

Okt/Nov 2015

woman

HAMBURG

in the city

REFUGEES WELCOME!

Ein Tag im Erstaufnahmecamp

KÜRBISZEIT

Die besten Rezepte

OLYMPIA

Wie Feuer und Flamme sind Sie?

MÄRCHENHAFTES BUCHPROJEKT

FAIRY TALE HEROES



Eiskalt abnehmen kombiniert mit elektr. Muskelstimulation **EMS**

Fettreduktion mit Kälte

Jetzt mit Gutschein testen



Neu bei **SMARTSUN®**

- Effektive schmerzfreie Fettreduzierung
- Keine schädlichen Nebenwirkungen
- An allen Körperarealen anwendbar
- Technologie kommt aus der Medizin

Kennenlernen GUTSCHEIN

anstatt ~~99,-€~~

nur **49,-€**

Geldzurückgarantie, wenn Sie 0,00 cm verlieren sollten!

(gültig bis 29.11.15)

Rabatt **50%** für erste Nutzung

Fett weg mit Kälte

	Gewicht	Fettmasse	Bauchumfang	Beinumfang
1 Sitzung/ 1 Woche	-1,0 kg	-0,7 kg	-2,2 cm	-1,3 cm
6 Sitzung/ 6 Wochen	-4,8 kg	-4,1 kg	-7,0 cm	-3,9 cm
12 Sitzungen/ 12 Wochen	-8,3 kg	-7,1 kg	-9,2 cm	-5,8 cm



HH-Winterhude • Gertigstr. 20 • Tel.: 040 - 27 81 18 81
 HH-Poppenbüttel • Heegbarg 16 • Tel.: 040 - 606 97 33
 HH-Barmbek • Fuhlsbüttler Str. 143 • Tel.: 040 - 69 79 67 91



Gerne beraten wir Sie vorab!



Mehr Info unter: www.smartsun.de



Daniela N. Barth & Ilona Lütje

„WIR SCHAFFEN DAS!“

Die internationalen Medien sind voll des Lobes: Mit unserer Willkommenskultur sorgen wir weltweit für Aufsehen. Menschen, die Flüchtlinge an Bahnhöfen mit Applaus und offenen Armen begrüßen, gab es zuletzt 1989. Doch während die Euphorie sich gerade noch auf diejenigen überträgt, die bislang nie aktiv geworden sind, wachsen bei einigen anderen schon wieder Ängste. Sie schimpfen über „Gutmenschen mit einem ausgeprägten Helfersyndrom“ und lösen auf anderer Seite damit Kopfschütteln, geradezu Mitleid, auf jeden Fall Fremdschämen aus.

Während in der Politik noch viel zu langsam agiert und viel zu lang diskutiert wird, nehmen die Menschen die Flüchtlingshilfe selbst in die Hand und versuchen, den Ankömmlingen, die mit unfassbarem Leid zu uns strömen, eine neue Heimat zu geben. Natürlich wird sich diese Euphorie nicht halten, bald schon abebben, wenn auch der Medienhype nachlässt. Doch auch kurzfristige Hilfe ist eine Hilfe. Und manch einer wird sicher auch dabei bleiben.

Im Wilhelmsburger Erstaufnahmecamp an der Dratelnstraße hat sich eine kleine, aber sehr aktive Helfertruppe gebildet. Schon Wochen bevor Helfen hipp und cool war, zeigte sie hier, wie man mit kleinen Dingen Großes bewegen kann. Das Camp, das in den vergangenen Wochen medial so

einige Schelte über sich ergehen lassen musste, ist beispielhaft für viele andere in Deutschland. Auf viel zu kleinem Raum müssen viel zu viele Menschen Obdach finden, ein chronisch unterbesetzter Träger geht an die Grenzen der Mitarbeiter, um der Lage Herr zu werden, Freiwillige helfen, wann und wo sie können und die Flüchtlinge ertragen die neue Situation meist erstaunlich gelassen.

Klar ist: Ohne all die unzähligen Freiwilligen wäre die derzeitige Situation gar nicht zu meistern. Ihnen haben wir darum auch in dieser Ausgabe unsere Titelstrecke gewidmet. Ein Kollege der Tagespresse fragte jüngst: „Reicht es nicht langsam mal mit diesen Themen?“

Nein! Schon gar nicht, wenn es darum geht, Positives zu erzählen! Denn wer einmal, nur ein einziges Mal, mit angepackt hat, weiß: Alles andere ist momentan unwichtig, erst recht unsere vielen Erste-Welt-Probleme. Hier suchen Menschen Schutz, die keine Heimat mehr haben. Sie kommen nicht aus einer Laune heraus. Wir sollten es als das erkennen, was es ist: eine Chance für das ganze Land! Und um sogar einmal mit den Worten der Kanzlerin und Baumeisters Bob zu sprechen: Wir schaffen das!

IHRE REISE. UNSERE LEIDENSCHAFT.

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



TIP Reisen
 Lufthansa
 City Center



Foto: Bodo Krug



Foto: Julia Schwendner



Foto: Christoph Siebert

Okt/Nov 2015

- SPORT **8** **OLYMPIA**
Wie Feuer und Flamme ist Hamburg?
- SHOPPING **10** **DAS WILL ICH AUCH!**
Unsere Shopping-Tipps
- FOTOSTRECKE **12** **MÄRCHENHAFT**
Designerin Julia Starp & die Fairy Tale Heroes
- KOCHEN **18** **KÜRBISZEIT**
Jennifer Meyer kocht vor Freude
- HEALTH & BEAUTY **20** **KEINE CHANCE DEM HERBSTBLUES**
Tun Sie Haut, Körper und Seele etwas Gutes
- WEIHNACHTEN **32** **FEIERN MIT DEN KOLLEGEN**
Im Delphi Showpalast durch die letzten 50 Jahre
- LIVING **34** **ALPAKA EROBERT DEUTSCHLAND**
Nicht verpassen: Edles aus Peru
- TITELTHEMA **37** **REFUGEES WELCOME**
Ein Tag im Wilhelmsburger Erstaufnahmecamp
- KULTUR **44** **MUSIK, THEATER, KUNST**
Wir wissen, was los ist

VORSCHAU **DEZEMBER 2015/JANUAR 2016**
Die nächste Ausgabe
erscheint am 7. Dezember 2015



TITEL:
womaninthe**city**
 PATRIZIA PATI

FOTO:
 CHRISTOPH SIEGERT

STANDARDS

03	EDITORIAL
49	CONNI KÖPP TRIFFT
50	RÄTSEL
50	IMPRESSUM
50	TEILNAHME-BEDINGUNGEN

KRABAX
 Die Kunstschule

★ **Weihnachtsbasar**
12. und 13. Dezember
 Samstag 15-20:00 Uhr
 Sonntag 11-16:00 Uhr

Stephanie Freiling
 Dipl. Grafik-Designerin
 und Kunstlehrerin

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

fitCARE
 professional fitness training

powerplate® training
 exklusiv im Physioteam Gertigstraße

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

Also keine Zeit vergeuden: Ich motiviere Sie gern!

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

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

**ALTONAER
 THEATER**

GOETHE'S SÄMTLICHE WERKE ...LEICHT GEKÜRZT



URAUFFÜHRUNG

**VON MICHAEL EHNERT UND
 JOHANN WOLFGANG VON GOETHE**

REGIE MARTIN MARIA BLAU
AUSSTATTUNG SILVIA HARTMANN
MUSIK JAN CHRISTOF SCHEIBE
**MIT KRISTIAN BADER ■ MICHAEL EHNERT ■
 JAN CHRISTOF SCHEIBE**

Nach dem Erfolg von »Schillers sämtliche Werke ...leicht gekürzt« widmen sich Michael Ehnert, Kristian Bader und Jan Christof Scheibe nun dem Dichter, Forscher, Politiker und Lebeamann J. W. von Goethe. Freuen Sie sich auf ein temporeiches, kluges und extrem unterhaltsames Stück, welches auch für Klassikermuffel wieder ein wahres Lachfest verspricht. Humorvoll und tiefgründig zugleich – mehr Licht bringt keiner in das umfangreiche Werk des großen deutschen Universalgenies!

PREMIERE 22.09.2015
VORSTELLUNGEN BIS 22.03.2016

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

Salomon W Tour2 JKT

149

Norm. 319

SALOMON W TOUR2 JKT. Shell-Jacke mit einer guten Ventilation und wind- und wasserdichtem Funktionsmaterial. Damengrößen.



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

Kleine Geschenke. Große Wirkung.

Bring deine ausgedienten Produkte in die Sammelcontainer von Human Bridge in unseren Filialen. Dann sorgen sie dafür, dass Menschen die Produkte bekommen, die sie wirklich brauchen. Produkte, die zu abgenutzt sind, werden recycelt.

Vielen Dank für deine Spende.
Sie kann etwas bewegen!


re:activate verfolgt keine kommerziellen Ziele. Du musst keine alten Produkte abgeben, um von den unterschiedlichen Angeboten profitieren zu können. Produkte, die zu unbrauchbar sind, werden recycelt.



DIE WELT ZU GAST IN HAMBURG?



Der Bürgerentscheid zu Olympia 2024 liegt nicht mehr fern, am 29. November sollen die Hamburger sich für oder gegen das Mega-Event entscheiden. Wir haben die wichtigsten Pro- und Contra-Argumente für Sie zusammengefasst.

von Alexander Schmelzer 

Was man bei all dem Hype um die Olympischen Spiele 2024 fast vergisst: Selbst wenn der Hamburger Bürgerentscheid zugunsten der Spiele ausfällt, heißt das noch lange nicht, dass sie auch tatsächlich hier stattfinden werden. Der Austragungsort wird erst im Herbst 2017 in Lima durch die Mitglieder des IOC entschieden und die Hansestadt hat starke Konkurrenz aus Paris, Vancouver und Los Angeles.

