auch wohl fühlen können. Auf 10.449 Quadratmetern entstehen in den nächsten zwei Jahren 138 vollstationäre sowie 14 teilstationäre Behandlungsplätze. Die Gesamtkosten belaufen sich auf rund 70 Millionen Euro, von denen die Freie und Hansestadt Hamburg 20 Millionen Euro trägt. Rund 20 Millionen Euro sollen zusätzlich über Spenden finanziert werden.

Das fängt schon bei Kleinigkeiten an: Im September zum Beispiel ist ein Spendenlauf durch den Eppendorfer Park und über das UKE-Gelände geplant – ein Spaß für Jung und Alt und gleichzeitig für

den guten Zweck (Anmeldungen unter www.kinder-uke.de/benefiz-lauf). Eine große Hamburger Werbeagentur sponserte das Logo für das neue Kinder UKE und die Stadt sowie ein externer Anbieter stellten Plakatwände zur Verfügung, über die im Rahmen einer Öffentlichkeitskampagne auf das Fundraising aufmerksam gemacht werden soll. „Der Klinikneubau ist ein Projekt von Hamburg für Hamburg und für Kinder über die Grenzen der Stadt hinaus“, betont auch Sabine Metzger, aus der Stabsstelle Fundraising am UKE. „Schon mit kleinen Taten kann der Einzelne Großes leisten für kleine Patienten.“



Die groß angelegte Spendenkampagne wird jetzt dafür sorgen, dass der Klinikneubau schon weit vor der Fertigstellung in Hamburg sichtbar sein wird. Als Sponsor, Förderer und Unterstützer kann jeder dabei sein. „Vereine, Schulen, Verbände: Jeder kann zum Beispiel seine eigene Spendenaktion auf die Beine stellen“, so Metzger. „Wir unterstützen da gern.“ Spenden statt schenken – ein Motto, das sowohl Unternehmen als auch Privatleute schnell und einfach umsetzen können. Tolle Idee: Klicks über die Suchmaschine benefit bringen dem UKE einen halben Cent ein – am besten gleich als Standardsuchmaschine speichern! Unternehmen können als Sponsor auch gleichzeitig profitieren. Zudem gelangt ihre gute Tat über die breit angelegten Kommunikationskanäle schnell in jedermanns Ohr und poliert auch noch das eigene Image. „Hier bieten wir verschiedene Stufen bis hin zur Platin-Partnerschaft, bei der die Sponsoren auch maßgeblich die Meilenstein-Events mitgestalten können.“

Was wird anders? „Früher hat man alles getrennt, wir bündeln in der neuen Klinik wieder alle Disziplinen der Kindermedizin unter einem Dach“, so Sabine Metzger. Besser vernetzte Stationen und einander ergänzende Therapiemöglichkeiten – diese Punkte werden das neue Kinder-UKE ausmachen. Das heißt: An Kindern orientierte Versorgung, egal bei welcher Krankheit. Dies bedeutet auch: Kurze Wege, besonders bei komplexen Krankheitsbildern und vielfältigen Untersuchungen. Gibt es bislang noch keine eigenen Operationssäle in der Kinderklinik, so sind im Neubau gleich drei OPs geplant. „Spitzenmedizin wird hier gepaart mit Geborgenheit in einem ansprechenden Umfeld. Diese Kombination hilft, Kinder gesund zu machen“, sagt auch Prof. Dr. Ania C. Muntau, die neue Direktorin der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin. Zusammen mit dem zum UKE gehörenden Altonaer Kinderkrankenhaus könne die auf komplexe und seltene Erkrankungen spezialisierte neue Klinik für Kinder- und Jugendmedizin den Versorgungsauftrag, universitäre Spitzenmedizin in der Metropolregion Hamburg anzubieten, optimal erfüllen.

Neu ist auch: Künftig sollen die Patienten – sofern möglich – nicht mehr nach Krankheitsbildern, sondern dem Alter nach zusammengelegt werden. Im Erdgeschoss wird es eine zentrale Anlaufstelle zu allen Fragen rund um das Kinder-UKE geben. Sämtliche Räumlichkeiten sollen auf die Bedürfnisse der kleinen Patienten und



ihrer Eltern abgestimmt werden. „Kinder brauchen nicht nur medizinische Höchstleistungen, um gesund zu werden“, weiß Sabine Metzger. Genau so wichtig sei auch ein Umfeld, das die Heilung fördere. Geplant sind darum Übernachtungsmöglichkeiten für Eltern, Aufenthaltsräume und altersgerechte Spielzimmer. „Wir brauchen Räume, in denen die Kinder auch mal vergessen können, dass sie im Krankenhaus sind.“

Wer dieses Projekt unterstützen möchte, hat dazu jede Menge Möglichkeiten. Alle Infos unter www.kinder-uke.de

Die Universitäre Kinderklinik in Zahlen

- 152 Betten inklusive 14 Betten Tagesklinik
- 20 Intensivbetten für die Kinderintensivstation
- 6 KMT-Betten für Patienten nach einer Knochenmarktransplantation
- 3 Operationssäle
- 2 Tageskliniken, darunter die einzige onkologische Tagesklinik der Metropolregion Hamburg



SPENDENKONTO

Hamburger Sparkasse

IBAN: DE54 2005 0550 1234 363 636

Verwendungszweck: Kinder-UKE



[Anzeige]

SO KÖNNEN SIE OHNE BOTOX UND CHIRURGIE UM JAHRE JÜNGER AUSSEHEN

PORENREIN & FALTENFREI

Das ist revolutionär: Bio Proxyl 100 lässt die Haut um Jahre jünger werden – ganz ohne Chirurgie. Im Kosmetikinstitut Bel Etage am Mittelweg hat sich die Kur seit der Einführung im Herbst 2014 zum absoluten Renner entwickelt. Kunden schwärmen von einer nachhaltigen Verjüngung und einem strahlenden Aussehen. Hamburgs einzige No-Age-Expertin Edeltrud Stark erklärt das Geheimnis hinter dem Wirkstoffprinzip.

Eine Kur mit Bio Proxyl 100 gehört bei Ihnen zu den meist gebuchten Anwendungen. Warum setzen Ihre Kunden so auf diese Kur?

Weil sie ausgereift und effektiv ist – wie alles, was Binella auf den Weg bringt. Und sich das Ergebnis sehen lassen kann. Schon nach 14 Tagen haben die Kunden eine gesunde und frische Gesichtsfarbe, nach sechs Wochen ist die Haut bereits deutlich geglättet. Und wie bei allen neuen Behandlungen haben wir auch diese zunächst erst einmal selbst ausgiebig getestet. Unsere Kunden bekommen nur das, was auch wirklich wirksam ist! Dies hat übrigens auch gerade ein Gutachten vom dermatest Institut Münster schwarz auf weiß bestätigt, die eine lebende Haut gezüchtet und behandelt haben! (siehe Seite 12, Anm. d. Red.)

Wie funktioniert so ein kosmetisches Lifting?

Eigentlich ganz ähnlich wie bei einer Stoffwechselkur für den Körper. Auch das Bio Proxyl 100 entlastet das Gewebe von Schlacken und Zuckermolekülen. Das hocheffektive Bio Proxyl 100 aktiviert den Stoffwechsel und die Kollagenbildung, mildert Hautunreinheiten und verbessert die Durchblutung des Gewebes. Die Konturen werden gestrafft und das Hautbild feinporiger. Auf Spritze und Skalpell wird komplett verzichtet!

»DAS HOCHEFFEKTIVE BIO PROXYL 100 BILDET KOLLAGEN, MILDERT HAUTUNREINHEITEN UND VERBESSERT DIE DURCHBLUTUNG DES GEWEBES.«

Warum muss das von außen unterstützt werden?

Die Elastizität nimmt im Alter leider ab. Stress, falsche Ernährung, wenig frische Luft und Erholung beschleunigen den biologischen Alterungsprozess zusätzlich. Mit der richtigen Pflege lässt er sich dagegen ausbremsen.

Wie sieht die Behandlung mit Bio Proxyl genau aus?

Eine Behandlung beinhaltet vier Schritte: Peeling, Nährstoffserum mit Refinermaske, Firmingmaske und Lift-Express Refinercreme – wie alle Binella-Produkte garantiert ohne belastende und schädliche Inhaltsstoffe. Weil die Produkte mit einem 40fachen Verjüngungspotenzial ausgestattet sind und sich als wahre Multitalente erweisen, können sie wesentlich tiefer in die Haut eindringen als es herkömmliche Anti-Aging-Produkte schaffen. Während dieser Behandlung wird die Haut bis zu den Stammzellen optimal mit Aminosäuren, Vitaminen, Enzymen, Spurenelementen und essentiellen Fettsäuren versorgt. Ionisierte Mineralsalze entschlacken die Haut dabei gründlich.

Hört sich nach einem perfekten Stoffwechseltraining für die Haut an...

Das ist es in der Tat. Der Stoffwechsel läuft während der Kur auf Hochtouren. Die Anwender spüren das Kribbeln der Haut und merken damit auch, dass sich wirklich etwas tut – es ist aber definitiv nicht unangenehm.

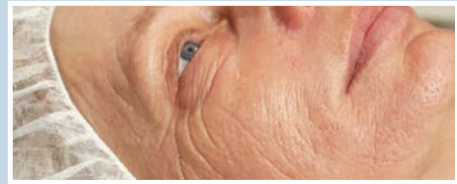
Wie haltbar ist die Verjüngungskur?

Sinnvoll ist es definitiv, mit einer Kur im Institut zu beginnen. Hier lässt sich die Haut durch eine professionelle Tiefenreinigung wesentlich gründlicher auf die Kur vorbereiten als es zu Hause möglich wäre. Dadurch lassen sich die Wirkstoffe intensiver in die Haut einschleusen.

Der Stoffwechsel wird einmal komplett neu programmiert. Viele Kunden unterstützen den Effekt vorbereitend auch gern mit einer HydraFacial-Behandlung. Für eine strahlend schöne Haut empfehle ich eine Kur mit 5 Anwendungen im Institut – jeweils einmal in der Woche. In dieser Zeit wird die Haut trainiert, Säuren zu neutralisieren und eigenständig zu entschlacken. Das sorgt für den erstaunlichen Langzeit-Effekt. Der Kur-Erfolg kann durch weitere Behandlungen zu Hause zusätzlich stabilisiert werden. Die richtige Pflege mit den richtigen Produkten bleibt aber das A & O schöner Haut.



ÄLTER WERDEN – JÜNGER AUSSEHEN



Vorher



Nachher

Lifting ohne Spritze & Skalpell

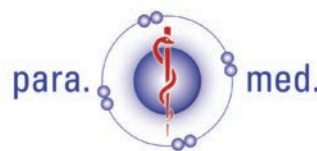
Mein Geschenk an Sie

Nach einer Bio Proxyl Kur (5 Anwendungen) erhalten Sie kostenlos ein Set für die Anwendung zu Hause im Wert von € 179,-

HydraFacial™

1 Behandlung:
BIO PROXYL
plus 1 x HydraFacial
FÜR NUR
€ 180,-

BEL ETAGE KOSMETIK No Age® Fachinstitut



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

www.beletage-kosmetik-hamburg.de

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

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



JETZT IST ES AMTLICH: BINELLA HÄLT IHRE HAUT LÄNGER VITAL

[Anzeige]

NO AGE® STATT ANTI AGING

no age® Produkte
erhalten Sie derzeit
exclusiv in Hamburg
bei
Bel Etage Kosmetik
(siehe Seite 10)



Längst gilt Binella als DIE Vorzeigemarke der Kosmetik. Schadstofffrei und 100 % natürlich verfolgt das Unternehmen nur ein Ziel: Gesunde Hautpflege. Ihre bahnbrechende no-age®-Technologie wurde jetzt sogar ganz offiziell geadelt: Laut einer umfangreichen Wirksamkeitsstudie von dermatec Münster kommen sowohl das Wirkstoffsystem Bio Proxyl als auch die Maximum La Perle Creme mit über 40 Nährstoffen zu unglaublichen Ergebnissen.

Anti Aging war gestern, no age® ist heute“, sagt Monika Hönscher, Inhaberin von Binella of Switzerland, strahlend. Und sie hat allen Grund zur Freude: Mit den weltweit ersten no-age®-Produkten revolutioniert Binella schließlich gerade den nicht invasiven Schönheitsmarkt. Die vollkommen neue Schönheitsstrategie richtet sich dabei an alle Frauen, die mit einer hautverjüngenden Wirkung die vorschnelle biologische Alterung ausbremsen wollen. „Ab 40 besser no age® als Anti Aging“, betont Monika Hönscher. Um die Wirksamkeit Schwarz auf Weiß bestätigt zu bekommen, wurde eigens eine lebende Haut mit Epidermis, Dermis und Unterhautfettgewebe gezüchtet, die



Monika Hönscher

vom Forschungsinstitut in einem achttägigen MTT-Test genauestens beobachtet wurde. Ohne eine Behandlung von innen oder außen fällt sie eigentlich nach maximal zehn Tagen verschrumpelt in sich zusammen. Der große Erfolg: Mit den Binella-Produkten wurde genau dieses verhindert.

Der erste Teil der Testung erfolgte nach vier Tagen. In dieser Zeit zeigt sich bereits, ob die Haut trotz Nährstoffentzug über die äußere Ernährung auch weiter an Vitalität zulegt oder der Vitalitätsstatus von Tag 1 bis Tag 4 zumindest unverändert bestehen bleibt. „Ein Vitalitätserhalt ist schon mal ein gutes Ergebnis, eine Steigerung um 10 bis 15 Pro-

zent ein sehr gutes Ergebnis“, so Hönscher, „unser Ergebnis aber hat alles getoppt! Es war mit 44,67 Prozent so überraschend hoch, dass der Biologe es noch drei Mal überprüft hat.“

Der zweite Teil der Testung erfolgte nach acht Tagen. Dann hat die Haut ihre eigenen Reserven vollständig aufgebraucht und würde jetzt theoretisch in sich zusammenfallen. Doch auch hier zeigte der MTT-Test ein ebenso gutes Ergebnis: Die Epidermis der behandelten Modelle wies nach acht Tagen eine Vitalitätssteigerung von 41,87 % auf. Besonders begeistert Monika Hönscher, dass die Vitalität der Dermis ebenfalls um 26,79 % gesteigert werden konnte.

Das jetzt attestierte, absolute Novum auf dem Kosmetikmarkt: Dort, wo herkömmliche Anti Aging Produkte bereits an ihre Grenzen stoßen, haben die mit einem 40fachen orthomolekularen Verjüngungspotenzial ausgestatteten no-age®-Produkte der Studie zufolge erst einen minimalen Bruchteil ausgeschöpft. Die Wirkstoffe können wesentlich tiefer in die Haut eindringen und vitalisieren erstmals sogar die Stammzellen. Durch die geballte Nährstoffzufuhr werden auch alle anderen Zellen zur Zellteilung angeregt. „Der sensationelle Verjüngungsprozess wird also erstmals in allen relevanten Hautschichten angeregt – und zwar bereits bei der allerersten Anwendung“, betont Monika Hönscher, die das Binella no-age®-Wirkstoffsystem darum auch bereits zum Patent angemeldet hat. Der biotechnologisch beladene Wirkstoffträger überzeugt also mit Soforteffekt: Er festigt das Gewebe, reduziert Falten, verfeinert das Hautbild und steigert die Anzahl junger, aktiver Hautzellen: „Die Haut wird kontinuierlich in ihr biologisches Alter zurückgeführt.“

SEHEN SIE JETZT DEN
AUSFÜHRLICHEN FILM ZUR
NO-AGE-TECHNOLOGIE AUF
www.witc-magazin.de/binella/film

BINELLA
OF SWITZERLAND

■ www.binella.de

DIE ERSTEN FÜNF BEWEGUNGSBAUSTEINE [Anzeige]

BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN

Es ist die effektivste Gesundheitsvorsorge: die Bewegung. Wie man richtig trainiert und den Start in ein neues und gesundes Leben wirklich schafft, erklärt Sportmediziner und Personal Trainer Tobias Block in zehn Schritten. Schließlich ist er ein alter, sprich erfahrener Hase im Geschäft. fitcare professional training feierte im Mai gerade Geburtstag: Seit zwölf Jahren steht Tobias Block seinen Privat- und Firmen-Klienten mit seinem sportpraktischen, medizinischen sowie trainingswissenschaftlichen Know-how motivierend zur Seite. Die ersten fünf Bewegungsbausteine veröffentlichen wir in dieser Ausgabe.

BAUSTEIN EINS: Lassen Sie Ihren Grundumsatz für sich arbeiten! Der Grundumsatz ist diejenige Energiemenge, die der Körper pro Tag bei völliger Ruhe und nüchtern zur Aufrechterhaltung seiner Funktion benötigt. Mit Hilfe der richtigen Bewegung und Ernährung kann man den Grundumsatz gezielt beeinflussen und so pro Tag mehr Kalorien verbrennen!

BAUSTEIN ZWEI: Schritt für Schritt! Starten Sie zunächst mit mehr Bewegung, erst später sollte die Ernährung umgestellt werden. Der größte Fehler ist, gleich alles auf einmal ändern zu wollen.

BAUSTEIN DREI: Kräftigen Sie Ihre Muskulatur, um Ihr Fett schmelzen zu lassen! Denn eine kräftigere Muskulatur sorgt dafür, dass unser Grundumsatz steigt (Baustein eins) und wir sogar beim Schlafen mehr Energie verbrauchen.

BAUSTEIN VIER: Nutzen Sie eine individuelle Trainingsberatung für den Erfolg! Runter von der Couch und direkt um die Alster? Vergessen Sie's! Ein Fitness Professional hilft Ihnen herauszufinden, wo Sie stehen, welche Zeitfenster Sie haben und was das effektivste Trainingskonzept für Sie ist. Trainieren Sie das Richtige richtig.

BAUSTEIN FÜNF: Ausdauertraining als Spaßfaktor, nicht als Pflicht! Zu dem Muskel-Kräftigungs-Training (Baustein drei) ist Ausdauersport die ideale Ergänzung. Wichtig ist aber, dass Sie Spaß am Sport haben – ob Walken, Joggen, Radfahren oder Schwimmen. So bringen Sie Ihren Stoffwechsel auf Trab.



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

Tobias Block lädt Sie zu Ihrem kostenlosen Probetraining mit ihm persönlich ein!



SOMMERLOOK DURCH WEICHE, NATÜRLICHE STRÄHNEN BEI FRISEURMEISTER MARC GRÜNKEMEYER [Anzeige]



Balayage - VON DER SONNE GEKÜSST

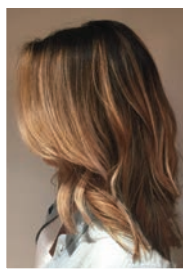
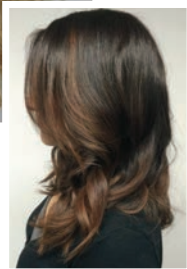
Look schon seit längerem. Hierfür nutzen Friseure die in Frankreich erfundene Technik. Im Farbbereich ist das die Königsdisziplin im Friseurhandwerk und wird nur von geschulten, erfahrenen Friseuren perfekt umgesetzt.

Die gewünschte Haarfarbe wird dabei in unterschiedlicher Stärke

zwischen gefärbter Strähne und Ausgangshaarfarbe kommen kann, sieht dieser Look sehr viel natürlicher aus. Durch den gezielten Einsatz von Strähnen ist es sogar möglich, den Haaren optisch mehr Volumen zu geben.

Für Frauen mit Locken oder mit feinem Haar ist der Salon von Marc Grünkemeyer ein Hamburger Geheimtipp. Wer besondere Farbtechniken und Schnitte wie den Calligraphy Cut oder den CurlSys sucht, kann sie dort finden.

Sommerliche Haare wie ein Surfer-Girl oder nach einem langen Sommerurlaub: Das sollte bereits der letzte große Haartrend Ombré ermöglichen, bei dem die Haarspitzen wie von der Sonne ausgebleicht aussehen sollten. Dieses Jahr zeichnet sich ein neuer Farbtrend ab: Balayage. Stars wie Sarah Jessica Parker und Jennifer Aniston zeigen diesen



und in ungleichmäßigen Abständen mit einem Pinsel oder Schwamm ins Haar „gemalt“. Der Friseur kann stärker variieren und Übergänge weicher gestalten. Anders als bei den klassischen Foliensträhnen, bei denen es auch zu harten Übergängen

■ **Cutstation by marc grünkemeyer**
 Fruchttallee 126 | 20259 Hamburg
 Termine unter: 040 406846
 Öffnungszeiten Mo-Fr. 10:00-20:00 Uhr
www.cutstation.de / info@cutstation.de

LIEGEND ZUR TRAUMFIGUR

ZAUBERWORT: SLIMYONIK-MASSAGE



Es klingt zu schön, um wahr zu sein – ist aber Realität: Slimyonik heißt das Teil, das den Damen bis zu zwei Kleidergrößen weniger und deutlich verminderte Cellulite verspricht. Und das, indem man auf einer Liege entspannt Musik hört, liest oder sogar schläft. Leila Leipelt macht es seit zwei Monaten und ist von den Ergebnissen begeistert.

Stefan Kraul, Inhaber der Smart Sun Studios, erklärt das Wirkprinzip: „Das Lymphsystem kann man sich wie den Blutkreislauf vorstellen, nur dass hier die Flüssigkeiten transportiert werden. Dieses System verschluckt bei zu wenig Bewegung. Durch die Slimyonik-Massage werden die Fette und Schlacken wieder in Bewegung gebracht, verstoffwechselt und ausgeschieden.“ So wird der Umfang an

Bauch und Beinen reduziert, bis zu zwei Kleidergrößen weniger sind innerhalb von 10 Wochen möglich, die Cellulite verschwindet und das Hautbild verbessert sich.

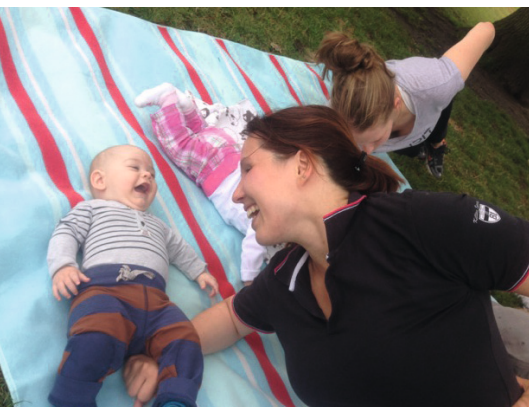
Dass diese Methode erfolgreich ist, beweist Leila Leipelt, die seit zwei Monaten das neue Angebot von Smart Sun in der Gertigstraße nutzt. Sie geht regelmäßig laufen und schwimmen, trotzdem spürt sie die Effekte deutlich: „Meine Hosen werden weiter, ich habe mindestens eine Kleidergröße abgenommen. Außerdem ist das Hautbild besser. Ich habe richtig schöne Beine bekommen“, freut sich die 41-Jährige, bei der man auf den ersten Blick denkt, sie singt gleich „99 Luftballons“. Bei der Slimyonik-Massage wird ihr eine Druckhose übergezogen, die per Druckwellenmassage in 24 Kammern das Gewebe an Bauch und Beinen massiert. Das ist ein bisschen wie bei Blutdruckmessgeräten, nur sanfter. „Eine Lymphmassage entspricht einem Gegenwert von 10 000 Schritten“ erklärt Stefan Kraul. „Es ist keine Zauberhose“, schränkt er

selbst ein, „sie ist aber eine perfekte Unterstützung zu bewussterer Ernährung. Es funktioniert nicht, wenn man sich nach der Behandlung die Sahnetorte reinschiebt.“ Trotzdem macht er vor allem den Damen Mut, die von Haus aus eher gemütlich sind. „Gerade da sieht man besonders schnell den Abnehm- und Hauteffekt. Es reichen schon fünf bis zehn Behandlungen“, weiß er aus Erfahrung zu berichten. Leila Leipelt nutzt die Massage auch zur Unterstützung ihres Sports: „Ich habe keinen Muskelkater mehr.“ Stefan Kraul erklärt das: „Es hilft gegen die Übersäuerung der Muskeln. Auch bei Frauen, die im Job viel stehen müssen, werden die Beine wieder locker und frisch.“ Leila Leipelt nutzt unterstützend den Beauty Angel, eine Ganzkörper-Rotlicht-Anwendung zur Hautverjüngung: „In der Kombination mit Slimyonik ist das der Knaller“ verspricht sie. Der Beauty Angel hilft beim Aufbau der körpereigenen Hautstraffer Collagen, Hyaluron und Elastine. Die werden von einer Drüse in der Haut produziert, das lässt aber ab dem 25 Lebensjahr nach, die Haut wird dünner und letztlich auch faltiger. Durch den Beauty Angel wird die Produktion wieder angeregt, die Haut wird voller und glatter, Faltentiefen reduziert. „Beide Anwendungen wirken also an verschiedenen Wurzeln, ergänzen sich aber perfekt und sind absolut nebenwirkungsfrei und entspannend“, so Stefan Kraul. Während zehn Behandlungen für festes Gewebe und schönere Haut schon für 199 Euro zu haben sind, bietet SmartSun für Jahresmitglieder die unbegrenzte Nutzung der Geräte schon ab 23,95 Euro im Monat an. Bikinibeine und Babyhaut zum Spartarif sozusagen.



SMARTSUN®
SONNENSTUDIO

Smart Sun Winterhude
Gertigstraße 20, 22303 Hamburg
www.smartsun.de



RAUS AN DIE FRISCHE LUFT:

MIT BABY BEWEGEN,
BRINGT LAUNE

Der kleine neue Erdenbürger wird einfach in den Kinderwagen gepackt und der Park wird zum Fitnessstudio. Zusammen mit dem Nachwuchs gibt es Training für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit bei beWEGung plus Baby.

Ein Kind ist geboren und alles verändert sich! Zwar gibt es mittlerweile viele Angebote für die Kleinen zur Förderung der Entwicklung, aber wo bleiben die Mamis? Unter Anleitung der Sportwissenschaftlerin Nina Westphal geht es rund für frischgebakene Mütter (nach abgeschlossener Rückbildung): z.B. im Hamburger Stadtpark und an der Alster. Mit Gleichgesinnten können sie etwas für sich und die eigene Gesundheit machen. Bewegen, um sich ganz

schnell fit und wohl im eigenen Körper zu fühlen. Auf der Fortbildung zur Qualifizierung für den Präventionskurs Beckenbodengymnastik wurde die blonde Bewegungs-Expertin Westphal auf das Konzept Fitness im Park plus Baby aufmerksam. Die Idee, Sport draußen an der frischen Luft, zusammen mit anderen Muttis zu machen – ohne das Kind abgeben zu müssen – fand sie klasse. Nun gibt es das Angebot 60 Minuten flottes Gehen, Laufen, mit Stationen zur Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit auch in Hamburgs Norden. Mal werden Bänke zu Trainingsgeräten umfunktioniert, mal gibt es Tubes in die Hand und mal ist das eigene Kind die „Hantel oder Gewichtsmanschette“. Von ihren guten Erfahrungen berichtet Jasmin, die mit Tochter Juli bei Nina Westphal trainiert: „Nina vereint den Sport mit sehr

viel Spaß und Freude. Durch ihre fröhliche Art und motivierenden Ermutigungen fällt es plötzlich ganz leicht, anstrengende Sportübungen zu meistern. Trotz vieler Lacher neben und während der Sporteinheiten merkt man am nächsten Tag, dass

man etwas für sich getan hat – für Körper und Seele.“ Die Frischluft-Fitness endet immer in einem Café. Dort genießen die Mütter und ihre Babys ihr verdientes Getränk. Zum Testen bietet



die auch in postpartaler Fitness fortgebildete Sportwissenschaftlerin eine Probestunde an. Danach kann man mit der 10er Karte für 99 Euro dabei sein.

beWEGung plus Baby, Nina Westphal
Bussestr. 5 | 22299 Hamburg
Tel.: 040 63 69 35 26 | mob. 0163 249 62 60
www.bewegung-hh.de

DER URLAUB KOMMT 5 KILO ZU FRÜH

IN 21 TAGEN ZUR NEUEN FIGUR



Michaela Nawabi hat 11 Kilo verloren.