Hamburg will gegenüber den Konkurrenten und vor allem bei den eigenen Bürgern mit einem integrierten Stadt- und Spielkonzept punkten unter dem Motto: „Die Spiele der kurzen Wege“. Hinter dem knappen Slogan verbergen sich weitreichende infrastrukturelle und bauliche Maßnahmen, die Innen- und Sportsenator Michael Neumann allerdings als Sprungbrett für die Stadt- und Regionsentwicklung sieht: „Glaubt jemand wirklich, die Verkehrsinfrastruktur auf Vordermann bringen zu können ohne die Olympischen Spiele als Turbo? Dasselbe gilt für den Wohnungsbau“, sagte er dem HANSEstyle Magazin.

Die tatsächliche Wucht von Olympia entwickelt sich aber erst bei genauerer Betrachtung des Olympiageländes und der angrenzenden Stadtteile, beginnend beim Kleinen Grasbrook. Die Industriefläche direkt an den Elbbrücken soll das Zentrum der Spiele 2024 werden. Dort sollen das Olympiastadion,

Olympiahalle und Olympiaschwimmhalle und das olympische Dorf mit 3000 Wohneinheiten stehen. Nach den Spielen würden die Sportstätten und Wohnungen umgenutzt für Gewerbe und Wohnen. Außerdem würde eine neue S- und U-Bahnstation auf Höhe der Elbbrücken entstehen.

Auch die Stadtteile um den Kleinen Grasbrook, also Rothenburgsort, Veddel und Wilhelmsburg würden starke infrastrukturelle und quartierbauliche Änderungen erfahren. Hotels, Gastronomie und Szene für die Arbeiter- und Industrieviertel. Die Schanze lässt grüßen. In der Summe hat die Umgestaltung der Stadtteile das Potenzial, die gefühlte Stadtmitte von der Alster zur Elbe hin zu verschieben.

Was die anderen Austragungsorte betrifft, sollen alle Sportstätten in der Stadt in einem Umkreis von 10 Kilometern erreichbar sein: Stadtpark für Bogenschießen und Modernen Fünfkampf, Wildwasser-Kanustrecke in Wilhelmsburg, Neues Rugbystadion in der Nähe des Volksparks, Millerntor für Hockey, Tennis in Rotherbaum, Alster mit Freiwasserschwimmen. 16 der 30 Sportstätten sind nach Aussage Hamburgs vorhanden, einige müssten umgebaut, mindestens fünf für Paralympics wettbewerbsfähig gemacht werden. Die Stadt hat grob ein Budget von 2,1 Milliarden Euro dafür geplant. Olym-

piagegner bezweifeln allerdings, dass die Finanzpläne realistisch sind und befürchten, die Spiele wären wie eine zweite Elbphilharmonie: vor allem ein teures Prestigeprojekt.

PRO

Ausbau des Nahverkehrsnetzes und der Infrastruktur; wird vom Bund gefördert

Ein Großteil der Sportstätten existiert bereits

Neuer bezahlbarer Wohnraum auf dem Kleinen Grasbrook mit sozial geförderten Wohnungen; umliegende Quartiere werden attraktiver

Die OSS schaffen Arbeitsplätze

Möglicher wirtschaftlicher Aufschwung, von dem die Stadt noch Jahre danach profitieren könnte
Nicht zu vergessen: Das Größte Sportevent der Welt in der eigenen Stadt!

Wir haben nachgefragt: Wie stehen Sie zum Thema Olympia in Hamburg?



Fotos: Fotolia, Hamburg.de - Büro Gärtner+Christ



„Ich werde dafür stimmen. Die Olympischen Spiele sind gut für die Stadt, vor allem zur Weiterentwicklung der Infrastruktur, also Nahverkehr und auch Straßen. Das kann Hamburg gut nutzen!“ Michael



Fotos: Alexander Schmelzer

Ich bin echt zwiespalten. Einerseits ist das nach außen hin ein tolles Projekt, bei der sich die Stadt gut darstellen kann, andererseits ist es natürlich einfach richtig teuer. Außerdem werden am Kleinen Grasbrook und rundherum die ansässigen Unternehmen und Mieter vertrieben, das ist richtig schlecht.“ Jessica



Ich bin auf jeden Fall dagegen! Die angeblich ach so vielen Arbeitsplätze, die da entstehen sollen, sind sowieso nur kurzfristig. Und danach sind nicht nur die Arbeitsplätze wieder weg, sondern die ganzen Gebäude und Sportanlagen stehen danach leer und werden nicht mehr genutzt.“ Daniel



„Ich weiß noch nicht, ob ich dafür oder dagegen stimmen werde. Einerseits ist es cool, so ein Event in der Stadt zu haben, es bringt ja auch ein riesen Renommee. Andererseits befürchte ich auch, dass es ein riesen Chaos geben wird. Nicht nur wegen der Baustellen davor, auch wegen der vielen Menschen während der Spiele in der Stadt.“ Martin

CONTRA

Ausbau des Nahverkehrs und der Infrastruktur ist sowieso notwendig und geplant, auch ohne Olympia

Viele Sportstätten sind sanierungs- und ausbaubedürftig

Vertreibung der auf dem Kleinen Grasbrook angesiedelten Unternehmen; Aufwertung der Stadtteile könnte die Wohnkosten hochtreiben und löst somit nicht die vorhandene Wohnungsnot

Mögliches Lohndumping durch Zeit- und Budgetdruck

Hohe Kosten für Stadt; finanzielle Belastung könnte noch Jahre danach die Haushaltskassen belasten

Aber: Ist es den Preis wert?

shopping das will ich auch!



PERFEKTER SOFABEGLEITER

Eine liebevoll verarbeitete Decke von Au Maison. Der graue Wollstoff und die Fellbommel an den Enden wirken edel und sind kuschelweich. Au Maison steht für Dänisches Design, hervorragende Qualität, Kreativität, Funktionalität und für umwelt- und sozialverträgliche Produktion. **139 Euro** | www.artchateau.de



GARTEN HIGHLIGHT

Das Highlight im Garten, auf der Terrasse und in jeder Outdoor-lounge: Die puristische runde Feuerschale sunset von artepuro ist ein moderner Designklassiker aus lackiertem Stahl, sie wird in Deutschland in Handarbeit gefertigt und ist der Hingucker für jeden gemütlichen Abend nach Sonnenuntergang. **399 Euro** | www.greenbop.de

Ganz gemütlich

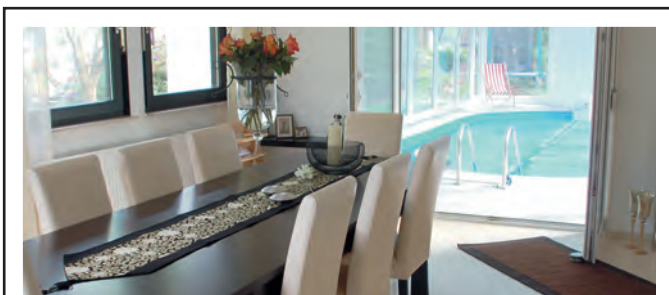
Die Kissen Monty von Zuiver ziert ein weißes Muster in Wabenform. Der Stoff des Bezugs ist samtig und daher auch herrlich gemütlich. Das außergewöhnliche Muster und der tolle Stoff machen das Kissen zu einem echten Hingucker auf jedem Sofa. **35 Euro** | designbotschaft.com



Design Statement

Die Stehlampe aus Metall mit kupfernem Schirm macht auf jedem Beistelltisch, aber auch als Schreibtischlampe eine gute Figur. Die schlichte Form kombiniert mit dem warmen Kupferon setzt ein klares Designstatement. **219 Euro** | www.desiary.de





*Lifestyle Atriumhaus**

Barrierefreies Wohnen mit Stil. Individuell, exklusiv, repräsentativ.
www.lifestyle-atriumhaus.de

*Urheberrechtlich geschützt.

FALTEN KILLER

Klar stehen wir selbstbewusst zu unserem Alter. Aber ansehen muss man es uns ja nicht gleich. Dabei hilft die neue Anti-Falten-Pflege von HSR lifting. Präzise aufeinander abgestimmt glätten fünf Wirkstoffe zum Beispiel Krähenfüße, Lippenfalten, Mundwinkel- und Halsfalten. Ein spezieller Extrakt aus der Seidenakazie festigt außerdem das Gewebe der Augenpartie.
99 Euro | www.barbor.de



STAU- WUNDER

Ob unter dem Schreibtisch im Büro, als Nachtschränkchen oder in der Küche für Gewürze, überall findet Brooke seinen Platz. Das Schränkchen ist komplett aus Eisen, welches ein individuelles Vintage-Finish bekommen hat. Die beiden Abteile des Schränkchens werden benutzerfreundlich magnetisch verschlossen. Durch Rollen am Boden kann Brooke spielerisch im Raum verschoben werden. **269 Euro**
www.designbotschaft.com

SHALOM

WAS DAS HERZ BEGEHRT.



... liebevoll gearbeitete Schmuckstücke und unsere Messeneuheiten erwarten Sie.
Wir freuen uns auf Sie!



GRINDELALLEE 44 · D-20146 HAMBURG
TEL.: 040 - 45 26 27
WWW.SHALOM-SCHMUCKDESIGN.DE




Foto:
Christoph Siegert
(www.christoph-siegert.com)
Models: Patrizia Pati
und Thorge Behrens

MODEDESIGNERIN JULIA STARP UND IHR MÄRCHENHAFTES BUCHPROJEKT FÜR DEN GUTEN ZWECK:

FAIRY TALE HEROES

Es war einmal eine engagierte Modedesignerin. Sie hatte eine märchenhafte Kollektion entworfen, die „Fairy Tale Heroes“ und feierte damit große Erfolge bei der Fashion Week in Berlin. Dann passierte ihrer besten Freundin etwas schreckliches, etwas, das ihr Leben für immer verändern sollte. Und so entschied die Designerin: Meine Kleider können viel mehr als nur gut aussehen, sie sollen auch Gutes tun. Die Idee zu einem Märchenbuch ward geboren – ohne Passform, dafür aber in das Hier und Heute übersetzt. Vorab: Wie jedes Märchen hat auch dieses ein Happy End.

von Ilona Lütje 

Oft werde ich Ökodesignerin genannt“, sagt Julia Starp und muss lachen. Das höre sie natürlich nicht gern. Verständlich. Schließlich designt die 32-Jährige seit sechs Jahren unter ihrem Label Julia Starp Modedesign nicht nur nachhaltige Hoodies, Shirts und Kleider, sondern auch exklusive Couture Kollektionen aus kontrolliert produzierten Materialien. Die Fairy Tale Heroes waren dabei beinahe aus Zufall entstanden.