Für alle, die auf die Sommerfigur hinarbeiten möchten, hat MeridianSpa das richtige Konzept: die 21-Tage-Stoffwechselkur. Dank der Kombination aus einer speziellen kalorienreduzierten Ernährung und der Einnahme von hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln können die Teilnehmer innerhalb kurzer Zeit in ein leichteres und gesünderes Leben starten. Das gelang auch Michaela Nawabi, eine der 1.000 Teilnehmer, die im MeridianSpa innerhalb der letzten zwölf Monate durchschnittlich fünf bis zehn Kilo verloren haben. Sie berichtet stolz von ihrem Abnehmerfolg. „Früher habe ich als Leistungssportlerin drei- bis fünfmal pro Woche trainiert“, erzählt Michaela Nawabi. „Doch dann kam der Job im Außendienst, ich wurde einige Jahre später schwanger und das Gewichtsunglück nahm seinen Lauf. Stress, lange Arbeitstage, kein geregelter Alltag. Da sind gesundes Kochen und die Muße für Essen ohne Hast oft auf der Strecke geblieben.“ Die 37-Jährige war ständig müde und wog zuletzt 77 Kilo. Bei einer Größe von 1,68 Metern. „Das war nicht mehr ich“, sagt die Wahlhamburgerin. „Im MeridianSpa Wandsbek wurde ich auf die 21-Tage-Stoffwechselkur aufmerksam und informierte mich sofort über das Konzept. Das ist meine Chance!“ Obwohl die Art des Abnehmens – mit hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln und drei Ernährungsphasen, in

denen unterschiedliche Lebensmittel erlaubt sind, auf Michaela etwas ungewöhnlich wirkte, kaufte sie wenige Tage später das Paket. Schon nach drei Diättagen waren die ersten Erfolge auf der Waage und nach einer Woche dann auch im Spiegel sichtbar. „Die Ernährungsumstellung ist mir nicht sehr schwer gefallen, deswegen habe ich die Diätphase auch gleich zweimal gemacht. Am Ende der Kur war mein Körperfettgehalt um 6,8 Prozent gesunken. Von rund 11 verlorenen Kilo waren 8,2 Kilo reines Fett“, berichtet die gelernte Kauffrau im Einzelhandel stolz. „Die Rezepte aus dem Kochbuch waren lecker und vielseitig. Viele dieser Gerichte stehen seitdem fest auf meinem Speiseplan. So ein Riesenerfolg in nur wenigen Wochen – ohne die 21-Tage-Stoffwechselkur wäre das nicht möglich gewesen.“

Die 21-Tage-Stoffwechselkur, die absolut alltagstauglich ist, wird in allen MeridianSpa angeboten. Auch Nicht-Mitglieder können im Rahmen einer speziellen Kurzmitgliedschaft an der Kur teilnehmen. Wer sofort mit dem Abnehmkonzept starten möchte – ohne Betreuung – kann die 21-Tage-Stoffwechselkur für 269 Euro im E-Shop von MeridianSpa erwerben – inklusive des umfassenden Begleitthefts mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung.



Weitere Infos zur 21-Tage-Stoffwechselkur erhalten Sie direkt im MeridianSpa, unter 040/65 89-23 100 oder auf www.meridianvital.de.

Diätclubs in ganz Deutschland machten mit, die Bücher erreichten Bestsellerniveau: Helga Köster machte ganz Deutschland schlank.



HELGA KÖSTER IST DIE ERFINDERIN DER BERÜHMTE BRIGITTE DIÄT

COOK IT LIKE BRIGITTE

Wir treffen uns ausgerechnet in einem italienischen Restaurant. Die Speisekarte lockt mit Pasta in allen Variationen. Zu viele Kohlenhydrate, als dass ich mich trauen würde, etwas davon zu bestellen. Ich entscheide mich für Salat und Ziegenkäse. Schließlich treffe ich mich hier mit einer Ernährungspäpstin. Helga Köster. Erfinderin der Brigitte Diät. Begleiterin meiner Kindheit, während der mein Vater stets ihren Gerichten folgen musste.

von Ilona Lütje W

Jetzt steht sie vor mir. Hochgewachsen. Gertenschlank. Die kurzen Haare modern nach hinten frisiert. Ihre Kleidung erzählt von einem jung gebliebenen und stilvollen Geschmack. Die schwarze Brille verleiht ihr etwas Strenge. Doch die wachen Augen dahinter blitzen schelmisch. Dass Helga Köster bereits 76 ist, mag man nicht glauben. „Ich spiele Golf, das hält fit. Eine Runde, fünf Stunden, hohe Konzentration, Kondition und 10 Kilometer laufen!“, sagt sie lachend. Und bestellt. Ausgerechnet Pasta. Ich blicke neidisch auf ihren Teller, als das Essen serviert wird. „Ich hatte zum Glück noch nie Pro-

bleme mit meinem Gewicht, das habe ich meinem Job zu verdanken. Ich habe nur das gemacht, was ich meinen Leserinnen und Lesern immer gepredigt habe“, sagt sie. Mein Salat schmeckt auch lecker.

Wie kommt jemand, der mit seinem Gewicht rundum zufrieden ist, überhaupt dazu, sich mit Diäten zu beschäftigen? „Das war eher Zufall“, sagt die 76-Jährige und erzählt von einem aufregenden Leben. Rückblick: 1939 in Berlin geboren, Mutter Schneiderin, weil der Großvater – Professor – glaubte, Frauen brauchen keinen Beruf, die heiraten ja. Helga Köster lebt mit

Mutter, Vater und drei Geschwistern (zwei Mädchen, zwei Jungen) in Berlin. Ein schönes Haus, ein erfolgreicher Vater, eine fröhliche Familie. 1941 verunglückt der Vater tödlich, die Mutter ist mit 32 Jahren Witwe. Danach folgen Fluchten, Kriegschaos, Hunger, Kälte, Krankheiten, Lager. Weihnachten 1945 feiern sie wieder in ihrem Haus in Berlin.

Die Mutter, eine kluge, leise Frau, gibt die Devise an die Kinder aus: Ihr seht, was mir passiert ist. Ihr macht euer Abitur und studiert, was ihr dann macht, ist euer Ding. Ihr menschliches Motto: Gib den Kindern

Flügel. Helga Köster nimmt das wörtlich. Nach dem Abitur wandert sie mit 19 nach New York aus. Schon während der Schulzeit hatte sie sich mit Jobben ein finanzielles Polster aufgebaut.

In New York lernt sie Business-Englisch und Stenografie, arbeitet in einer Im/Exportfirma und schickt Außenbordmotore nach Aruba. Gleichzeitig besucht sie Abend für Abend die New School for Social Research, die berühmte New Yorker Kaderschmiede für Künstler. Volljob und Uni – drei Jahre lang. Nach den Bootsmotoren landet sie in der internationalen Abteilung eines großen amerikanischen Kosmetikkonzerns. Sie wirkt mit beim Aufbau einer deutschen Zweigstelle in Köln, bekommt das Angebot, für den Konzern in Deutschland zu arbeiten. Zurück in Deutschland macht sie noch ihr Diplom in Kommunikationswissenschaften – auch neben ihrem Fulltimejob. Nach drei Jahren ist die Luft raus, Helga Köster hat Hummeln im Hintern: „Es ist Zeit für etwas Neues“, entscheidet sie spontan und schreibt einen Brief: „Mein Mathematiklehrer hat mir immer prophezeit, dass aus mir nichts Rechtes werden würde. Nun bin ich fest entschlossen, ihm das Gegenteil zu beweisen.“ Kurzer Lebenslauf, Foto von einem Dorffotografen, Briefmarke ... und ab an die BRIGITTE-Redaktion. Zwei Tage später ein Telegramm: „Wann können Sie anfangen? Der Chefredakteur.“

So landet Helga Köster 1964 im Kosmetikressort der damals schon sehr beliebten BRIGITTE. Eine ihrer ersten Aufgaben: eine Diät zu redigieren, bei der es zum Frühstück frisch gepressten Kartoffelsaft gibt. „Ich hatte keine Ahnung vom Kochen, geschweige von gesunder Ernährung, aber ich wusste, dass man mit solchen Vorschlägen den Wohlstandsspeck nicht überlisten kann“, erzählt sie heute. Sie macht sich schlau bei Medizinerinnen, knüpft ein Netz von Professoren, die sie mit der Wissenschaft versorgen und sich freuen, dass sich jemand um dieses Problem journalistisch und fundiert kümmert – schließlich ist zu der Zeit jeder Zweite in Deutschland zu dick, es gibt 18 Lehrstühle für Tier-, aber keinen für Menschenernährung.

Ihr erstes Programm ist ein Baukasten: Rezepte für Frühstück, Mittag und Abendessen – frei zu kombinieren, denn am Ende sind es nie mehr als 1000 Kalorien in der perfekten Nährstoffzusammensetzung. Dieses System behält sie stoisch bei, hin und wieder abgeglichen mit den Eckdaten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



DREI MAHLZEITEN AM TAG REICHEN, ICH MACHE MIR NICHTS AUS EXTRAS.

Die Rezepte sind einfach, keine Grammangaben, sondern Stück- und Löffleinheiten, möglichst wenige, gängige Zutaten, alles frisch und beim Dorf-Krämer zu erhalten. Die Auflage der 14-tägigen BRIGITTE beträgt zu der Zeit jeweils 1,2 Mio. mit mehr als 4 Millionen Lesern. Wenn dem Heft ein Diät-Sonderheft beiliegt, geht es weg wie warme Semmeln: die Auflage erhöht sich im Schnitt um 200 000 Exemplare. Eine Ausgabe schafft sogar 1,75 Mio. Auflage, genauso viel wie der STERN zur gleichen Zeit.

Die vier BRIGITTE-Diätbücher unter ihrem Namen werden Bestseller. Schon beim ersten Buch hört Helga Köster 1972 bei 3 Millionen verkauften Ausgaben auf zu zählen. 95 Prozent aller Bundesbürger kennen jetzt die BRIGITTE-Diät, die immer größere Kreise zieht: Helga Köster verschickt schon 1972 einen monatlichen Newsletter an 1000 Leser in 100 Diätclubs, ermittelt jeden Monat den besten Abnehmer und den erfolgreichsten Club. Sie entwickelt eine „Moppelmode“: Kleider, über Versand zu bestellen, die mit den schwindenden Pfunden schrumpfen. Es gibt Reisen, bei denen Sport getrieben und Diät gegessen wird. Kantinen im ganzen Land haben die Diät in ihrem Programm. „Ich hatte ein komplettes Rundum-Programm entwickelt“, sagt Helga Köster stolz. 1984 verlässt sie die Redaktion. Zu der Zeit ist nur noch jeder dritte Deutsche zu dick. Sie eröffnet ihr eigenes Redaktionsbüro, kauft sich den ersten IBM-PC, veröffentlicht weitere 20 Bücher und Redaktionsbeiträge für Zeitungen und Zeitschriften.

Zurück zum Italiener. Der Chef empfiehlt seinen Nachtisch, Helga Köster lehnt dankend ab. „Drei Mahlzeiten am Tag reichen, ich mache mir nichts aus Extras. Einer meiner Professoren hat mir mal gesagt: Es gibt heute keinen Grund, warum man mit 70 mehr wiegen muss als mit 20. Wie man am besten abnehmen und das Gewicht halten kann? Essen, essen, essen. Drei Mahlzeiten am Tag, nix zwischendurch!“

OBSTGARTEN ALTES LAND



Es ist des Hamburgers liebster Apfelgarten: das Alte Land in der südlichen Unterelberegion – Nordeuropas größtes geschlossenes Obstanbaugebiet. Es beginnt direkt hinter Finkenwerder und erstreckt sich entlang der Elbe bis zur Hansestadt Stade hin. Gen Süden reicht das Alte Land fast bis an die Märchenstadt Buxtehude heran. Das Alte Land ist also ein Teil von Hamburg und ganz dicht bei – ein Katzensprung über die Elbe!

Die Unterelbe-Region ist Nordeuropas größtes geschlossenes Obstanbaugebiet. Das Alte Land ist das Herz dieser Region und bekanntermaßen der liebste Apfelgarten der Hamburger. Seit fast 700 Jahren hat der Obstanbau hier Tradition und ist heute der bedeutendste Wirtschaftszweig der Altländer. Nicht umsonst steht diese einzigartige Kulturlandschaft bereits auf der Tentativliste zum UNESCO Weltnaturerbe. Fachwerkhäuser, Kirchen, Orgelschätze, Obstplantagen und das maritime Flair werden hier gelebt und gepflegt. Auch deshalb ist zu jeder Jahreszeit das Alte Land einen Besuch wert, einen besonderen Charme entwickelt

die Gegend aber zur Kirschenzeit im Juli und zur Apfelernte von August bis Ende Oktober. Kinder entdecken die Früchte direkt am Baum, viele Obstbauern bieten Führungen an. Für Entdecker gibt es im Juni die Altländer Wildkräutertage, bei der die Teilnehmer viel über die Zubereitung von Ölen und Gerichten mit den Wildkräutern lernen können. In diesem Jahr liegt der Fokus auf dem Sauerampfer und dem Löwenzahn.