2014: Zur angehenden Winterkollektion experimentiert Julia Starp mit Flüssig-Latex und Stoffresten. Was dabei entsteht, hat bereits etwas Zauberhaftes, Verwunschenes. Da kommt der Designerin, die ihre Kollektionen immer unter ein Motto stellt, auf die Idee: Warum nicht mal Märchenhelden herausarbeiten? „Märchen mochte ich immer schon, das ist Kindheit, das ist mystisch“, sagt Julia Starp, die kurzerhand ihre Mode und die Texte von den Brüdern Grimm und Hans Christian Andersen verbindet.



Die kleine Meerjungfrau
Foto: Danyel André (www.danyelandre.com)
Model: Mari Mortello



Foto:
Christoph Siegert
Model: Birte Glang
und Moguai



Die Schöne und das Biest
Foto: Desiree Buchwald (www.buchwald-fotografie.de)
Models: Wolfgang Bahro und Jacqueline Köster



Doch es soll viel mehr entstehen als „nur“ eine Modekollektion. Julia Starp träumt von einem Buch. Erst als ihrer Freundin das Schlimmste passiert, was einem Menschen zustoßen kann – sie verliert ihr Kind – fügt sich alles zusammen: Julia Starp startet ein Crowdfunding-Projekt zum Märchenbuch – alles zugunsten des Vereins Verwaiste Eltern. Julia Starp findet viele Unterstützer: Fotografen, Promis und Models, Visagisten, Grafiker, Lektoren und Spender, die das Crowdfunding-Projekt mit insgesamt 10 000 Euro für die Produktion des 200 Seiten umfassenden Buches unterstützen.

In fünf Monaten werden so 14 Geschichten der Brüder Grimm und Hans Christian



Julia Starp
(links) mit
Visagistin Aleska
Kavalerchik.

Foto:
Christoph Siegert
Model: Natscha
Ochsenknecht



MAKING OF



Rapunzel:

Foto: Desiree Buchwald

Models: Nina Bott und Uwe Marcus Rykov

Andersen neu interpretiert. Julia Starp stellt „nur“ die Mode, Prominente und Models werden zu Märchenhelden und die Fotografen erzählen die Märchen noch einmal ganz neu. So posiert Natascha Ochsenknecht mit einem grünen Gymnastikball als Erbse im Schaufenster eines Berliner Matratzenladens, Mari Mortello als kleine Meerjungfrau planscht am Strand von Mallorca und die Schauspielerin Nina Bott muss vor dem Hamburger Schietwetter klein beigeben und genießt mit ihrem Prinzen lieber drinnen ein ausgiebiges Rapunzeldinner statt das Wiedersehen mit ihm wie geplant in den Boberger Dünen zu feiern. Model Kristin Herzblut begeistert als tätowiertes Rotkäppchen und

Schauspielerin Birte Glang schrubbt Klos in einer Table-Dance-Bar, bis sie heimlich und unerkant an der Stange tanzen kann und damit ihren „Prinzen“ um den Verstand bringt.

Wichtigstes und außergewöhnlichstes Shooting für die Designerin: Schneewittchen. Gemeinsam mit den sieben Zwergen tourt diese als erfolgreiche Rockband durchs Land. Nur die böse Stiefmutter (eine begnadete Pianistin) kann es nicht ertragen, dass Schneewittchen erfolgreicher sein sollte als sie. „Ein ganzer Landkreis hat mit angepackt“, schwärmt Julia Starp, die Freunde, Verwandte und Bekannte aus ihrer Heimatstadt Meldorf dafür mobilisierte. Die sieben Zwerge: eine echte „Star(p)besetzung – alles Freunde, die sonst mit Mode und Modeln nichts am Hut haben“. Das Schneewittchen: ihre beste Freundin Janna, mit der sie zusammen aufgewachsen ist und die mit ihrem Leid den Anstoß zu dem Projekt gegeben hatte. „Ein ganz besonderes Erlebnis“, so die Designerin.

„Obwohl meine Freundin und ich uns sehr nah sind, kann ich sicher nicht ansatzweise ahnen, was sie und ihr Mann durchmachen“, erklärt sie und bedauert, dass sie bei dieser Trauer oft an ihre Grenzen stößt. Ihre Freundin erzählte ihr einst von dem Verein, in dem sie Hilfe findet. Und Julia Starp entschied: Das Buch soll einen tieferen Sinn haben und diesem Verein zugute kommen. „Ich



Fotos:
Joerg Schwalfenberg
(www.schwalfenberg.eu/)
Schneewittchen:
Janna Gelzleicher
Stiefmutter:
RomyJane





bewundere die Arbeit des Vereins, insbesondere da sich die Trauerbegleiter (selbst auch Betroffene) zum großen Teil ehrenamtlich jeden Tag mit dieser Schwere und Ungerechtigkeit befassen.“

Fotograf Christoph Siegert hat diese Idee von Anfang an überzeugt. „Für mich ist es ein tolles Kunst-Projekt – und dann auch noch für den guten Zweck. Hier geht es nicht nur um Bilder, sondern auch um eine soziale Mission. Schließlich haben wir doch alle auch eine soziale Verantwortung“, sagt der Hamburger Fotograf. Außerdem liebe er auch das freie, kreative Arbeiten. „Bei solchen Projekten kann man sich als Fotograf mal wieder ganz neu ausprobieren und innovative Wege ohne Leitplanken gehen.“ Auch Fotografin Desiree Buchwald unterstützt das Projekt mit Herz und Leidenschaft: „Ich weiß, wie es ist, einen Menschen viel zu früh zu verlieren“, sagt sie und ergänzt: „Die Reise bis zu einem fertigen Bild ist wie ein Märchen – immer mit einem Happy End.“

Wer das Crowdfunding-Projekt mit mindestens 79 Euro unterstützt hat, wird ganz automatisch ein Exemplar des vollendeten Werks erhalten. Zunächst wurden 500 Exemplare gedruckt, durchnummeriert und liebevoll mit vielen kleinen edlen Detail produziert. Wer auch eines ergattern möchte, sollte sich sputen: Auf der Webseite gibt es auch bereits zahlreiche Blicke hinter die Kulissen. Außerdem werden auch alle Unterstützer des Projektes vorgestellt.

www.fairytalesheroes.de

HERBSTZEIT, KÜRBISZEIT: UNSERE KOLLEGIN JENNIFER MEYER KOCHT VOR FREUDE

Home COOKING



Herbstzeit, Kürbiszeit. Dass das Fruchtgemüse mehr ist als pure Halloween-Dekoration, zeigt unsere Kollegin und „beste Hobbyköchin der Stadt“ Jennifer Meyer.

Fotos Bodo Krug



Kürbiskuchen mit Vanille-Frosting

1 Den Ofen bei Ober-/Unterhitze auf 175°C vorheizen.

2 Butter mit Schmand und Zucker schaumig rühren. Nach und nach Eier, Mehl, Mandeln, Backpulver, Zimt und Salz unterrühren. Den Kürbis zum Schluss unterrühren.

3 Eine Springform fetten, mit Paniermehl auskleiden und mit dem Teig befüllen. Den Kuchen ca. 50 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

4 Für das Frosting den Puderzucker sieben und mit dem Frischkäse zu einer glatten Masse verrühren. Das



Mark einer Vanilleschote und die Zeste einer Zitrone dazugeben. Das Frosting in den Kühlschrank stellen.

5 Den fertigen Kuchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

6 Den abgekühlten Kuchen gleichmäßig mit dem Frosting bestreichen.

fertig in 50 Minuten

Zutaten für 12 Stücke:

125 g Butter • 125 g Schmand • 150 g Zucker
 • 4 Eier (Größe L) • 400 g grob geraspelt
 • Kürbisfleisch (Hokkaido) • 200 g Mehl •
 100 g gemahlene Mandeln • 100 g gehackte
 Mandeln • 2 TL Backpulver • 1 TL Zimt • 1 Prise
 Salz • 300 g Frischkäse • 100 g Puderzucker
 • 1 Vanilleschote (Mark) • Zeste einer Zitrone •
 Butter zum Fetten der Springform
 2 EL Paniermehl

Herbstsalat mit gebackenen Kürbisspalten

1 Den Ofen bei Ober-/Unterhitze auf 200°C vorheizen.

2 In einer Pfanne die Pecannüsse ohne Fett anrösten. Die Nüsse beiseite stellen.

3 Den Strunk des Rotkohls heraus-schneiden. Den Rotkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Wer hat, nimmt einen Gemüsehobel zur Hilfe. Den Rotkohl in eine Schüssel geben, eine große Prise Salz darüber streuen und mit den Händen (Handschuhe verwenden. Der Rotkohl färbt.) ca. 5 Minuten kräftig durchkneten, bis der Rotkohl anfängt, Flüssigkeit zu bilden.

4 Die Frühlingszwiebeln klein schneiden. Zusammen mit Zucker, Pfeffer, Apfelessig und 1 EL Olivenöl zum Rotkohl geben. Alles vermengen und beiseite stellen.

5 Den Hokkaido waschen, entkernen und mit Schale in Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Knoblauch, Chili und Ingwer klein hacken und zum Kürbis geben. Salzen, pfeffern und zusammen mit 2 EL Olivenöl gut vermengen. Den Kürbis ca. 15 Minuten backen.



6 Rucola waschen. Möhren waschen und putzen und in dünne Scheiben schneiden. Radieschen und Avocado ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

7 Die Crème fraîche mit 1 EL Olivenöl, Honig, Salz, Pfeffer, der Zeste einer Zitrone sowie dem Saft einer halben Zitrone zu einem Dressing verrühren.