■ Mehr Infos gibt es bei der Tourist-Info 04162 914755 oder unter www.mein-altes-land.de

DAS SCHIFF MACHT WIEDER THEATER

Es zählt zu den traditionsreichen Theatern mit eigenem Ensemble: „Das Schiff“ bietet schließlich seit 37 Jahren Kabarett, Literatur, Musik und Theater auf höchstem Niveau. Jetzt geht es wieder auf Tour: Vom 24. Juni bis 5. Juli macht das Theaterschiff Station in Brunsbüttel, Beidenfleth, Stade und Grünendeich und präsentiert dort sieben Produktionen in dreizehn Aufführungen. Tickets gibt es ab 15 Euro.

■ Karten und Infos unter 040-6965 0560 www.theaterschiff.de



Für Landfrauen haben wir passende Ausflüge und Tagestouren im Programm. Wir freuen uns auf Ihren Anruf: Tel.: 04162-914755 • www.mein-altes-land.de

VAN DER VALK NATURRESORT DREWITZ

[Anzeige]

BALANCE UND RUHE FINDEN

Es ist ein Refugium für Ruhesuchende: Inmitten der Mecklenburgischen Seenplatte, auf halbem Weg zwischen Berlin und Rostock und direkt am glasklaren Drewitzer See, sorgt das Van der Valk Naturresort für eine Auszeit vom Alltag. Abseits des Massentourismus bietet die Anlage Unterbringung in 48 modernen Ferienhäusern, die sich idyllisch auf einem bewaldeten Areal verteilen. Hier erwartet Sie behaglicher Wohnkomfort mit Kamin für 2 bis 6 Personen. Das à la carte Restaurant mit großzügiger Sonnenterrasse bietet einen einzigartigen Blick auf den Drewitzer See. Daneben steht das Bootshaus mit Seeterrasse für Feierlichkeiten und Veranstaltungen für bis zu 90 Personen zur Verfügung. Ein Fahrrad-, Ruderboot- und Angelverleih, eine eigene Badestelle sowie Schwimmbad und Sauna ergänzen das Angebot. Mit ihrer Lage inmitten des Naturparks Nossentiner-Schwinzer Heide ist die Anlage eine Oase der Ruhe und zugleich auch ein idealer Ausgangspunkt für Entdeckungstouren ins Mecklenburgische Binnenland oder an die Ostseeküste. Das Van der Valk Naturresort Drewitz ist der Platz für alle, die Natur und Individualität und das Besondere lieben!

www.drewitzersee.vandervalk.de



VAN DER VALK **
NATURRESORT DREWITZ**

Mecklenburgische Seenplatte

Idyllische Auszeit

p. P. ab
€ 99

- 2 bzw. 4 ÜN im modernen Apartment
- 2 bzw. 4 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 1 bzw. 2 x Abendessen (3-Gang-Menü/Buffet)
- 1 Flasche Sekt zur Begrüßung
- Schwimmbad- und Saunanutzung

Reisezeitraum 2015	2 ÜN	4 ÜN
01.11. – 23.12.	€ 99	€ 198
31.03. – 10.07. 29.08. – 01.11.	€ 135	€ 259

ab 2 Vollzahlern, Anreise täglich

www.drewitzersee.vandervalk.de • Tel. 0399277670

Van der Valk Freizeit und Touristik GmbH • Krakower Chaussee 1 • 18292 Linstow

IHRE REISE. UNSERE LEIDENSCHAFT.

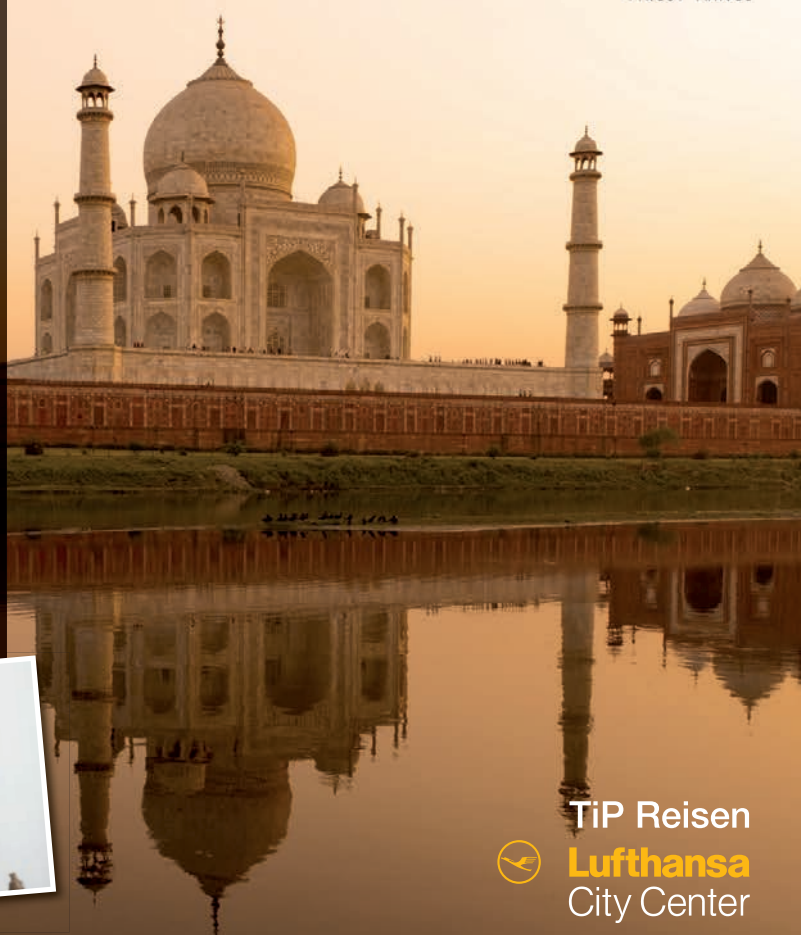
Als Ihr Reisepartner in Winterhude sind wir spezialisiert auf individuelle Traumreisen, hochwertigen Cluburlaub und Kreuzfahrten. Unsere Experten bereisen für Sie die Welt um alle Reisetrends für Sie persönlich zu entdecken. Dadurch sind wir für Sie immer am Puls der Zeit und kennen die schönsten Plätze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

Indien, ein Land voll Zauber und Poesie, voll Farben und Gerüchen. Voll Geschichte und lebendiger Gegenwart. Vor allem in Rajasthan leuchten die Saris der Frauen in allen Farben, die Männer tragen hier noch Turban. Noch heute spiegeln sich die Paläste in klaren Seen, faszinieren die Tempel und die Schönheit des Taj Mahal ist unsterblich. In den prächtigen Palästen der Maharadschas sind Sie heute ein willkommener Gast. Und wenn Sie auf dem Weg zum Basar einer Kuh ausweichen müssen, dann wissen Sie: Indien ist einmalig.

Ich war für Sie mit WINDROSE in Indien.
Besuchen Sie mich gerne.
Ihr Roman Melzer



WINDROSE
FINEST TRAVEL



TiP Reisen
 **Lufthansa**
City Center



[Anzeige]

WIE IN DER LIEBLINGSBAR, ABER OHNE BARKEEPER

SUMMER IN THE CITY

Die ersten Sonnenstrahlen..... Herzklopfen, Schmetterlinge im Bauch, weiche Knie und feuchte Hände! Beim ersten Date wartet manch Unvorhergesehenes, denn „das Leben ist wie eine Pralinenschachtel: Man weiß nie, was man kriegt“ (Forrest Gump).

Hier heißt es: Cool bleiben, Baby! Was passt da besser, als ein erfrischender Cocktail!? Es muss ja nicht gleich Sex on the Beach sein, auch ein Virgin Mojito eignet sich bestens als erster gemein-

samer Sundowner. SHATLER's bietet 15 Ready2serve-Cocktails vorgemixt in Barqualität an. Geschmacklich ein Aha-Erlebnis und innerhalb von Sekunden einfach auf Crushed Ice serviert - wie in der Lieblingsbar, aber ohne Barkeeper. Der würde hier ja auch nur stören... Wir sagen Cheers. Auf die Liebe! Und den Sommer!

■ Bestellbar unter: www.shop.shatlers.de



»IT'S SUMMERTIME.«



Mit dem Rad um die Seen Mecklenburgische Seenplatte

- 2 ÜN im stilvollen Doppelzimmer
- 2 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 1 x 3-Gang-Candle-Light-Menü
- 2 Tage Leihfahrrad und Lunchpaket
- 1 x Schifffahrt (1 Std.)
- 1 x Eintritt Sauna oder Erlebnisbad Resort Linstow (ca. 6 km)

p. P. ab
€ 119

TIPP: Täglich Schnuppergolfen auf unserem
18-Loch-Golfplatz p. P. € 9 (mit Voranmeldung)

www.serrahn.vandervalk.de • Tel. 038456 66920

Landhaus Serrahn van der Valk GmbH • Krakower Chaussee 1 • 18292 Linstow

VAN DER VALK HOTEL SERRAHN

[Anzeige]

SPORTLICHES URLAUBSZIEL

Ein idealer Ort für einen sportlichen Urlaub ist das Van der Valk Hotel Serrahn: Gelegen am Krakower See und umgeben von saftigen Wiesen und weiten Wäldern bietet das Hotel in der Mecklenburgischen Seenplatte einen hoteleigenen 18-Loch-Golfplatz unmittelbar an der Anlage.

Der 72-er Meisterschaftsplatz zählt wegen seiner einzigartigen Lage zu einem der schönsten Golfplätze Norddeutschlands. Hier können Golfer aller Handicapklassen bis hin zu Einsteigern oder Schnuppergolfern die einzigartige Kombination aus Sport und Natur hautnah miterleben. Ein Platz mit viel Bewegung, anspruchsvollen Greens und einzigartigen Bahnverläufen erwartet die Golfer. Die Übungsflächen beinhalten eine überdachte Drivingrange mit Abschlag in 10 Metern Höhe, eine Chipping- und Pitching-Fläche sowie Putting Greens mit Blick auf den See.

Das Hotel verfügt über 34 gemütliche Zimmer, ein modernes à la carte Restaurant mit Wintergarten und Kamin und eine großzügige Sonnenterrasse. Für Erkundungstouren in die idyllische Umgebung steht ein Fahrradverleih zur Verfügung.

■ www.serrahn.vandervalk.de

GUTE FITNESS IST DIE BASIS FÜR DEN GESUNDEN MENSCHEN

[Anzeige]

SOMMERABO FÜR DIE WUNSCHFIGUR



7 Tage gratis Training und Wellness.

Jetzt unter 040-7214044 Termin reservieren und aktiv werden. Die Aktion gilt bis zum 31. Juli 2015.

Das VITAL Fitness Ladies First überrascht mit einem auf Frauen abgestimmten Trainingskonzept direkt im Herzen Bergedorfs. „Eine gute Fitness ist die wahre Basis für den gesunden Menschen“, erklärt Geschäftsführer Ralf Dembowski. Das VITAL kann mittlerweile auf über 20 Jahre Erfahrung zurückblicken und stellt die besonderen Wünsche von Frauen beim Training in den Fokus. Die

Grundpfeiler sind klassisch: Muskeltraining im Gerätezirkel, ein vielseitiges Kursangebot und Erholung im Wellnessbereich. „Der Schlüssel zum individuellen Erfolg liegt dann häufig in der Kombination einer aufklärenden Ernährungsberatung und einem ganzheitlichen Blick auf die Lebensgewohnheiten“, so Christina Stender, Clubmanagerin im VITAL Ladies First.

Bis zum 31. Juli können Interessierte 7 Tage kostenlos ihrer Wunschfigur näher kommen. Wer am Ball bleiben möchte, bekommt das sechsmonatige Sommerabo zu den günstigen Konditionen der 24-Monats-Mitgliedschaft!

VITAL Fitness
Bergedorfer Straße 142
21029 Hamburg | Tel: 040 - 721 40 44
info@vital-ladiesfirst.de
www.vital-ladiesfirst.de



beautifulday®
Mode & Lifestyle

Frauen: MAISON SCOTCH, Frogbox, bloom, STAR MELA, Second Female, Hot Lava, Becksöndergaard, Set, u.a.

Kinder: Hummel, SCOTCH SHRUNK & R'BELLE, Danefae, little label, Spoh, Paul Frank, CeLaVi, u.a.



Wohnen: Au Maison, Tinekhome, Bloomingville, Krasilnikoff, Frohstoff, amazing, seaSTARbag, fab., u.a.

20 % Shopping-Gutschein für Frauen- & Kindermode, keine Accessoires & Sale!