8 Den Salat auf Tellern anrichten. Dazu den Rucola als erstes auf den Teller geben. Es folgen Rotkohlsalat, Möhren, Radieschen sowie Avocado. Die heißen Kürbisspalten auf den Tellern drapieren. Ziegenkäse darüber streuen. Dressing darüber geben.

fertig in 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen: 80 g Pecannüsse • ¼ Rotkohl • 1 EL Zucker • 2 Frühlingszwiebeln • Salz • Pfeffer • 4 EL Olivenöl • 2 EL Apfelessig • 1 Hokkaido • 2 Knoblauchzehen • 1 Stück Ingwer (ca. 2,5 cm) • 1 kleine Chili • 1 Bund Rucola • 2 Möhren • 6 Radieschen • 1 Avocado • 1 Becher Crème fraîche • 1 Zitrone • 1 EL Honig • 50 g Ziegenkäse



Chili-Kürbis-Snack

Tipp Der Hokkaido macht auch als Snack für Zwischendurch was her. Zubereitung: Siehe Salat Rezept!



SPAWORLD FLEESEESSEE: ALLES, WAS DAS HERZ BEGEHRT, DIE SINNE BETÖRT UND DIE SEELE BERÜHRT. [Anzeige]

EIN MAL AUSZEIT, BITTE!



Wenn die Seele baumelt und man rundum zufrieden ist, dann klappt es auch mit der Erholung. Dazu gehören gesunde Bewegung, vitale Kost und Wellness – und das in einer reizvollen Landschaft. Das Hotel- und Sportresort Fleesensee bietet das perfekte Ambiente für kleine Auszeiten.



Eingebettet in die Landschaft der Mecklenburgischen Seenplatte zählt das Hotel- und Sportresort Fleesensee zu den größten Freizeitresorts Nordeuropas. Auf 550 Hektar verteilen sich Hotels, fünf Golfplätze und ein vielfältiges Freizeitangebot, inmitten von grünen Wiesen und schattigen Alleen. Eines der Hotels, das ehemalige Schloss Blücher, ist heute das Schlosshotel Fleesensee, das traditionellen Stil mit elegantem Charme verbindet. Das Schlosshotel ist der ideale Ausgangspunkt, um idyllische Städtchen, den Müritznationalpark, über 1000 Seen und zahlreiche Freizeitmöglichkeiten wie Wassersport, Reiten, Radeln und vieles mehr zu erleben.

Die SPAworld Fleesensee auf 6000 m² bietet alles, was das Herz begehrt, die Sinne betört und die Seele berührt – von exotischen Treatments, Ayurveda, Lomi Lomi, Hot Stone über orientalische Baderlebnisse im Hamam bis hin zu Beauty-Treatments. Dazu erfrischt die Wasserwelt mit einer 52 Meter langen Rutsche und Außensolebecken, während es in der Saunawelt mit fünf Saunen heiß hergeht.

Das supermoderne Fitnessstudio im neuen Design wurde im Mai 2015 komplett erneuert und mit Geräten von Life Fitness ausgestattet. Neben einem umfangreichen Kursangebot werden Gerätetraining, Personal Training, Ernährungsführerschein, Rückenprävention oder Fitness Check-ups angeboten.

Leidenschaftliche Golfer kommen auf einem bestens präparierten Platz genau so auf ihre Kosten wie die ambitionierten Anfänger: Auf gleich fünf verschiedenen Plätzen für unterschiedliche Spielstärken

findet man in Fleesensee ein einzigartiges Angebot. Auch Nichtgolfer finden im Resort genügend Abwechslung. Es werden zahlreiche Sportarten, von Angeln über Tennis bis Segeln und Zumba, angeboten. Ein einzigartiges Urlaubsvergnügen, bei dem jedem Besucher ein persönlich auf seine Bedürfnisse abgestimmtes Programm geboten wird.

Salat und Gemüse wird nahe der Golfplätze selbst angebaut und das Frühstücksei wird frisch bei den eigenen Araucana Hühnern gesammelt. Es wird viel Wert gelegt auf gesunde und vitale Kost, die auch den Fitnessansprüchen von Leistungssportlern oder solchen, die es werden wollen, entspricht. Eines ist sicher: Die landschaftlich reizvolle Lage lädt zu traumhaften Urlaubserlebnissen ein.

Hotels & Sportresort Fleesensee
Tannenweg 1 | 17213 Göhren-Lebbin
Tel.: 039932 800 100 | www.fleesensee.de



MODERN TAI CHI FÜR DIE INNERE RUHE UND MEHR KRAFT

[Anzeige]

EINE GESUNDE AUSZEIT

Wer kennt das nicht? Der Alltag fordert einen genug, der Kopf dreht sich und jede Zelle sehnt sich nach Entspannung. Wer abschalten will, kann dies am einfachsten bei dem Personal Trainer Tobias Block. Mit Modern Tai Chi entführt der Sportmediziner in eine gesunde Auszeit. „Tai Chi ist Gesundheitsübung und Meditation in einem und ideal zum Abschalten“, so Tobias Block. Wer es nicht kennt: Tai Chi gleicht einem endlosen Fließen aufeinander folgender Wellen bei angespannter Muskulatur. Was esoterisch klingt, ist es aber gar nicht, denn Modern Tai Chi ist eine Abwandlung extra für Europäer, die es leichter mit Logik als mit philosophischen Ansätzen haben. So muss sich also niemand „wie ein Baum im Wind bewegen“, sondern nur noch „die Finger spreizen“ oder „einen Schritt nach vorn gehen“ – Anweisungen, die für viele westliche Menschen wesentlich einfacher umzusetzen sind. Wichtig: „Niemand sollte einen Stil wie ein Schauspieler nachmachen, sondern seinen ganz eigenen entwickeln“, betont der Sportmediziner, in dessen Kursen möglichst nicht mehr als sechs Teilnehmer sind. Während anfangs jeder noch versucht, sich auf Bewegung, Atmung oder geistige Wahrnehmung einzeln zu konzentrieren, macht auch hier die Übung den Meister: „Mit der Zeit verschmilzt alles zu einer meditativen Bewegungstechnik, die heilsam auf unseren gesamten Körper ist“, so Tobias Block. Für wen ist Tai Chi geeignet?

„Junge, Alte, Starke, Schwache, Frauen, Männer – jeder kann es und noch dazu eigentlich überall“, so Block, der ein regelmäßiges Üben empfiehlt. „Das weckt das vitalisierende Qi, das übersetzt Kraft, Energie und Temperament bedeutet.“ Beim Tai Chi werden nicht nur Muskeln und Gelenke bewegt und gestärkt, sondern auch die Atmung. Das Gehirn wird besser mit Sauerstoff versorgt und somit verschwinden Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Nervosität, emotionale Unzufriedenheit, Migräne und Nervenschwächen. Untersuchungen ergaben, dass regelmäßiges Tai-Chi-Üben auch den Herzmuskel stärkt, das Herz-Kreislauf-System stabilisiert, den Stoffwechsel aktiviert und die Lungenkapazität steigert. Ergebnis: eine entspannte Muskulatur, mehr Spannkraft, weniger Stress und vor allem gesteigerte Gelassenheit. Wer es mal ausprobieren möchte: Eine Probestunde ist bei Tobias Block kostenlos. Kostenlose Probeeinheiten für Firmen, um deren Mitarbeiter durch regelmäßiges Training zu Stärken, Entspannen und Gesundheitsvorsorge zu betreiben! *Unser Tipp: Anrufen, mitmachen, wohlfühlen!*

■ Informationen zu Probestunden unter www.fitcare-professional-training.de/modern-tai-chi-training.

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



DIE NEUE MANDALA-MASSAGE VON MERIDIANS SPA

ENTSPANNUNG TRIFFT AUF MITTE

MeridianSpa, der Premium-Anbieter für Fitness, Wellness und Bodycare, sorgt in den kalten Monaten mit der Mandala-Massage für Entspannung aus der inneren Mitte heraus – da kann der Winter kommen.

Wolkenverhangener Himmel, kühle Temperaturen, braune Blätter – jetzt bloß nicht in ein herbstbedingtes Stimmungstief fallen! Beste Gegenmaßnahme: die Mandala-Massage von MeridianSpa, die noch bis Ende Dezember 2015 in das AMAYANA Day Spa lockt. Während harmonisch kreisende Massagegriffe sanft und energetisch den Körper entspannen, beflügeln yandalas® die Seele. Claudia Vollmer, Produkt Managerin Bodycare im MeridianSpa erklärt die yandalas®: „Wie ein Mandala konzentriert sich diese Ganzkörperanwendung auf das eigene Zentrum, die Quelle von Energie und Bewusstsein.“



[Anzeige]

Der Therapeut trägt die hochwertige Cell-Vital Aromapflege „Joy“ von Pharmos Natur kreisförmig auf den Körper auf. Der warme, belebende Duft des 100 % pflanzlichen Öls und die angenehm entspannenden, kreisenden Massagebewegungen lassen einen schnell abschalten. Spezielle Massagetechniken

bewirken Tiefenentspannung und lassen den Stress verfliegen. Zudem

wirkt das aufmunternde Pflegeöl vorzeitiger Hautalterung entgegen, regt den Hautstoffwechsel an und verbessert die Hautstruktur sichtbar.

Die Mandala-Massage dauert ca. 55 Minuten und kostet für MeridianSpa-Mitglieder 62 Euro. Tagesgäste zahlen 65 Euro. Das Angebot gilt noch bis zum 31. Dezember 2015 in allen MeridianSpa. Terminvereinbarungen telefonisch unter 040/65 89-0.



■ Weitere Informationen finden Sie auf www.meridianspa.de.

DIE NATURHEILPRAXIS HAMBURGCITY HILFT KINDERLOSEN PAAREN

[Anzeige]

WUNSCHKINDER

– STRAHLENDE ELTERN UND EIN GESUNDES BABY

Wer Kinder hat, weiß: Sie sind der größte Schatz im Leben. Den wünschen sich viele Paare, doch für viele bleibt der Wunsch unerfüllt. Allein in Deutschland sind bis zu zwei Millionen Paare ungewollt kinderlos. Ihre Hoffnung: eine Kinderwunschbehandlung. Sinnvolle Unterstützung finden sie jetzt in der Naturheilpraxis HamburgCity.