Hartungstraße 16
20146 Hamburg-Rotherbaum
Tel. 040 - 415 45 790
Mo. - Fr. 10 - 19, Sa. 10 - 16 Uhr

www.beautifulday.de
www.facebook.beautifulday.de

Cellulite adé

& entspannt bis zu 2 Kleidergrößen abnehmen



SLIMYONIK®
YOUR BODYSTYLER

Lymphableitende Massage
für ein neues Körpergefühl

- ✓ Cellulite vermindern
- ✓ Abbau von Fettpolstern
- ✓ Umfangreduzierung
- ✓ Glattes u. festeres Hautbild



1x Slimyonik
nur **24,90 €**

10x Slimyonik
nur **199,- €**

Testgutschein
für Erstbesucher

50%

Rabatt auf die
erste Nutzung

gültig bis:
05.07.15

SMARTSUN®



erfahren Sie mehr unter:
www.smartsun.de

IN KURZER ZEIT ZUM TRAUMBODY

TUNING DER Extraklasse



SAMTPFOTEN

Zeigt her eure Füße! Jetzt werden Turnschuhe und Stiefel gegen Sandalen und Flip-Flops getauscht. Das A&O: Schön gepflegte Füße. Nur die tägliche Nagelpflege reicht hier meist nicht aus. Hornhaut, Hühneraugen, Nagelpilz: In einem Fußpflegestudio wird die Sohle wieder auf Hochglanz poliert – in Hamburg **zum Beispiel bei Pretty Feet Spa oder Just Beauty.**

STREICHELZART

Ob Epilieren, Waxing, Sugaring oder per Laser, es gibt viele Wege, den lästigen Haaren an die Wurzel zu gehen. Am pflegeleichtesten ist da sicher eine dauerhafte und effektive Behandlung zur Haarentfernung: Die Laser-Methode ist dabei die am wenigsten schmerzvolle und dauerhaft anhaltende Variante – aber auch die teuerste. Kostengünstiger ist epilieren oder waxen, welches ähnlich wirkungsvoll ist – in Hamburg **zum Beispiel bei Honey Garden oder wax in the city.**

KNACKPO

Knackiger Po für den Sommer gefällig? Dann wählen Sie den effektivsten Weg! Mit unserem Cardio-EMS-Training aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel und reduzieren nachhaltig hartnäckige Fettpölsterchen und Cellulite. Klingt gut? Dann melden Sie sich bei uns noch im Juni an und trainieren Sie den ersten Monat kostenlos! www.25minutes.de/DE/so-hamburg-eimsbuettel



MINUTES
MAXIMUM WORKOUT

Endlich kehrt der Sommer bei uns ein. Zeit für Kleider und Sandalen. Doch vorher ist nach der endlosen Winterpause meist dringend eine Generalüberholung nötig! Haare, Lippen oder der Po, jede Frau hat da so ihre ganz persönliche Problemzone. Doch für jedes Problem gibt es bekanntlich auch die passende Lösung. Wir stellen Ihnen ein paar Möglichkeiten vor, mit denen Sie Ihren Körper wieder in Bestform präsentieren können.

von Laura Menzel 

LIPPEN BOOSTER

Welche Frau träumt nicht von vollen, voluminösen Lippen wie die von Angelina Jolie? Wer früher dachte, man bekäme nur mithilfe von Botox solch einen Schmolmund, wird nun eines besseren belehrt: Wesentlich kostengünstiger ist die Innovation aus den USA mit dem Namen „**Lip Enhancer**“. Mittels diesem unscheinbaren Kunststoffgeräts werden die Lippen aufgeplustert und wirken voluminös und voller – und das ganz ohne einen künstlichen Eingriff. Das erfreut nicht nur die Geldbörse!

WOW-HAARE

Welliges Haar lässt frisurtechnisch im wesentlichen zwei Möglichkeiten zu: lange Bearbeitung mit dem Glätteisen oder der schnelle Zopf. Beides unbefriedigend. Zum Glück gibt es den CurlSys-Lockenschnitt, den Friseurmeister Marc Grünkemeyer in seinem Friseursalon cutstation anbietet: „Diese Schnitttechnik unterstützt den Schwung der Naturlocke, erzeugt mehr Volumen und bewahrt die Haarqualität.“ Das Ergebnis überzeugt: Springende Locken für alle, die ihre Naturwelle mögen und besser zur Geltung bringen wollen. Da würde selbst Sarah Jessica Parker vor Neid erblassen.

www.cutstation.de



NIE WIEDER WINKFLEISCH

Neuester Trend gegen unliebsames „Winkfleisch“: Faden-Lifting / Soft Lifting. Resorbierbare Fäden werden wie ein Netzwerk unter der Haut eingesetzt, an dem sich neues Bindegewebe bildet.

Die Haut wird natürlich aussehend gestrafft. Die Behandlung ist schmerzfrei, der Effekt hält etwa zwei Jahre. Gut auch für Gesicht, Hals, Dekolleté, Po und Oberschenkel.

www.beletage-kosmetik-hamburg.de/fadenlifting.html



Foto: Fotolia

shopping das will ich auch!



SURF FEELING

Auf die Rollen, fertig, los – der Lifestyle-Trend Longboards bringt das Surf-Feeling direkt in die Stadt. Madrid Skateboards zeigt mit seinen Longboard-Modellen, dass man nicht nur auf dem Wasser surfen kann: Sie machen die Straßen zur perfekten Welle! Das „Leopboard“ aus der Basic Series bietet richtig viel Spaß für alle Könnler-Stufen. Mit diesem Brett gleitet man geradezu über die Straßen. Ganz ladylike ist dabei das lässige Design mit Leoparden-Muster.
www.madridskateboards.com



EMSbüttel

Das 25MINUTES EMS- und Cardio-EMS-Training beansprucht alle Muskelgruppen und beeinflusst Ihren Stoffwechsel positiv. So werden Fettpölsterchen und Cellulite nachhaltig reduziert. Außerdem wird das Hautbild deutlich verbessert, die Haut straffer und die Silhouette geformt.

4 Einheiten geschenkt im Wert von 100 Euro
www.25minutes.de/DE/so-hamburg-eimsbuettel

Gin für echte Genießer

Die preisgekrönte Brennerin Birgitta Schulze van Loon setzt beim ersten Gin unter den „Piekfeinen Bränden“ auf das Sprichwort: Aller guten Dinge sind drei. Der erstklassige Gin „Triple Peak“ wird dreimal destilliert, mit drei nordischen Wildfrüchten verfeinert und kommt zum dreijährigen Jubiläum heraus. Zum Beispiel in den Hamburger Stores von Oschätzchen erhältlich: **34,90 Euro über www.oschaetzchen.com | www.br-piekfeinebraende.de**



Foto: Sara Marie Fehus



Sommer nach Maas

Die neue Frühjahr/Sommerkollektion von Maas besticht durch lebendige Farben, einzigartige Materialien und die konsequente Umsetzung des nachhaltigen Anspruchs. Luftig-leichtes Leinen darf im Sommer natürlich auch nicht fehlen und ist der optimale Begleiter für warme Sommertage. Natürlich kleiden ist erst dann wirklich schön, wenn man sich darin wohlfühlt, wenn sie die Umwelt schont und sozial fair produziert ist. Lassen Sie sich inspirieren! **Maas | Grindelallee 166**



JETZT KANN ICH ENDLICH WIEDER FLIEGEN

ES IST GESCHAFFT: EIN SEGWAY FÜR CHRIS!

Ohne die Hilfe unserer Leser und Kunden wäre es nicht so schnell gegangen. Sie alle haben Chris Calm mit einer kleinen oder großen Spende geholfen, um sich seinen Traum von einem Segway zu erfüllen (siehe Frühjahrsausgabe 2015). Seit einem schweren Autounfall im April 2014 ist der 31-jährige Sportleh-

rer querschnittsgelähmt, seit Weihnachten wieder zu Hause bei Ehefrau Katharina und dem vierjährigen Nelio. Vor allem um für seinen Sohn, der sportlich in die Fußstapfen seines Vaters tritt, träumte Chris von einem Segway, der ihn wieder etwas mobiler werden lässt. Denn der fährt allein durch die Gewichtsverlagerung, schafft 20 km/h und ist auch auf unwegsamen Gelände kein Problem – hier musste Chris, der kaum Kraft in den Händen hat, bislang mit seinem Rollstuhl aufgeben.

Vier Monate haben wir gesammelt. Der FC St. Pauli, der bereits im vergangenen Sommer gegen Chris' Heimatverein ETSV Fortuna Glückstadt für den guten Zweck antrat, versteigerte speziell für die Segway-Finanzierung noch ein handsigniertes Trikot. Ein weiteres Benefizspiel – organisiert vom ETSV – zwischen Herzhorn und THW Kiel brachte zusätzlich satte 6000 Euro ein und war der Beginn einer Freundschaft. Zahlreiche Spiele durfte Chris anschließend in Kiel verfolgen, erzählte seine Geschichte live vor 10 000 Fans. Sein Glück: So wurde die Gisela Hagemann Stiftung aus Kiel auf ihn aufmerksam. Die



Der Pfingst-Besuch von Thorsten Püttger (Frankie GmbH) ließ Chris strahlen. Schließlich konnte er an dem Tag den umgebauten Segway übergeben.

Stiftung, die sich gezielt für einzelne Querschnittsgelähmte einsetzt, unterstützte die Segway-Aktion mit einer großzügigen Spende von 5000 Euro und machte es so schneller möglich als gedacht: Der Segway konnte jetzt übergeben werden! Die Firma frankie GmbH aus Kirchheim, die die Segways behindertengerecht umbaut und vertreibt, sponserte zusätzlich Geländereifen und übernahm die Versicherung für ein Jahr. Eine riesige Freude für uns, vor allem aber für Chris: „Ich hätte nie gedacht, dass alles so zeitnah geschafft werden kann. Jetzt kann ich endlich wieder fliegen! Mein Traum wurde dank euch allen wahr!“ (ilo)

www.myfrankie.de

www.gisela-hagemann-stiftung.de



ANRÜHRENDE GESCHICHTE
EINES AUSGEBRANNTEN DIRIGENTEN IM
ALTONAER THEATER

Wie im Himmel



Hauptdarsteller
Georg Münzel.
(Foto: Christoph
Mannhardt)

Der Film „Wie im Himmel“ von Kay Pollak war 2005 als „Bester Nicht-Englischsprachiger Film“ für den Oskar nominiert und wurde von Publikum und Kritikern gleichermaßen gefeiert. So schrieb zum Beispiel der KulturSpiegel von „einem bewegenden Fest der Musik und des Lebens“. Das Altonaer Theater bringt die anrührende Geschichte eines gefeierten aber ausgebrannten Dirigenten, der nach vielen Jahren wieder in sein kleines schwedisches Heimatdorf zurückkehrt und dort auf einige Widerstände stößt, auf die Bühne.

Der Dirigent Daniel Daréus sucht eigentlich die Abgeschiedenheit des Ortes, um sich nach einem Herzinfarkt zu erholen. Die Ruhe bleibt ihm natürlich nicht lange vergönnt: Der Sportladenbesitzer des Dorfes, Arne, will Daniel als Leiter des örtlichen Chores gewinnen. Zunächst widerwillig, später aber mit wachsender Leidenschaft und Erfolg übernimmt er den Job als Kantor.

Das Stück lebt aber nicht nur vom Schicksal Daniels. Vor allem durch die Enge des kleinen Ortes treten zunehmend auch die Probleme der anderen Dorfbewohner in Erscheinung. Gewalttätige Ehemänner, bigotte Dorfpfarrer und Intrigen der Provinzler aber auch eine zarte Liebesgeschichte und die vereinende Kraft der Musik machen die Geschichte zu einem witzigen, pathetischen und traurigen Bühnenstück.

In Szene gesetzt wird „Wie im Himmel“ von Regisseur Axel Schneider. Der erfahrene Bühnendarsteller Georg Münzel, der seit 1994 die großen Theater bespielte, unter anderem in Dortmund, Heilbronn, Nürnberg und natürlich verschiedene Hamburger Bühnen, wie die Kammerspiele, das Thalia Theater und nun das Altonaer Theater ist Garant für eine kurzweilige und anrührende Darstellung des charmanten Stoffes.

■ 12. Juli (Premiere) bis 16. August 2015 | www.altonaer-theater.de

JEDER IST EIN KÜNSTLER

BETRIEBSFEIER MAL ANDERS

Ob Betriebsfeier, Kunst-Coaching oder Kollegen-Event – Stimmung und ein unvergessliches Erlebnis bietet die Kunstschule Krabax mit dem Kunst-Abenteuer für Unternehmen. Und das hat, neben der tollen Zeit mit den Kollegen, einen weiteren Mehrwert: Kreativität und Einfallsreichtum werden geschult und der gemeinsame Austausch während der kreativen Phase sorgt für einen guten Umgang auf Augenhöhe. Das beste daran: alle Kollegen machen mit, sogar der Chef – versprochen! Unter dem Motto „Jeder ist ein Künstler“ bietet Stephanie Freiling malerische Angebote für die Mitarbeiter, ob mit oder ohne künstlerische Vorerfahrung.

Konkret bedeutet das, dass eine Arbeitsgruppe von fünf bis 50 Leuten in drei Stunden ein gemeinsames Kunstwerk erschaffen. Ob kleine quadratische Leinwände, die zusammengesetzt ein Thema der Firma wiedergeben, oder drei große Leinwände, bei dem alle einen Ausschnitt gestalten – die Möglichkeiten sind vielfältig. Und sehenswert! Bisher sind alle Meisterwerke in den Empfangshallen der Unternehmen gelandet. Jedes Event wird übrigens individuell auf die jeweilige Branche vorbereitet.



■ Die Kunstschule Krabax | Sierichstraße 124
Mehr Infos gibt's auf
www.kunstschule-krabax.de oder
unter 040-33426478

MUSICAL-HIGHLIGHTS AUF KAMPNAGEL

STARS VON
MORGEN

Vorhang auf für die Bühnenstars von morgen! Die diesjährigen Absolventen von Deutschlands größter privater Bühnenfachschule, der Stage School Hamburg, stellen vom 19. bis 30. Juni 2015 auf Kampnagel ihr Können unter Beweis. In dieser Jubiläumsgala wird die berühmte Talentschmiede eine bunte Reise durch die Welt des Musicals aus 30 Jahren Stage School präsentieren: Die schönsten Highlights aus den Bereichen Tanz, Gesang und Schauspiel - zusammengefasst in einer einzigartigen Show mit gefühlvollen Balladen, hinreißenden Tanzszenen und weltberühmten Musicalnummern. Der Stage School Showcase bildet nicht nur den Höhepunkt einer harten Ausbildung, sondern markiert erfahrungsgemäß gleichzeitig den Beginn vieler hoffnungsvoller Karrieren.