Ein Kinderwunsch kann für Paare zur Belastungsprobe werden. Sie hoffen und bangen, sind verunsichert, haben Angst: Die Nerven liegen blank und Belanglosigkeiten geben Anlass für große Streitereien. Noch schlimmer wird's, wenn Untersuchungen und Beratungen nicht weiterhelfen. „Nicht nur die körperliche, auch die psychische Verfassung ist wichtig“, weiß Heilpraktikerin Daniela Laubinger. In ihrer Naturheilpraxis HamburgCity begleitet sie in Zusammenarbeit mit verschiedenen Kinderwunschkliniken Paare in der schwierigen Zeit des Kinderwunsches.

Basis: In entspannter Atmosphäre, mit intensiver Betreuung und vor allem ganz ohne Druck werden zunächst die Ursachen für das Ausbleiben einer Schwangerschaft erforscht. Damit die Behandlung durch die Kinderwunschklinik auch möglichst positiv ausgeht, wird die werdende Mutter die gesamte Therapie über sensibel begleitet. Hier sind vor allem eine mentale Unterstützung sowie naturheilkundliche The-

rapien wie beispielsweise Homöopathie, Ohr-Akupunktur oder auch Hypnosetherapie gefragt, um die Behandlung zu begünstigen. „Die Kinderwunschbegleitung ist eine intensive und sehr emotionale Aufgabe, die viel Zeit und Engagement fordert“, betont Daniela Laubinger und ergänzt: „Aber strahlende Eltern und ein gesundes Baby sind am Ende ein großer Dank.“

Auch die Ernährungsberatung sowie ein eigens entwickeltes Abnehmprogramm sind ein Schwerpunkt – nicht nur für frisch gebackene Mütter, die ihr Ausgangsgewicht zurück haben wollen, sondern auch für Frauen mit bislang ungewollt ausbleibender Schwangerschaft. Die individuell abgestimmte Stoffwechsel-Diät ist ideal für eine gesunde und dennoch zügige Gewichtsreduktion. Es wird unterstützt durch ein begleitendes Coaching und Homöopathie. Am Ende freuen sich die Klienten der Naturheilpraxis nicht nur über

ihr Wunschgewicht, sondern auch über ein gesundes Essverhalten und eine Menge Infos über versteckte Fette, schlechte und gute Kohlenhydrate und große Tricks für kleine Sünden...

Und wer dann gleich mal das neue Selbstwertgefühl feiern will, kann sich auch gleich noch den richtige Frische-Kick gönnen: Denn die Faltenreduktion durch Unterspritzung mit Hyaluronsäure ist ein optimaler Weg zur Verjüngung des Hautbildes – ganz ohne Operation.

„Generell bietet die Naturheilkunde viele Möglichkeiten bei unterschiedlichsten Beschwerdebildern. Nahezu immer ist sie eine sinnvolle Ergänzung zur klassischen Schulmedizin, unterstützt in vielen Bereichen erfolgreich den Genesungsprozess und fördert die bleibende Gesundheit von Patienten“, betont Heilpraktikerin Daniela Laubinger.



Daniela Laubinger



■ Naturheilpraxis HamburgCity
Heilpraktikerin Daniela Elena Laubinger
Speersort 8 | 20095 Hamburg
Tel.: 040 22 69 12 77
www.naturheilpraxis-hamburgcity.de

WITC TESTET DIE KRYOLIPOLYSE-ANWENDUNG MIT KÄLTE UND EMS

„ICH HAB MEIN FETT WEG“

Zugegeben: Ich war skeptisch! Fett wegfrostern? Doch auch wieder eine solcher Geschichten, auf die sich Mann und Frau nach zahllosen gescheiterten Diäten gern mal hoffnungsvoll stürzen, oder? Was das Smart Sun Studio mit der Kryolipolyse verspricht, wollte ich darum lieber erst einmal selbst ausprobieren. Um es vorweg zu nehmen: Ich darf den Gürtel endlich wieder enger schnallen!

von Ilona Lütje 

Das Smart Sun mehr ist als Sonnenstudio, ist schon längst klar. Geschäftsführer Stefan Kraul setzt auf Körpertuning – nicht nur braune, sondern glatte Haut soll es geben und Hilfe gegen das ein oder andere Fettpölsterchen. Ich teste zum ersten Mal die Cryo-Anwendung, die durch Kälte und eine elektrische Muskelstimulation (EMS) meine Hüfte wieder bikinitauglich machen soll.

Erfunden wurde das Ganze von einem Dermatologen der Harvard Medical School in Boston, der auf die kälteempfindlichen Fettzellen im Unterhautgewebe setzte. Die müssten nämlich einfach nur gefrostet werden, damit sie absterben. Zusätzliche Elektrostöße sollen Muskeln und Gewebe stimulieren und dafür sorgen, dass die freigesetzten Fette fix verstoffwechselt werden können.

Ich zeige der Mitarbeiterin mutig meine Problemzone. Unerbittlich holt sie das Maßband raus: 88 cm. Ich erröte leicht. Zuviel Eis im Sommer, und zwar der Sorte, die ganz sicher keine Fettzellen sprengt, sondern mit Lust und Laune füllt. Ich mache es mir auf der Liege bequem. Vier Kälteplatten werden mir auf Bauch und Hüfte gelegt. Es wird frostig. Nicht unangenehm. „Jetzt nicht erschrecken“, sagt sie noch und ich zucke zusammen. Es tut nicht weh, aber ein Schreck ist programmiert, wenn der erste Strom durch die Platten geht. Bis 100 lässt



Sabrina Bergmann (links) erklärt mir die Cryo.

sich der Strom hochschalten. Ich bin bei 10 und will da lieber auch erst mal bleiben. Nach fünf Minuten wage ich eine Stufe mehr und steigere mich auf 40. Bauch und Hüfte kribbeln und mit jeder Minute werde ich entspannter. Entschleunigung im Alltag. Ich genieße 50 Minuten Auszeit.

Unterstützend gehe ich anschließend noch in

die Slimyonik-Hose für eine Lymphdrainage. Ich bin froh, dass mich darin niemand sehen kann. 35 Minuten lang massiert die Hose durch Luftdruckwellen Beine, Bauch und Hüften. Herrlich. Anschließend droht die Stunde der Wahrheit: Das Maßband wird angelegt. 83 Zentimeter! Ich starre ungläubig auf die Notiz: Beim ersten Mal habe ich also gleich fünf Zentimeter weniger Umfang. „Das ist wirklich ungewöhnlich. Normalerweise sind es beim ersten Mal rund 2,5 cm“, sagt selbst Smart-Sun-Chef Stefan Kraul, der mir noch eine kohlenhydratreduzierte und zuckerreduzierte Kost empfiehlt. Schließlich soll das freie Fett sich nicht an anderer Stelle erneut einlagern.

Ich vereinbare gleich einen Folgetermin. Das nächste Mal teste ich die nagelneue CRYO 4 mit 8 Kälteplatten. So können bei einem Termin zwei bis drei Körperstellen gleichzeitig behandelt werden. Da auch die Kälteflächen vergrößert wurden, soll es noch schneller zur Bikinifigur gehen. Sommer, wo bist du???



PETER THIEMANN, HEILPRAKTIKER:

ZEIGT HER EURE BEINE!

Nicht jeder mag das gern. Besenreiser, Krampfadern oder gar offene Beine sind keine Seltenheit. Mehr als 35 Mio. Frauen und 10 Mio. Männer sind allein in Deutschland davon betroffen. Schmerzhaft Operationen nach dem sogenannten Stripping-Verfahren sind meist eine naheliegende Lösung, schließlich sind sie auf Rezept möglich. Mit nur einem Zehntel der Kosten ist die alternative Methode mit Kochsalzlösung dabei nicht nur wesentlich günstiger, sondern auch sanfter und schmerzfreier. Allerdings: Diese Kosten werden von den meisten Krankenkassen nicht getragen. Doch immer mehr Menschen wollen sich nicht die Krampfadern unter Vollnarkose aus dem Bein reißen lassen und sich hinterher über Narben ärgern. Auf der Suche nach einer sanften und nachhaltigen Methode kommen sie zu mir. Dabei ist die Verödung mit Kochsalzlösung nichts Neues. Sie wurde vor mehr als 100 Jahren entwickelt und wird von gut ausgebildeten Heilpraktikern angewandt. Überzeugend: Ein kleiner Einstich in die erkrankte Vene und die Krampfader baut sich innerhalb von zwei bis sechs Monaten natürlich ab. Anschließend sind Sie sofort wieder auf gesunden, schönen Beinen. Also: Zeigt her eure Beine!

Peter Thiemann ist einer von rund 30 Therapeuten in Deutschland, der diese Methode anbietet.



Peter Thiemann Heilpraktiker
Krampfadern natürlich behandeln

Jungfrauenenthal 13 | 20149 Hamburg

Tel.: 040 38 67 93 10

www.krampfadern-natuerlich-behandeln.de

IN EINEM MONAT UM JAHRE JÜNGER

Als Hamburgs „Schönheitsrätin“ weiß die einzige no-age®-Expertin Edeltrud Stark, wie Frau und Mann der Zeit ein Schnippchen schlagen können. Seit über 30 Jahren macht sie Falten und Co. in ihrem Kosmetikinstitut am Mittelweg den Garaus – ganz ohne Skalpell und Spritze. Ein Dauerbrenner: Die Ultraschallbehandlung. Sichtbare Falten glättung und spürbare Hautstraffung auf höchstem Niveau. Das Beste: Sie funktioniert sogar zu Hause!

Effektive und sofort sichtbare Erfolge – wer wünscht sich das nicht im Kampf gegen unliebsame Falten, die viel zu früh und trotz täglicher Pflege sichtbar werden. Die paramedizinische Cosmetologin Edeltrud Stark, von ihren zahlreichen Stammkunden liebevoll „Schönheitsrätin“ genannt, setzt dabei auf hochfrequenten Ultraschall in Verbindung mit fünffach molekular gekoppelter Hyaluronsäure und hochaktiven Wirkstoffen. Ultraschall wird bereits seit vielen Jahren in der Medizin eingesetzt, um Wirkstoffe in tiefer liegende Hautschichten zu transportieren, dorthin wo sie benötigt werden. Die Schallwellen öffnen die Zellzwischenräume und beschleunigen den Hautstoffwechsel durch eine sanfte Micro-Massage – ein Effekt, den eine manuelle Massage nicht erreicht.