■ **Vorverkauf:**
www.showcase2015.de

WIR VERLOSEN
5 X 2 KARTEN..

...für den 28.6. (15 + 20 Uhr) und 29.6. (20 Uhr). Schreiben Sie uns einfach eine Mail mit dem Betreff „Showcase“, Ihrem Wunschtermin und Ihren Kontaktdaten an witc@wiener-kontor.de oder eine Postkarte an womaninthecity, Jarrestraße 80, 22303 Hamburg. Einsendeschluss ist der 20.6.15.

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



VERLOSUNG!

Wir verlosen 3 x 2 Tickets für den 22. Juni. Schreiben Sie uns eine Mail mit dem Betreff „Alma Hoppe“ und Ihren Kontaktdaten an witc@wiener-kontor.de oder eine Postkarte an womaninthecity, Jarrestraße 80, 22303 Hamburg. Einsendeschluss: 17.6.15.

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

ZWEITE HUMOR-VOLLVERSAMMLUNG
BEI ALMA HOPPEBEST OF
HAMBURGER HUMOR

Das wird lustig: Am 22. Juni spielen die besten Hamburger Humorarbeiter ihre besten Nummern auf der Bühne von Alma Hoppes Lustspielhaus. 2013 hatten Tastenkabarettist Axel Pätz, Geschichtskabarettist Sebastian Schnoy und Alma Hoppes Lustspielhaus erstmals alle Hamburger Spaßmacher zu einem gemeinsamen Abend zusammengetrommelt. Kabarettisten, Comedians, Magiere, Improvisateure, LiedermacherInnen und Poetry-Slammer gaben sich im Fünf-Minuten-Takt die Mikrofone in die Hand und boten einen einzigartigen Querschnitt durch Hamburgs lebendige Kleinkunst-Szene. Jetzt geht es in die zweite Runde. Hier trifft sich die Crème de la Crème der Hamburger Profi-Humoristen zur großen Humorfeier! Übrigens, der Erlös des Abends geht an das Projekt „Sisu“, in dem jugendliche unbegleitete Flüchtlinge aus Afghanistan gemeinsam mit deutschen Jugendlichen Theaterstücke inszenieren und auf die Bühne bringen.

■ **Infos und Tickets:** Tel. 040-55565556 oder
www.almahoppe.de

SOFORT
AUSZAH-
LUNG

KLEIDER MACHEN BEUTE

MACHEN SIE IHRE 2nd Hand DESIGNERMODE ZU GELD!

STORE ALSTER: Mittelweg 166, 20148 HH

STORE ELBE: Dockenhudener Strasse 23, 22587 HH

STORE NORD: Heselstücken 8, 22453 HH

PHONE: 0160 / 94 82 79 87 oder 040 / 59 46 95 47

cash4brands
clothing, shoes & accessories

KOMMEN SIE VORBEI ODER NUTZEN SIE UNSEREN KOSTENFREIEN PAKETSERVICE.
Weitere Informationen unter: www.cash4brands.de





IM GESPRÄCH MIT HENDRIKJE BLANDOW-SCHLEGEL

STILLGELEGTE FLÜCHTLINGSHILFE

Die geplante Flüchtlingsunterkunft Sophienterrassen sind wichtig und umstritten zugleich. Hendrikje Blandow-Schlegel ist Initiatorin des Vereins Flüchtlingshilfe Harvestehude und seit Anfang des Jahres auch Abgeordnete in der Bürgerschaft Hamburg. Wir sprachen mit ihr über den Konflikt, Ängste und Vorurteile mancher Anwohner, aber auch die breite Unterstützung in Harvestehude.

Interview und Fotos:
Alexander Schmelzer 

Wie sind Sie zum Thema Flüchtlingshilfe gekommen?

1992 war schon die erste große Flüchtlingswelle aus dem ehemaligen Jugoslawien kurz nach der Wiedervereinigung eine wirkliche Herausforderung für Hamburg. Damals war ich SPD Vorsitzende in Eppendorf und in Hamburg hatten sich Stadtteile geweigert, Containerdörfer für die Flüchtlinge zu bauen. Das geht gar nicht! Das sind Menschen, die in höchster Not kommen. Ich habe darum eine Initiative gegründet zusammen mit allen Kirchengemeinden und dem Eppendorfer Bürgerverein, der Familienbildungsstätte und dem Kulturhaus Eppendorf. Die habe ich vier Jahre begleitet.

Als im Herbst 2013 die Flüchtlingszahlen anstiegen, gab es die Idee, sie in den Sophienterrassen unterzubringen. Ich habe sofort gesagt, dass ich wieder eine Initiative gründe. Es waren auch gleich ein paar Mitstreiter aus den 90ern dabei, auch die damalige zweite Bürgermeisterin Dorothee Stapelfeld, Pastoren, Stiftungsleute, der Schulleiter vom Wilhelmsgymnasium. Im Februar 2014 haben wir dann den Verein gegründet.

Was sind eigentlich die Sophienterrassen?

Die Sophienterrassen sind das ehemalige Karrierezentrum der Bundeswehr. Es liegt schon eine Weile still und steht zum Verkauf. Hamburg hat das Vorkaufsrecht wahrgenommen, schon mit der Idee der öffentlichen Nutzung, später auch konkret mit der Idee einer Flüchtlingsunterkunft.



Welche Gründe gegen das Flüchtlingsheim haben Sie schon gehört?

Offiziell heißt es, dass so „arme Menschen“ sich hier nicht wohlfühlen würden. Das muss man in Anführungsstriche setzen, denn häufig sind sie gar nicht so arm, sondern vom Krieg vertrieben. Sie kommen zum Teil aus durchaus vergleichbaren Häusern, nur sind diese ihnen über dem Kopf weggeschossen worden. Natürlich gibt es auch Arme. Aber es machen sich eher die Leute auf den Weg hierher, die gebildet sind und auch das Geld haben, um von den Schlepperbanden hergebracht zu werden. Es hieß auch, dass sich diese armen Menschen hier nicht einkaufen könnten. Das ist natürlich absurd! Wir haben hier auch Discounter. Diese Überlegungen sind häufig Ausdruck von Ängsten oder Unsicherheiten, die nicht anders formuliert werden können. Der wahre Grund bei manchen ist die Angst des Wertverlusts der Grundstücke. Das ist auch bei einem Kindergarten oder einem Hospiz so. Da muss man sich fragen: In was für einer Gesellschaft leben wir eigentlich, dass ein Grundstück weniger wert wird, wenn ein Hospiz oder Heim in der Nähe ist?

Können Sie aber die Unsicherheiten mancher Leute gegenüber den Flüchtlingen verstehen?

Unsicherheit ist zunächst etwas ganz natürliches, wenn Fremde kommen. Das war schon in den 90ern ein Problem. Am Anfang sind diese Ängste auch in Ordnung, aber irgendwann muss doch der Verstand einsetzen. Das setzt aber voraus, dass sich die Leute über ihre Ängste Gedanken machen. Das machen viele nicht. Und das ist vorwerfbar!

Die Kläger formulierten Gründe wie Kinderlärm, Bewohner, denen die Decke auf den Kopf fällt, Pkw-Lärm. Was ist davon zu halten?

Davon ist nichts zu halten. Kinder gehören zum Leben einfach dazu, aber die sind schulpflichtig und werden nicht die ganze Zeit da sein. Autos wird sich keiner der Flüchtlinge leisten können. Deren Einkommen beträgt rund 280 Euro, denn sie müssen die Unterkunft im Flüchtlingsheim ja auch zahlen. Das dritte Argument war, dass den Flüchtlingen langweilig sei, weil sie nichts tun dürfen. Das ist erst mal richtig. Die ersten drei Monate dürfen sie nicht arbeiten, das ist nur in der Erstaufnahme-



„AUS UNTERNEHMENSSICHT IST ES MANCHMAL SCHWIERIG. ICH KENNE ANWALTSKANZLEIEN, DIE DICHT MACHEN MUSSTEN, WEIL WIRTSCHAFTSMANDATE, DIE AUCH FINANZKRÄFTIG SIND, AUSBLIEBEN. DAFÜR GAB ES EHER SOZIALMANDATE, DIE NICHT GUT BEZAHLT SIND. DAMIT KANN MAN ABER HIER DIE KOSTEN NICHT DECKEN. AUS PRIVATSICHT FINDE ICH ES TROTZDEM RICHTIG, DASS AUCH HIERHER FLÜCHTLINGE KOMMEN. ES MUSS SICH ABER DARUM GEKÜMMERT WERDEN, DASS SIE INTEGRIERT UND NICHT ISOLIERT WERDEN.“

Unternehmerin in
Harvestehude

stelle. Aber die Sophienterrasse ist eine Folgeunterkunft. In dieser darf man schon arbeiten, vor allem darf man aber Deutsch lernen, Sport machen, die Freizeit gestalten. Und für alle diese Aktivitäten gibt es unseren Verein.

Die Kläger haben sich von Anfang an nicht wirklich mit dem Thema beschäftigt wollen. Deswegen haben sie den guten Vergleich, den das Oberverwaltungsgericht Anfang Mai vorgeschlagen hat, auch ausgeschlagen. Die Einrichtung sollte demnach statt 220 Menschen nur 190 aufnehmen, davon 80 Prozent Familien. Die Laufzeit der Unterkunft wäre auf zehn Jahre begrenzt, danach wäre es normaler Wohnungsbau.

Ängste gibt es auch vor aggressiven und kriminellen Flüchtlingen. Wie sehen Sie das?

Natürlich gibt es die. Gerade eine Erstaufnahmestelle fördert die Aggressionen. Wenn wir 600 Deutsche auf engstem Raum mit 18 Toiletten und Küchen, in denen ich nach Zeiten essen muss und völlig fremdbestimmt bin, unterbringen, würden wir genau so viel Aggressionen erleben. Aber die Sophienterrassen sind eine Folgeunterkunft mit besseren Wohnbedingungen. Natürlich gibt es auch unter den Flüchtlingen

Leute, die klauen. Dann muss das aber genau so rechtlich behandelt werden wie bei einem Deutschen. Dass es viele aggressive und kriminelle Flüchtlinge gibt, würde ich ablehnen.

Drückt sich Harvestehude vor seiner gesellschaftlichen Verantwortung?

Nicht ganz Harvestehude. Das sind eigentlich nur die Antragsteller mit einer ganz kleinen Gruppe dahinter. Die Zustimmung zum Flüchtlingsheim überwiegt ganz eindeutig! In den Medien wird das manchmal anders dargestellt, die lieben ja die Polarisierung.

Was macht der Verein Flüchtlingshilfe Harvestehude?

Der Verein hat zwölf Mitglieder und 200 Unterstützer. Im E-Mail-Verteiler sind mehr als 500 Empfänger, überwiegend aus Harvestehude. Alle drei Kirchengemeinden, die Grundschule am Turmweg und das Wilhelmsgymnasium sind dabei. Wir haben elf Arbeitsgemeinschaften, zum Beispiel für Deutschunterricht oder Kinderbetreuung. Wir haben auch schon eine Arbeitsstelle vermittelt. Jeder Flüchtling darf altersunabhängig nach drei Monaten in ein Ausbildungsverhältnis. Jeder Facharbeiter darf nach drei Monaten ohne Vorrangprüfung arbeiten. Da hat das Gesetz schon viel

verbessert. Auf unserer Webseite wollen wir dann auch Arbeitsplätze vermitteln.

Wie kann man den Verein unterstützen?

Mit Geldspenden für unsere Maßnahmen zum Beispiel. Die Materialien für den Deutschunterricht oder die Kinderbetreuung kosten Geld. Wir haben Persische Wörterbücher und Grammatikbücher gekauft. Wir finanzieren die Fortbildungen für unsere Mitglieder, um Traumatisierungen bei Flüchtlingen zu erkennen. Wir schicken unsere Mitglieder in andere Initiativen, um schon Erfahrungen zu sammeln für die Sophienterrassen. Wir bilden sie quasi aus. **Sie sind kürzlich in die Bürgerschaft gewählt worden, wohl auch wegen Ihres Engagements für die Flüchtlinge. Was wollen Sie dort erreichen?**

Die Ausschussarbeit beginnt gerade erst. Ich bin in den Ausschuss Soziales, Arbeit und Integration gewählt worden sowie in den Ausschuss Kinder, Familie und Jugend. Gerade im Sozialausschuss habe ich das Thema Flüchtlingsunterbringung unter mir. Im Moment können nur die bestehenden Heime ausgebaut werden, weil es gar keine Flächen für neue gibt. Die vorhandenen Flächen konkurrieren zudem mit dem normalen Wohnungsbau. Die Gruppen werden ein bisschen gegeneinander ausgespielt, die Obdachlosen fallen im Moment hinten runter. Solange es warm ist, ist das kein großes Problem, aber sobald der Winter kommt, werden die Obdachlosen durch die Flüchtlinge verdrängt. Ich möchte in den nächsten Monaten eruieren und klären, dass das Winternotprogramm steht.

Wie anstrengend ist es für Sie, sich immer zu engagieren?

Manchmal ist es emotional anstrengend. Nicht so sehr die Vereinsarbeit, weil ich genau weiß, was ich will. Ich bin nur manchmal vielleicht etwas ungeduldig mit meinen Mitstreitern und auch etwas rüde. Was wirklich anstrengend ist, ist der Wech-

„WIR MÜSSEN DIE FLÜCHTLINGE NICHT NUR AUFNEHMEN, WIR WOLLEN SIE AUCH AUFNEHMEN. GRUNDSÄTZLICH MUSS DIE FLÜCHTLINGSTHEMATIK ÜBERALL GLEICH BEHANDELT WERDEN. MAN MUSS SICH AUCH SELBST DRAN ERINNERN, WOHER MAN KAM.“

Alexandra Oberbeck (48) Harvestehude

„MAN BRAUCHT JEDE
UNTERKUNFT, AUCH
HIER. TROTZDEM
LEBEN WIR IN
EINER DEMOKRATIE
UND AUCH DIE
GEGNERISCHEN
STIMMEN MÜSSEN
GEHÖRT WERDEN. UND
WENN JEMAND ANGST
UM DIE ENTWERTUNG
SEINES GRUNDSTÜCKS
HAT, DANN MUSS AUCH
ER ZU SEINEM RECHT
KOMMEN.“



„MAN MUSS DIE FLÜCHTLINGE
AUCH HIER IM STADTTEIL AUF-
NEHMEN. DAS GEHÖRT EINFACH
ZUM LEBEN DAZU, AUCH HIER.“

Martin (48)

sel aus der Berufstätigkeit als Anwältin in eine Halbtagsstätigkeit in Kanzlei und Bürgerschaft. Auch gibt es noch Unsicherheit im politischen Bereich. Was ist eigentlich eine große und eine kleine Anfrage und so weiter? Es gibt keine Lehreinheit, man wird einfach ins kalte Wasser geschmissen. **Sie sind sehr vom Idealismus getragen, das strahlen Sie auch aus. Lassen Sie sich von Rückschlägen nicht demotivieren?**

Nein. Also ich bin natürlich fassungslos und tief enttäuscht, wenn so ein Vergleich, wie vorhin beschrieben, nicht angenommen wird. Ich bin einfach fassungslos über ein so geringes Verantwortungsbewusstsein. Ich selber bin auch mit Nöten groß geworden, deswegen will ich auch helfen.

Was bedeutet das?

Meine Eltern waren Flüchtlinge. Die haben alles aufgeben müssen und in Stutt-

gart als sogenannte „Neig’schmeckte“ – das ist wie Quiddjes in Hamburg – bei Null anfangen müssen. Sie haben damals keine Unterstützung erfahren und sind teilweise wirklich wüst behandelt worden. Die Erfahrung meiner Eltern ist natürlich auch ein Grund für mein Engagement. Außerdem bin ich auch einfach so erzogen worden: In dem Moment, wo ich anderen helfen kann, habe ich auch eine Verpflichtung zu helfen!

➤ *Die Folgeunterkunft für geflüchtete Menschen aus Kriegsgebieten liegt im Moment auf Eis, weil ein paar Anwohner Klage gegen den Umbau der ehemaligen Bundeswehrliegenschaft einreichen. Begründung: Harvestehude ist ein „besonders schützenswertes Wohngebiet“, der Bebauungsplan setzt für ein solches Gebiet sehr enge Grenzen für soziale Einrichtungen. Ende Mai bestätigte das Oberverwaltungsgericht den Bau-stopp, das Flüchtlingsheim kommt vorerst nicht. Der Bezirk strebt nun an, den Bebauungsplan so zu ändern, dass das Wohngebiet nicht mehr als besonders schützenswert gilt.*

„DIE FLÜCHTLINGE MÜSSEN
SCHNELL AUS DER
ERSTAUFNAHMESTELLE RAUS,
DIE SITUATION DA IST WIRKLICH
STRAMM. ICH WAR SELBER DA
UM MICH ZU INFORMIEREN
UND AKTIV ZU WERDEN. IN DEN
FOLGEUNTERKÜNFTEN SIND
DIE LEBENSBEDINGUNGEN
WÜRDIGER. ICH FINDE DIE STADT
MACHT SCHON WIRKLICH VIEL.
UND GERADE HIER STEHEN
VIELE MENSCHEN IN DEN
STARTLÖCHERN, UM ZU HELFEN,
OB MIT DEUTSCHKURSEN ODER
INTEGRATIONSHILFEN. ICH KENNE
SOGAR EINE FAMILIE HIER, DIE
EINEN SYRISCHEN JUNGEN BEI
SICH ZUHAUSE AUFGENOMMEN
HABEN.“

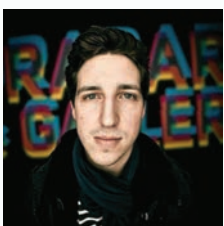


FOTOGRAF MICHAEL J. RÜTTGER

Liebe, Lust & Leidenschaft

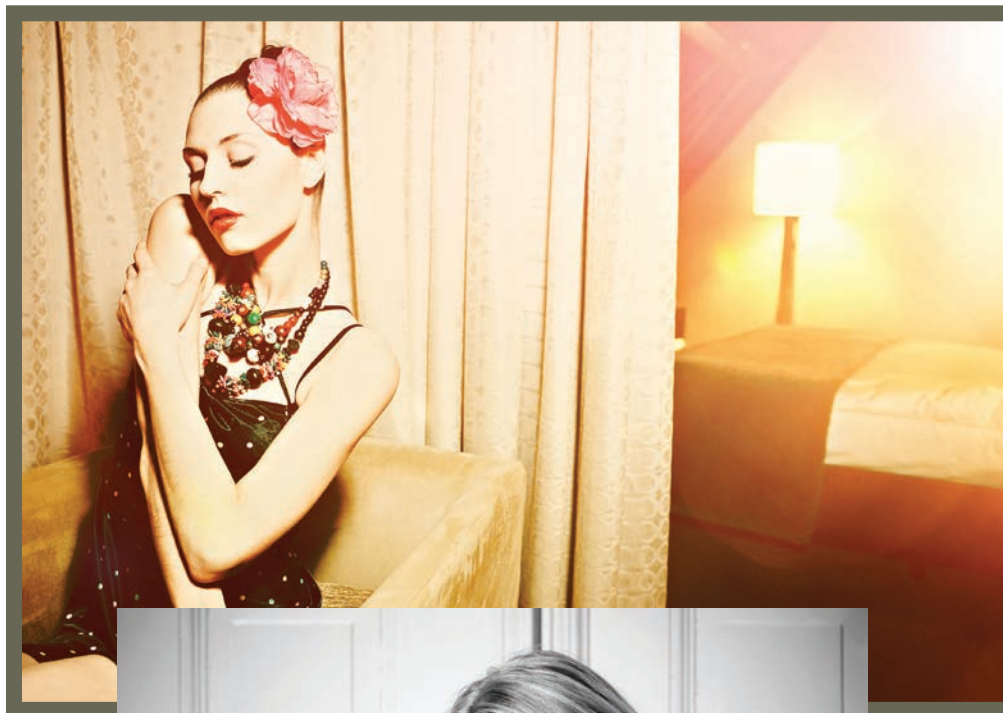
Nein, Starallüren sind seine Sache nicht. Und so macht er auch keinen Wind drum, dass er 20 Minuten warten muss. „Ich hab mir dann schon mal was bestellt“, sagt er lachend und zeigt auf seine zwei leeren Tassen Kaffee. Seine grüngrauen Augen blicken warm, seine vollen Lippen verziehen sich beim Reden zu einem verschmitzten Lächeln. Hemmschwellen? Kennt er nicht. Ja, vor die Linse von Michael Rüttger sollte man sich wagen!

Text: Ilona Lütje | Fotos: Michael J. Rüttger W



Farbintensiv, leuchtend. Dann wieder Schwarz-Weiß. Oder verspielt romantisch mit soften Tönen. Michael J. Rüttger besticht mit Vielseitigkeit. „Ich habe mich bislang auf keinen Stil festgelegt“, sagt er. Es sei zwar toll, wenn man sofort sagen könnte „DAS ist ein echter Rüttger“, doch andererseits liebe er gerade diese Vielseitigkeit. „Ich fotografiere eigentlich alles, am liebsten Menschen. Sie machen die Arbeit abwechslungsreich und aufregend.“ Fashion? „Auch, aber hier ist mir die Aufregung dann oft zu künstlich aufgebläht. Zu viele Menschen, die an einem Projekt mitarbeiten und mitreden.“

Seit 10 Jahren ist Michael J. Rüttger nun schon in der Fotografie zu Hause. Kaum zu glauben. Er lacht. „Ich werde immer viel jünger geschätzt, als ich tatsächlich bin“, sagt der 28-Jährige. Mit 18 habe er die Schule in Fulda verlassen und eine Ausbildung zum Mediengestalter begonnen. „Ich komme aus einem Künstler-Haus, meine Eltern haben mich und meine drei Geschwister immer



Models: Valy (oben), Janine Sinai (unten),
Giovana Tampata Kiaku (links)

in allem unterstützt.“ Warum Hamburg? „Das ist die Stadt der Fotografen“, sagt Michael J. Rüttger. Die Konkurrenz fürchte er nicht: „Die meisten meiner Kunden bekomme ich über Empfehlungen. Wenn ich irgendwo anfrage, ist das Feedback immer ausgesprochen positiv.“

2010 gerade in Hamburg angekommen, kamen auch gleich die ersten Aufträge. „Motivation, Leidenschaft, Kreativität, Qualität und Kundenservice. Diese fünf Eigenschaften verbunden mit einer guten Idee zeichnen meine Arbeit aus – das spricht sich rum“, sagt er. Und wie steht er zu Photoshop? „Menschen sind immer schön, da muss man nicht hinterher noch alles retuschieren.“ Hat er je daran gezweifelt, den richtigen Weg gegangen zu sein? „Nein, ich konnte mir nie vorstellen, ein Leben lang als Angestellter zu arbeiten. Ich wollte immer selbstständig sein. Auch



Models: Anastasija von Alkier (links),
Irina Rusenko (oben)



Barbara Prakopenka,
Schauspielerin

wenn das bedeutet, dass man nie weiß, wie viel in diesem Monat aufs Konto kommt. Ich habe mein Hobby zum Beruf gemacht. Daher ist es für mich der schönste Beruf der Welt.“

»ICH HABE MEIN HOBBY ZUM BERUF GEMACHT. DAHER IST ES FÜR MICH DER SCHÖNSTE BERUF DER WELT!«

Freie Projekte gehören ebenfalls zum Leben des Fotografen. In einer alten leerstehenden Fabrik hat er zum Beispiel zuletzt das Projekt BurnOut umgesetzt – Fotos, die vom Verlassen von Grenzen und einem Ausbruch aus dem Alltag erzählen, das „Anderssein“ in den Fokus rücken. Entstanden ist eine farbintensive Bilderreihe nachdenklicher Menschen in einem zerfallenen Umfeld. „Damit verdiene ich kein Geld. Aber ich habe wahnsinnig viel Spaß daran und Lust, solche freien Projekte immer wieder zwischendurch umzusetzen. Schließlich kann ich hier meine Ideen von Anfang bis Ende allein und kompromisslos umsetzen.“

Die wichtigste Voraussetzung für einen guten Fotografen? „Ein guter Blick und vor allem: Leidenschaft“, sagt er ohne groß nachzudenken. „Das Bild muss beim Betrachter Emotionen wecken und in sich stimmig sein“, sagt Michael J. Rüttger. „Und Assistenzen in anderen Studios. Dort kann man viel lernen.“

Mehr Infos unter:

www.michaelruettger.de

www.berufsfotografen.de

www.facebook.com/michaelruettger





Models: Yala Nzuzi (links),
Natalie Balluch (rechts)

5000 LAUFPERLEN

10 JAHRE: CRAFT WOMEN'S RUN FEIERT JUBILÄUM

Die größte deutsche Frauenlaufserie CRAFT Women's Run feiert runden Geburtstag: 2015 gehen Freundinnen, Schwestern, Kolleginnen, Mütter und Töchter zum zehnten Mal in Folge über die fünf und acht Kilometer an den Start. In Hamburg laufen die Frauen am 4. Juli.

Erstmals liefen 2000 Heldinnen – so das damalige Motto – 2006. Seitdem ist die Fanzahl erheblich gestiegen. Sportsfreundin, Naturtalent, Siegerin, Favoritin, Running Queen, Powerfrau und Energiebündel: Die pinken Shirts haben mittlerweile echten Kultstatus erreicht. In diesem Jahr werden nun 5000 „Laufperlen“ erwartet, die die Strecke laufen oder auch walken werden – denn beim CRAFT Women's Run kann wirklich jede Frau teilnehmen, egal welche Alters- und Leistungsklasse. Spaß und gute Laune stehen hier an erster Stelle. Doch der CRAFT Women's Run soll auch die Frauen und Mädchen unterstützen, denen diese Chance nicht

gegeben ist. Das Projekt „Because I am a Girl“ der Kinderhilfsorganisation „Plan“ arbeitet daran, Mädchen in Entwicklungsländern die gleichen Chancen wie Jungen zu verschaffen. Jeder kann mit-helfen, indem er ganz einfach bei der Online-Anmeldung einen beliebigen Betrag spendet.

Neben dem Lauf stehen aber auch andere Dinge hoch im Kurs: Shoppen, Bummeln, Wellness, Fitness und ein umfangreiches Bühnenprogramm sorgen im Women's Village für Abwechslung und Unterhaltung. Im Women's Day Spa können sich die Laufperlen dann so richtig aufpolieren und verwöhnen lassen: Entspannung, Relaxen, Styling und eine professionelle Beratung stehen hier auf dem Programm. Um alles in Ruhe genießen zu können, wird für Mütter wieder eine kostenfreie Kinderbetreuung angeboten. Nicht zuletzt gibt es für die Teilnehmerinnen natürlich eine Strecken- und Zielverpflegung, Urkunden und zahlreiche Siegerehrungen in unterschiedlichen Kategorien und am Ende auch eine der begehrten Finisher-Taschen, prall gefüllt mit kleinen Überraschungen.