Was bisher nur im Institut oder mit Spritze und Skalpell möglich war, nämlich glatte Wunder, ist jetzt auch zu Hause möglich – mit minimalem Zeitaufwand, aber maximalem Effekt! Wichtig dafür: der Ultra-Lift Applikator und die drei hochkonzentrierten Gele. Diese werden für die Dauer von 30 Tagen (im Wechsel von 10 Tagen) einmal täglich nach der Gesichtereinigung eingeschleust (Dauer: max. 15 Minuten mit Hals). Die Super-Gele sind gezielt aufeinander abgestimmt und bewirken durch den zehntägigen Intensivierungsrhythmus eine effektive Falten glättung. Danach reicht zweimal wöchentlich eine Ultra-Lift-Erhaltungstherapie. Um den Einstieg in diese Kur zu erleichtern, empfiehlt die „Schönheitsrätin“ vorab eine Tiefenreinigung mit anschließender Ultra-Lift-Behandlung im Institut. Nach dieser 30-Tage-Kur mit entsprechender Disziplin wird Sie der Blick in den Spiegel überzeugen

FÜNF SCHRITTE FÜR EIN ERFOLGREICHES LIFTING ZU HAUSE:

- SCHRITT
1

Tiefenreinigung im Institut + Ultra Lift
Mit eingehender Beratung 95,- Euro

.....
- SCHRITT
2

10 Tage Volumenaufbau mit
Ultra Lift Filler Gel

.....
- SCHRITT
3

10 Tage Hautstraffung mit
Ultra Lift Restructure Gel

.....
- SCHRITT
4

10 Tage für einen nachhaltigen
Liftingeffekt mit
Ultra Lift Cell Energy Gel

.....
- SCHRITT
5

2mal wöchentlich nach der Kur
eine **Ultra Lift Behandlung** als
Erhaltungstherapie



SAVE THE DATE!
SCHÖNE BEINE!
KRAMPFADERN NATÜRLICH ENTFERNEN

Infoabend mit dem Heilpraktiker Peter Thiemann
(Infos auf Seite 23) am Montag, 26.10.2015
in der Bel Etage. Beginn 18 Uhr. (Teilnehmerzahl begrenzt)
Anmeldungen unter Tel.: 040 38 67 93 10 oder
unter Tel.: 040 44 81 80

TIPP:

.....
Mit der **Reinigungsbürste „nutritransfer Brush“** von binella ist eine **professionelle Tiefenreinigung zu Hause möglich**. Die Bürste **reinigt mit zwei unterschiedlichen Bürstenstärken porentief** und eignet sich auch zur Massage – **ideal zum Ausbügeln von Mimikfalten und gegen Muskelverspannungen**. Erhältlich bei Bel Etage Kosmetik für 39,50 Euro€

ULTRASCHALL - DIE SANFTE ANTI-AGING-KUR

von Binella medical beauty
Einführungsbehandlung mit
Tiefenreinigung

nur 95 Euro* (statt 120,-)

*gültig bis 30.11.2015

*Ich verspreche keine Wunder,
sondern Resultate!*

Ihre Schönheitsrätin Edeltrud Stark



ANGEBOT
ULTRASCHALL FÜR
ZU HAUSE
(INKL. 3 ULTRA LIFT GELE)
FÜR NUR **€ 165,-***
*statt € 206,-

BEL ÉTAGE KOSMETIK
No Age® Fachinstitut

Bel Etage Kosmetik
Fachinstitut für Hautgesundheit und
ganzheitliche Anti-Aging-Therapie
Mittelweg 159 • 20148 Hamburg

Tel.: (040) 44 81 80
www.beletage-kosmetik-hamburg.de
Di. bis Fr. 10 bis 18 Uhr
und nach Vereinbarung



Kannst du mal die Zeit anhalten?

EFFEKTIVE HAUTVERJÜNGUNG OHNE OP

durch gezielten Energieaufbau dermalen und epidermalen Hautstrukturen.

Wenn wir könnten, wie wir wollten, dann... Spätestens beim Blick in den Spiegel schreit das jung gebliebene Ich dem alternden Gesicht zu: „KANNST DU MAL DIE ZEIT ANHALTEN???“ Neuerdings flüstert es zärtlich zurück: „Kein Problem, reiche mir die no-age-Creme.“

no age®

Nichts verfremden, sondern einfach nur die Uhr zurückdrehen und den hauteigenen Verjüngungsprozess auf ganz natürlichem Weg in Gang setzen: Die physiologische Hautalterung ist zwar unvermeidbar, doch lassen sich Zeitpunkt, Art und Ausmaß einer vorzeitig einsetzenden Alterung durch einen gezielten Energieaufbau lebensschwacher Zell- und Gewebestrukturen sehr gut kontrollieren. Erreicht wird das mit der derzeit nur auf Binella zugelassenen no age-Technologie, die mit ihren kleinstmolekularen Nährstoffsubstanzen weit unter die Haut geht und dort regeneriert, wo bislang keine Kosmetik hinkam: an der Wurzel des Übels. Das jedenfalls ist das Ergebnis einer erst kürzlich durchgeführten wissenschaftlichen Studie des Dermatest Forschungsinstitutes in Münster an einem lebenden Hautmodell.

Mit den Produktserien no age Maximum und no age Lift Express mit ihrem Wirkstoffprinzip Bio Proxyl revolutioniert binella of Switzerland gerade den Schönheitsmarkt. Sie sind mit mehr als 40 Nährstoffen angereichert und schaffen so nicht nur einen maximalen, sondern vor allem auch einen belegbaren Verjüngungseffekt. Eine umfangreiche Wirksamkeitsstudie von dermatest Münster bescheinigt: Dort, wo herkömmliche Anti-Aging-Produkte bereits an ihre Grenzen stoßen, haben die no-age-Produkte von Binella erst einen minimalen Bruchteil ausgeschöpft.

Damit erregt das Unternehmen weltweites Aufsehen. Denn erstmals gibt es jetzt ein Produkt, das nicht nur an der Oberfläche bleibt. Die Nährstoffe dringen wesentlich tiefer in die Haut ein und vitalisieren sogar die Stammzellen. Darüber hinaus werden neue Zellen gebildet. Das bedeutet: Der sensationelle Verjüngungsprozess wird in allen relevanten Hautschichten angeregt – und zwar bereits ab der allerersten Anwendung.



Mit dem Bio Proxyl 100-Wirkstoffsystem wird der Verjüngungsprozess zusätzlich unterstützt. Die hierin enthaltenen natürlichen Aminosäuren dringen ebenfalls bis in die Dermis vor und setzen hier nachweislich auf ganz natürliche Weise die hauteigene gewebe- straffende Neubildung kollagener Faserzellen in Gang. Mit beiden Produktserien ist somit sowohl die Verjüngung der Zellen als auch die des Gewebes gewährleistet.

Ab 40 lieber no age statt anti aging“, betont binella-Inhaberin Monika Hönscher, Begründerin der orthomolekularen Nährstoffkosmetik und längst internationales Vorbild in der Kosmetik-Branche für schadstofffreie Pflegeprodukte. Sie bedauert, dass bei der klassischen Anti Aging Pflege sehr oft der dritte Schritt vor dem ersten gemacht werde, indem man versucht, mit regenerativen Wirkstoffen die verlangsamte Zellteilung zu beschleunigen. In vielen Fällen greift dieser Ansatz aber nur kurzfristig, weil die Ursache nicht in einer verlangsamten Zellteilung,

sondern diese auf einen schon länger bestehenden Energieverlust der Zelle selbst zurückzuführen ist. Ein Grund, warum auch hochkarätige Anti-Aging-Cremes ihre optimale Wirkung immer wieder verfehlen.

Das mit 40 energiebringenden Nährstoffen angereicherte no age-Wirkprinzip führt die Haut dagegen kontinuierlich in ihr biologisches Alter zurück. Medizinisches oder chirurgisches Lifting sind überflüssig, das Gewebe wird allein durch die Nährstoffzufuhr ordentlich gefestigt und gestrafft, liftet

sich sozusagen ganz von selbst! Natürlich hat dieser Mega-Effekt auch seinen Preis: Mit 259 Euro gehört die 50 ml Größe der Maximum La Perle Creme zum Beispiel keinesfalls zu den Billigprodukten, bewegt sich aber noch längst nicht auf dem Preisniveau manch weniger wirksamer Luxusmarken und ist dennoch weit ergiebiger.

Damit sich jeder von dem außergewöhnlichen Erfolg der Serie überzeugen kann, hat Binella jetzt zusätzlich zum Bio Proxyl Probierpaket eine 30 ml Probiergröße der Maximum La Perle Cream zum einmaligen Sonderpreis auf den Markt gebracht.

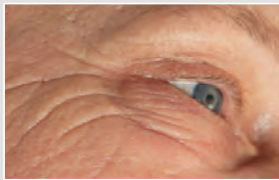
Das DO-IT-YOURSELF-SET für Ihre Lift Express Kur zu Hause. Das Set enthält:

- ✓ no age MAXIMUM LA PERLE FIRMING SERUM
- ✓ LIFT EXPRESS BIO PROXYL 100® REFINER ELIXIR
- ✓ LIFT EXPRESS BIO PROXYL 100® FIRMING MASK
- ✓ LIFT EXPRESS BIO PROXYL 100® REFINER 24H CREAM

■ Weitere Informationen finden Sie auf www.binella.de

NO AGE STATT FACE LIFTING

MEHR ALS NUR EINE GESTRAFFTE HAUT



Hautbild vor der 1. Anwendung



Hautbild nach 1. Anwendung

Das gesunde und jugendliche Aussehen der Haut setzt einen gesunden Stoffwechsel, eine gute Durchblutung und eine vollwertige Ernährung voraus. Eine länger andauernde Unterversorgung an Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweißbausteinen und essentiellen Fettsäuren beeinträchtigt dagegen das Aussehen der Haut und lässt sie schneller altern. Die neue no age Produktserie führt die Haut dagegen kontinuierlich in ihr biologisches Alter zurück. Alle no age® Produkte sind natürlich frei von allen schädlichen oder bedenklichen Inhaltsstoffen, welche die Funktionen der Haut beeinträchtigen.