Gastronom
Danilo Del
Favero
mit Love
Newkirk



VERLOSUNG

Wir verlosen 3 Startplätze für den „Craft Women's Run“ am 4. Juli. Einfach unser Rätsel auf Seite 46 lösen und mit etwas Glück sind Sie dabei.



■ Mehr Infos unter:
www.womensrun.de

Conni trifft

Natascha Ochsenknecht



Conni Köpp ist Künstlerin (ART CHE KÖPP) und Autorin. Diese Seite gehört seit 2010 ihren Begegnungen.



Foto: Oliver Rath

Tatort: Hamburg-St. Georg, The George Hotel. Zum Interview ziehen wir uns in die opulente „library“ zurück. Dunkle Tapeten, Milchschaumkännchen. Lounge-Musik füllt den Raum mit chill-out-Atmo. Mit ihrem Nachnamen verknüpfe ich Bilder und Presse, doch heute zählt das nicht. Heute und jetzt will ich SIE, die Frau davor und dahinter. Frau (*1964), Mama, Autorin und Designerin. Ich frage mich zunächst mal warm, will wis-

sen, was in ihren Augen eine schöne Frau ausmache. „Wenn sie mit sich und dem Leben im Reinen ist. Wenn sie von innen nach außen strahlt und einfach nur genießt.“ Sie schickt gleich tolle Namen hinterher: Senta Berger, Meryl Streep – Frauen mit Charakter und Ausstrahlung, unstigmatisiert durch Schönheitswahn; deren Attraktivität auch keine Tonne Hüftgold schmälern könnte.

Natascha Ochsenknecht – lieber hätte sie ihren Mädchennamen wieder angenommen, aber respektierte das einstimmige Veto ihrer drei Kinder, bitte nicht anders als sie zu heißen. Natürlich öffne ihr der prominente Nachname manche Türen schneller, aber schnell könne sie auch zu ihrem Mädchennamen wechseln, wenn es z.B. um Handwerkerrechnungen ginge – sie erwartet von anderen dieselbe Ehrlichkeit, mit der auch sie auf Menschen zugehe. Ohne Promiaufpreis. Sie verkörpert auch nicht das Klischee, das man gern Exen von Berühmtheiten andichtet, die nach der Scheidung durch profunde Abfindungen im Nichtstun enden könnten.

Natascha O, 20 Jahre Ehe- und Hausfrauenleben liegen lange hinter ihr, aber schon damals war ihr Lebenshunger ungebrochen. Nach der Trennung brachte sie endlich ihre kreative Ader wieder auf Hochglanz. Aufgewachsen in einem 500-Seelen-Dorf bei Braunschweig, Mode war zwar Thema, aber Trends lagen nicht vor der Tür. Man schaffte in Italien an, der Vater (Zehnkämpfer und Bauunternehmer) liebte edle Stoffe, die Mutter beherrschte das Nähen. Kurzum: eine Exotenfamilie, Marke Randgruppe! Die Jahre

auf dem Dorf waren prägend, die Bewohner schauten stets aufs Außen, auf 5 Autos vor der Tür, auf die Exentrik. Die Menschen hinter dem Konsum nahm man weniger wahr. Natascha O kräpelt ihr langes Halstuch (eigene Kreation) zurecht, ihre Nägel leuchten phosphorisch, die neuen Lacke – ihr neues Herzblut, eine Kooperation mit der Marke „Catherine“ (Nail-Collection). Der Unterschied zu anderen? „Den könnte ich glatt trinken!“ sagt Natascha lachend und beschreibt ihn als „Hausfrauenlack“, mit langer Haftung und ohne diesen klassischen „Gestank“ – perfekt für aktive Mütter, die mit ihren Händen volle Leistung bringen und selbst während der Bahnfahrt oder zwischen Terminen mal eben (nach)lackieren müssen.

Was diese Frau wohl glücklich macht? „Essen! Essen ist Genuss, besonders deftig deutsche Küche.“ Mir läuft das Wasser im Munde zusammen, denn wir teilen die gleichen Gaumenfreuden: Rouladen, Kaiserschmarrn, Sauerfleisch u.a., natürlich koche sie auch gern selbst. Nun aber sitzt sie hier, freut sich aufs Essen im Hotel und plaudert noch ein wenig über ihre Mutterrolle. Wie wichtig ihr Erziehung sei, wie wichtig jene Werte wie Höflichkeit und Toleranz, und allem voran das Wesen eines Menschen, und das liegt innen, fernab Status und Symbol!

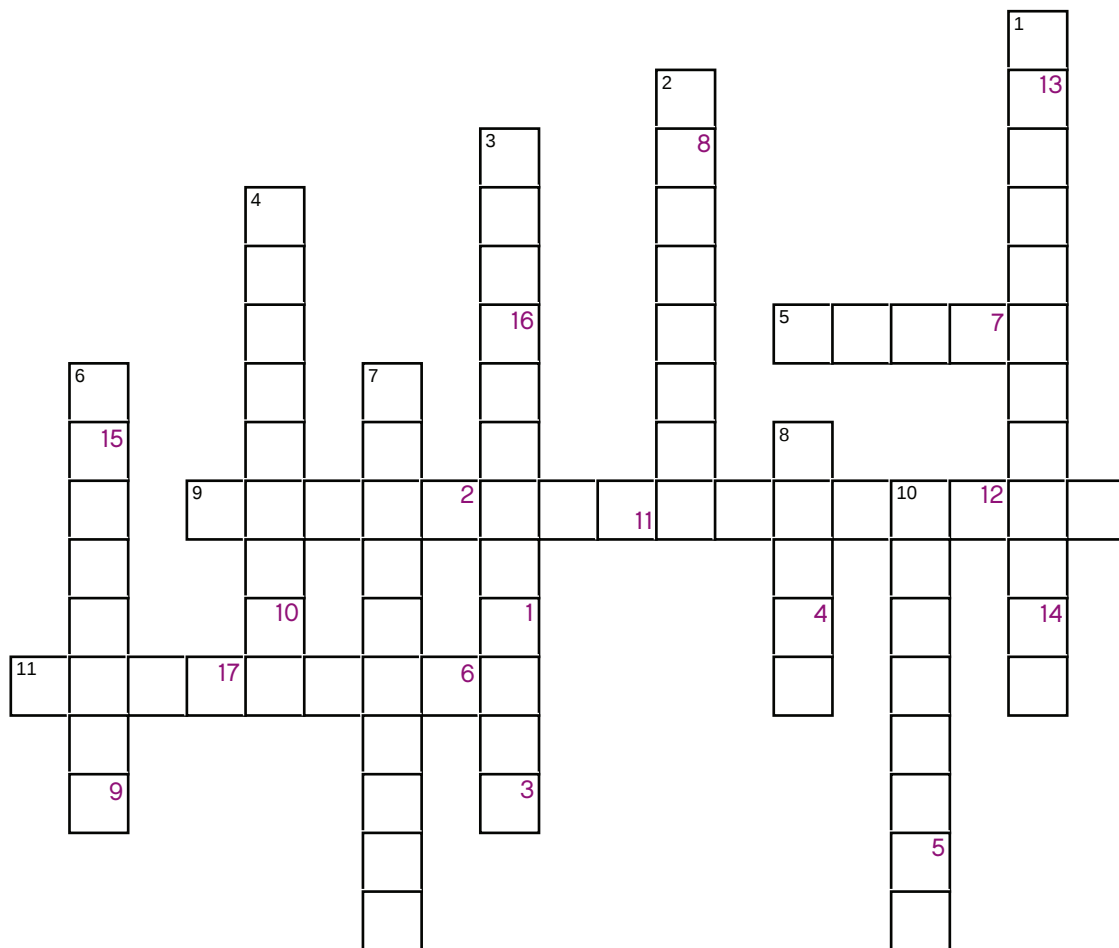
Ich werfe mit Natascha einen Blick in die Kristallkugel und stelle die Uhr um 20 Jahre weiter: Sie würde gern malen. Will umgeben sein von vielen Enkeln in einem schönen Garten, und abends serviere sie der ganzen Bande leckere Pasta! Doch bis es soweit ist, liebt und bewohnt sie ihr Berliner Loft und genießt, wenn der Nachwuchs sich um sie geschart hat.

Sie brennt für Gegenwart und Zukunft, weil sie kompromisslos alles nur mit Herzblut tat und tut! Und deshalb bleibt ihre Seele unverkäuflich, ihr Name ist verbindlich, steht nicht für schnelle Nummern, eher Langstrecke mit Beständigkeit, Ehrlichkeit und Authentizität. Die Zukunft aber ist auf alle Fälle bunt: Handyhüllen, Shirts, Tüchern (Micro Modal) und vieles mehr prägen ihre Fotokunst.



Zum Abschluss eine letzte Frage: Wohin geht der Trend? Ihre Rehaugen leuchten, als hätte sie auf diese Frage nur gewartet: „Fröhlichkeit! Fröhlichkeit ist der Trend!“ Leise schiebt sie hinten an, wie sehr sie sich uneingeschränkte Gesundheit wünsche, sie habe zu viel – Schlimmes – hinter sich bzw. steckt noch mitten drin. Als ich gehe, habe ich Gepäck dabei: fröhlich-bunte Nagellacke und die Bestätigung dafür, dass jeder, der für etwas brennt, erfolgreich werden kann – Status hin oder her – kämpfen kann man nur allein, aus sich heraus!

Unser RÄTSEL



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17					

WAAGERECHT

5. Werden für das Kinder-UKE dringend gesucht
9. Geplantes Flüchtlingsheim
11. Wogegen engagiert sich die Hiege-Stiftung?

SENKRECHT

1. Conni trifft (Nachname)
2. Welches Magazin veröffentlichte eine der erfolgreichsten Diäten?
3. Was wird mit Bio Proxyl angeregt?
4. Liegend zur Traumfigur
6. Neuer Farbtrend für die Haare
7. Wo hat ein neues Casion eröffnet?
8. Sponsor des Women's Run
10. Abschlussprojekt der Stage School

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

Einsendeschluss ist der 15.5.2015. Die Gewinner werden unter allen Teilnehmern gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wir verlosen 3 Startplätze für den „Craft women's Run“ am 4. Juli. Einfach unser Rätsel lösen und mit etwas Glück sind Sie dabei.



IMPRESSUM:

Herausgeber:

WKM Wiener Kontor Marketing und Verlag GmbH
Jarrestraße 80 | 22303 Hamburg
Fon: +49.40.69 64 64 70 | Fax: +49.40.69 64 64 729
witc@wiener-kontor.de | www.wiener-kontor.de

Geschäftsführung: Daniela N. Barth, Ilona Lütje

Redaktion: Ilona Lütje (v.i.S.d.P.), Anna Trine Berndt-David, Constanze Köpp, Laura Menzel, Alexander Schmelzer, Katja Schormann, Gion Tödter (online)

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

Kreation: Janine Schreuer, Gion Tödter, Timon Rädisch

Litho: Jasmin Duszynski, www.jasminduszynski.de

Druck: NEEF+STUMME, Wittingen

Auflage: 25.000

Vertrieb: Eye Catcher, Hamburg

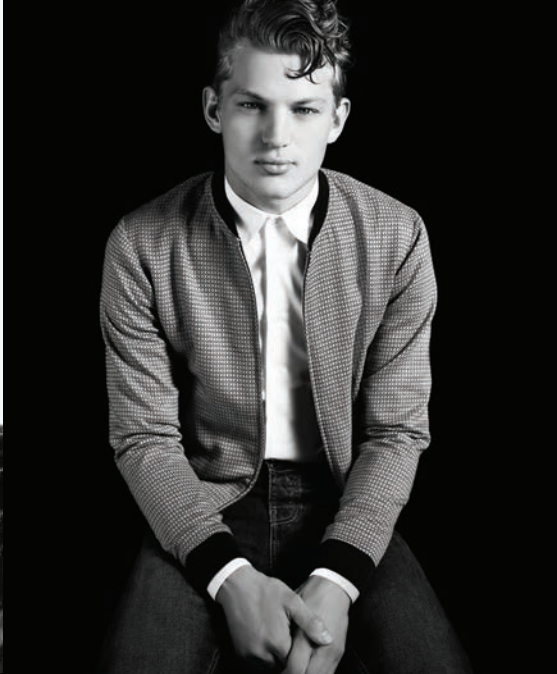


Online:

www.witc-magazin.de
www.facebook.com/womaninthecity.hamburg
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.



IHRE LIEBSTEN DESIGNERMARKEN 30-70% GÜNSTIGER*

LOVE FASHION, ADORE LIFE

DesignerOutletNeumuenster.de

*als UVP

**McArthur
Glen**
Designer Outlet
TM
Neumünster



Limitiertes Kontingent:
**2-Monats-Test-
Mitgliedschaft
komplett für
nur 99 €**

In 8 Wochen

- mehr Kraft*
- mehr Beweglichkeit*
- mehr Abwechslung*
- mehr Entspannung*
- mehr Vitalität*

mehr Lebensfreude!

Jetzt neu im MeridianSpa

Mit **eGYM** effektiver trainieren



Für Infofilm QR-Code scannen oder unter
www.youtube.com/user/egymfitness ansehen.



Durch **fle-xx**
das Rückgrat-Konzept
die Beweglichkeit optimieren



Für Infofilm QR-Code scannen oder unter
www.fle-xx.com/mediathek/videos ansehen.



5 x in Hamburg
040/65 89-0 · www.meridianspa.de

Firmensitz: MeridianSpa Hamburg GmbH / MeridianSpa Barmbek GmbH
Wandsbeker Zollstr. 87-89 · 22041 Hamburg



MERIDIAN SPA
Fitness. Wellness. Bodycare.