JETZT TESTEN!

30ML PROBE „MAXIMUM LA PERLE“ FÜR 116,50 EURO
LIFT EXPRESS PROBIERSET FÜR 98,00

Das aktuelle Ergebnis der DERMATEST Studie belegt die hautverjüngenden Eigenschaften der no age® Technologie und bestätigt nachweislich:

- **Steigerung der Vitalität und Zellteilungsrate um 54,12%**
- **Faltentiefen-Reduzierung um 37,83%**

Die Probegröße sowie ein Bio Proxyl Probierpaket erhalten Sie im NO AGE Fachinstitut Bel Etage Kosmetik, Mittelweg 159, 20148 Hamburg.
Mehr Infos: www.bel-etage-kosmetik-hamburg.de | Binella gibt es in exklusiven Kosmetikinstitutionen: www.binella.de/fachinstitute/deutschland

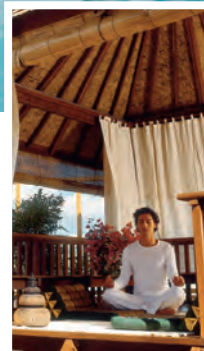
BINELLA
OF SWITZERLAND





MERIDIANS SPA WURDE VON DISQ ALS „BESTE WELLNESS-OASE IN FITNESS-STUDIOS“ AUSGEZEICHNET.

MEISTER IM MYSTERY-TEST



Es sieht nicht nur schick aus, auch die inneren Werte überzeugen! MeridianSpa ist für seinen Wellnessbereich zum wiederholten Male im Geheimtest vom Deutschen Institut für Service-Qualität (DISQ) mit dem Prädikat „sehr gut“ ausgezeichnet worden. Ein Blick in die Häuser des Premium-Anbieters für Fitness, Wellness und Bodycare zeigt, warum das verdient ist.

von Alexander Schmelzer 

Man fühlt sich direkt wohl, wenn man vom lächelnden Personal begrüßt wird. Es ist wie nach Hause kommen. Man genießt die Aufmerksamkeit und Wärme, man fühlt sich in Jogginghose und ungeschminkt perfekt gestylt für das, was da vor einem liegt: wohlige Saunen, tolle Schwimmbäder, neueste Fitnessgeräte und perfekte Massagen und Beautybehandlungen. Der stressige Alltag wird einfach draußen gelassen. Das unterscheidet MeridianSpa von anderen Anbietern im Fitness-, Wellness- und Beautybereich: es ist keine testosterongeschwängerte Pumpstube, es ist auch kein klinisch wirkendes Hallenbad oder eine Massenabfertigung von Spa-Besuchern – es ist wie eine luxuriöse Erweiterung der eigenen vier Wände, Wohlfühlatmosphäre und Entspannung garantiert! Das sehen nicht nur die Mitglieder so, sondern auch das renommierte Deutsche Institut für Service-Qualität. Zum vierten Mal nacheinander bewertet das DISQ die Häuser in Hamburg und Berlin als Testsieger und das bei einer Untersuchung, bei der die Häuser nicht mal wissen, dass sie getestet werden. Mystery-Test heißt das und meint jeweils fünf versteckte Besuche in den Filialen verschiedener Anbieter. Geprüft werden dabei die räumliche Qualität und Ausstattung des Wellnessbereichs, Freundlichkeit und Kompetenz der Mitarbeiter und die Wartezeiten. Auch Zusatzservices, wie der Gastrobereich und die Kinderbetreuung fließen in die Bewertung mit ein. Sowohl in Hamburg als auch in Berlin geht MeridianSpa als Gesamtsieger

mit Bestnoten hervor und behauptet sich gegen starke Konkurrenz, wie Aspria oder Kaifu-Lodge.

Diese Auszeichnung, die MeridianSpa nun schon zum vierten Mal nacheinander in dem alle zwei Jahre stattfindenden Test erringen konnte, kommt nicht von ungefähr. Ein Blick in die Häuser des Premiumanbieters erklärt den Erfolg und die Anziehungskraft für das anspruchsvolle Publikum. In Wandsbek können Entspannungssuchende verschiedene Saunen und Warmluftbäder finden, genau so wie einen spektakulär angelegten Pool mit Innen- und Außenbereich und einen orientalisch anmutenden Ruheraum. In Barmbek fügt sich die Entspannungsoase in die denkmalgeschützte Substanz des sogenannten Wasserturmpalais ein. Prächtig gestaltete Räumlichkeiten, die Wohlfühlatmosphäre versprühen, sind hier kein Widerspruch. Überhaupt sind die Pool- und Saunalandschaften in den einzelnen Häusern architektonisch spektakulär umgesetzt und sind eine wirkliche Abwechslung zum Alltag vor der Tür. Nicht nur die Gebäude hinterlassen einen Premium-Eindruck, auch das Personal ist hervorragend geschult und empfängt die Gäste wie Freunde, denen man nur das Beste bieten will.

Dass MeridianSpa – egal ob in Hamburg, Berlin, Kiel oder Frankfurt – mehr als Räumlichkeiten mit Geräten, Umkleiden und Pools sind, spüren die Mitglieder bei jedem Besuch. Das erklärte Ziel des Unternehmens: die Wohlfühloase im stressigen Alltag zu sein, der Kurzurlaub vor der Haustür, das Zuhause für Fitness, Wellness und Bodycare, in dem man ungeschminkt und mit Jogginghose perfekt gestylt ist.



10 JAHRE HAPPY BIRTHDAY! GOLF LOUNGE

Golf mitten in der Stadt – was noch vor zehn Jahren als Abschlagtempel belächelt wurde, ist heute eine der angesagtesten Event- und Freizeitlocations in Hamburg. Seit 2005 begeistert das Team rund um Peter Merck Menschen für den Sport und gibt ihnen in der Golf Lounge ein Stück „Golfheimat“ im Herzen der Hansestadt. Gefeierte wurde das Jubiläum am 26. und 27. September mit einem großen, bunten Geburtstagsprogramm.

Wenn der Politiker neben der Schauspielerin, der Ruderer neben dem Bankchef, der Journalist neben dem Sänger, der Unternehmenschef neben dem Model, der Golfer neben dem Handballer steht – dann kann es sich nur um einen hochklassigen Sportevent in Hamburg handeln. Denn nichts verbindet unterschiedliche Menschen mehr als der Sport!

Hamburg ist nicht nur Tor zur Welt, die Stadt Hamburg hat auch ein großes Tor zum Golf. Seit 10 Jahren ist die Hamburger Golf Lounge

Treffpunkt für Anhänger dieses Sportes, der im kommenden Jahr erstmals seit langem wieder olympisch sein wird.

„Wir sind total begeistert von unserem Jubiläumswochenende und freuen uns sehr über die große Resonanz. Mit

über 30 Partnern aus der Golfregion haben wir den Hamburgern gezeigt, was Golf – Show – Event ausmacht. Die Galaparty am Samstagabend war natürlich das Highlight, aber auch tagsüber konnten wir 2 500 Hamburger auf unserer Anlage begrüßen – 500 Neugolfer darunter. Dieser Erfolg motiviert uns, weiterzumachen und unseren Weg, 1 000 Neugolfer für Hamburg zu rekrutieren, weiterzuverfolgen – denn die durchweg positive Resonanz hat unser Vorhaben mehr als bestätigt. Wir hoffen natürlich, dass das Ganze auch positiv auf Olympia einzahlt und der Funke der Begeisterung dieser einmaligen Jubiläumsfeier die Olympiaflamme höher schlagen lässt“, so der zufriedene Betreiber der Golf Lounge Peter Merck.

Am Sonnabend feierten rund 650 Gäste gemeinsam den 10. Geburtstag der angesagten Freizeit- und Eventlocation im Herzen von Hamburg. Durch den Abend führte Moderator Yared Dibabba, der seine Zuhörer natürlich mit dem ein oder anderen Satz auf Platt „anschnackte“ und für Gelächter sorgte. Ein bisschen ernster wurde der Hamburger Senator für Inneres und Sport Michael Neumann, der die Chancen der Stadt, 2024 die potenziellen olympischen Spiele ausrichten zu dürfen, positiv einschätzte: „Es ist unser ehrgeiziges Ziel, uns für die olympischen und paralympischen Spiele zu qualifizieren und vielleicht dann sogar einen Hamburger Golfer auf dem Treppchen zu sehen.“

Gastgeber Peter Merck (48) präsentierte stolz sein Erfolgskonzept und freute sich über die zahlreichen Gäste, darunter namhafte



Cosma Shiva Hagen,
Peter Merck und
Mirja du Mont (Foto:
Franziska Krug)



Petra van Bremen mit ihrem
Mann (Foto: Franziska Krug)

Wirtschaftsvertreter wie Christoph Wöhlke (Budnikowsky), Dr. Jürgen Mantell (Präsident Hamburger Sportbund) und Kristina Tröger (VdU Landesvorsitzende) sowie Kunstagentin Jenny Falckenberg-Blunck. Auch Golfsport- und Olympiefans Cosma Shiva Hagen, Mirja du Mont und Alena Gerber sowie Best-Ager-Model Petra von Bremen u.v.m. kamen über den roten Teppich, um an den Elbbrücken zu feiern. Die Söhne Hamburgs (Stefan Gwildis, Rolf Clausen und Joja Wendt) mit Special Guest Annett Louisan sorgten musikalisch für perfekte Geburtstagsstimmung. Besonders freute sich Peter Merck über die zahlreichen Teilnehmer an seinen Charity Battles.

Bei schönem Herbstwetter stand die Golf Lounge ganz im Zeichen von „Feuer und Flamme“ und konnte gemeinsam mit Hamburgs Spitzensportlern wie Hockeylegende „Büdi“ Blunck, Handballer Johannes „Jogi“ Bitter, Paralympicerin Edina Müller und Ex-Profifußballer Stefan Schnoor sportartübergreifend am Wochenende ein originelles „Shootout“ zugunsten des TEAM HAMBURG umsetzen. Bei diversen Battles kamen über 16 000 Euro zusammen, die die Nachwuchsolympioniken auf dem Weg nach Rio 2016 unterstützen werden.



Soehne Hamburgs
(Foto: Franziska Krug)



Linkes Bild: Yared Dibaba,
Michael Neumann und Peter
Merck (Foto: Franziska Krug)



Anna Hofbauer und Marvin
Albrecht (Foto: Franziska Krug)



■ Mehr Infos gibt es unter
www.golflounge.de



FIRMENWEIHNACHTSFEIERN MIT PARTYGARANTIE

DA BRENNT DIE HÜTTE!

Klar kann man mit der Firma eine Etepetete-Weihnachtsfeier machen mit steifem Abendkleid, im Hintergrund dudelnder Fahrstuhlmusik, undefinierbaren Mini-Häppchen und superteuren Cocktails. Ist dann halt lahm. Oder man bucht im Delphi-Showpalast eine Weihnachtsfeier mit Gala-Buffet, Live Bühnenshow und Unterhaltungsgarantie!



Hintere Reihe: Angela Altinger, Karla Keresztes, Geff Harrison, Mehrzad Marashi, Horst Kuska, Raimund Seidl, Cathrin Geissler, Silvia Amarú, Isabel Soares
Vordere Reihe: José Montana, Chris Coskuneric

Gala-Buffer, Getränke-Pauschale und auf der Bühne ein Musical vom Feinsten! Langeweile kommt bei den feuchtfröhlichen Weihnachtsfeiern im Delphi-Showpalast mit Sicherheit nicht auf! Bis zum 31.12. nimmt das Delphi seine Gäste mit auf musikalische „Zeitreise“. Das gleichnamige Musical bietet die größten Hits der vergangenen 50 Jahre an einem Abend – live gesungen! Da heißt es: Stimme ölen und Sambaletten raus! Denn der Sänger und Komponist Sunny (Mehrzad Marashi, DSDS-Gewinner 2010) geht zusammen mit seinem Mentor, dem Erfolgsproduzenten Frank Florian auf die Reise durch ein magisches Zeitportal. Sie landen – schwuppdwupp – in den Kulissen, die Musikgeschichte schrieb: In den 90ern sind es die Studios von MTV und VIVA. In den 80ern geben die Musiksendungen „Formel 1“ und die „Hitparade“ den Ton an, in den 70ern „DISCO“ und in den 60ern der „BEAT CLUB“. Während Sunny und Florian durch die Zeit reisen, treffen sie natürlich immer die wichtigen Musiker und Bands und es werden die Hymnen der Generationen geschmettert: von One Republic über die Back Street Boys, von Boney M bis Bryan Adams ist für jeden was dabei. Mitsingen ist erwünscht, das ist wie beim Schlager-Move: klingt nicht immer schön, aber gehört halt einfach dazu! Der Hauptdarsteller Mehrzad Marashi profiliert sich bereits zum zweiten Mal als Musicaldarsteller und wird begleitet von weiteren Künstlern wie Silvia Amarú (auch ehemals DSDS) und Cathrin Geissler (ehemals Band Banaroo). Stimmgewaltig setzt das gesamte Ensemble die besten Hits der vergange-

nen 50 Jahre in Szene. Da ist für jeden was dabei – von Pop über Rock und Schlager, von 70er Jahre Hymne bis hin zur Beatmusik.

Nicht nur für spitzenmäßige Unterhaltung zur Weihnachtsfeier ist gesorgt, auch das kulinarische Angebot im Delphi Showpalast ist ausgezeichnet: Vom Fjordlachs mit Sahne-Meerrettichsauce über knusprige Flugentenkeulen bis hin zum raffiniert gewürzten Schweinebraten findet jeder Gaumen das passende Weihnachts-Schmankerl. Natürlich gibt es auch grandiose Gerichte für Vegetarier. In der Getränkepauschale, die man dazu buchen kann, sind alle Klassiker vertreten: Wein, Bier, Softdrinks und Heißgetränke. Nach dem Musical legt ein DJ auf und um Mitternacht gibt's noch einen kleinen Snack.

Bucht man das größte Paket mit Tickets, Buffet und Getränkepauschale kostet das – je nach Tag und Preiskategorie – zwischen 59,90 € und 99,90 € pro Person. Die kleineren Pakete, die mit Tickets beginnen und bei denen sich – je nach Wunsch – Essen oder Getränkepauschale dazu buchen lassen, beginnen schon bei 19,90 € pro Person.

■ **Delphi Showpalast**
Eimsbütteler Chaussee 5 | 20259 Hamburg
Tel.: 040 431 86 00
www.delphi-showpalast.de



PERU EROBERT DEN DEUTSCHEN MARKT: SHOW ROOM BEIM
EINRICHTUNGSHAUS BORNHOLD

EDLES AUS ALPAKA

SAVE THE DATE!
PERU SHOWROOM
AB 3. NOVEMBER IN HAMBURG

[Anzeige]



Peru? Da denken nicht wenige Menschen zuerst an Flötenspieler in Fußgängerzonen mit bunten Wollmützen und Ponchos. Das ist ungefähr genau so richtig, wie dass alle Deutschen ständig Lederhosen und Filzhüte tragen. Was das südamerikanische Andenland im textilen und Wohnaccessoire-Bereich zu bieten hat, wird Ende Oktober im Premium-Einrichtungshaus Bornhold in Hamburg präsentiert.

Peru ist längst in der Moderne angekommen. Das ist nicht so selbstverständlich, wenn man die wechselvolle Geschichte der vergangenen 25 Jahre betrachtet: Peru hat sich von einem Land mit schwerer wirtschaftlicher Krise und einem internen, bewaffneten Konflikt in vielfacher Hinsicht zu einem Modell für demokratische Stabilisierung, wirtschaftlichen Aufschwung und erfolgreiche Armutsreduzierung entwickelt. Das südamerikanische Andenland ist mittlerweile wichtiger Handelspartner für die USA, Europa und Asien – und macht vieles besser als andere Schwellenländer: So ist die Produktion in vielen Branchen FairTrade, die Produkte sind hochqualitative Ware, die im Luxussegment reißenden Absatz finden – wie zum Beispiel die hochwertigen Textilien aus bester Alpakawolle in modernen Designs. Sie sind im Mode- und Einrichtungsbereich in den USA genau so wie im designaffinen Schweden schon seit Jahren schwer

gefragt. Wer jemals die weiche Wolle der Kamelart an seiner Haut spürte, weiß auch warum. Modeunternehmen wie Hugo Boss sicherten sich bereits Stoffproduzenten und Designer aus Peru.

Jetzt kommen die Premium-Stoffe im Bereich Wohnaccessoires endlich nach Deutschland! Exklusiv gastiert der Peru Show Room, welcher durch das Peruanische Wirtschafts- und Handelsbüro in Zusammenarbeit mit dem Premium-Einrichtungshaus Bornhold organisiert wird, ab 3. November für vier Wochen bei dem Einrichter am Neuen Wall. Aber nicht ohne hochkarätige Begleitung aus Wirtschaft und Politik: Neben dem peruanischen Generalkonsul Carlos Román Heredia werden auch die Hamburger IHK-Geschäftsführende für den Bereich Internationales, Corinna Nienstedt, und die VIP-Kundschaft des Premiumeinrichters Bornhold zugegen sein und den pflegeleichten Naturstoff, der mit dem FairTrade Siegel daher kommt, live kennen lernen. Dazu werden in den Räumlichkeiten Bornholds „Peruanische Erlebniswelten“ von vier peruanischen Ausstellern gestaltet, die die Wohn-Accessoires im richtigen Licht präsentieren – der Startschuss für einen besonderen Einrichtungs- und Designtrend der nächsten Jahre im Premiumbereich: Natürliche Stoffe in modernen Designs aus nachhaltiger Produktion mit höchsten Qualitätsansprüchen.



Bornhold
DIE EINRICHTER



BENEFIZLESUNG ZU WEIHNACHTEN MIT SUZANNE VON BORSODY UND IHREM TRIO AMANTI DELLA MUSICA

ERIKA ODER DER VERBORGENE SINN DES LEBENS

Zu einer Lesung gehen und damit die Welt verändern? Geht. Am 9.12.2015 findet die Benefizlesung der Hamburger Stiftung für politisch Verfolgte im Atrium der Hanse Merkur mit der Schauspielerin Suzanne von Borsody und dem Buch „Erika oder der verborgene Sinn des Lebens“ von Elke Heidenreich statt. Die Eintrittsgelder gehen komplett an die Stiftung und finanzieren ein Stipendium. Der Eintritt rettet somit einen politisch verfolgten Menschen!

Seit 29 Jahren lädt die Hamburger Stiftung politisch Verfolgte ausländische Journalisten, Blogger, Ärzte und Künstler nach Hamburg ein, damit sie hier frei von Angst und Existenzsorgen wirken können. Den Abend wird der geschäftsführende Vorstand der Stiftung eröffnen – kein geringerer als der ehemalige erste Bürgermeister der Hansestadt Ole von Beust. Anschließend wird Suzanne von Borsody aus dem Werk von Elke Heidenreich vorlesen. Sie wird dabei musikalisch begleitet vom Trio Amanti della Musica mit stimmungsvollen Werken der Klassik, Romantik und heiteren Jazzkompositionen.



■ **Benefizlesung zu Weihnachten am 9.12.15 | Atrium der Hanse Merkur, Siegfried-Wedell-Platz 1 | 20354 Hamburg**
Tickets: Das Ticket kostet 25,88 Euro und kann über die Webseite www.hamburger-stiftung.de gekauft werden. Achtung: Abendkasse gibt es nicht!

HAMBURGER STIFTUNG für politisch Verfolgte **29 Jahre** Stimmen für die Freiheit

Sophie P., Förderin seit 2015

MITHELFEN. MITENTSCHEIDEN. MITGLIED WERDEN.

Hamburger Spendenparlament

Meine ~~Stimme~~ MACHT HOFFNUNG.

Werden Sie Mitglied im Hamburger Spendenparlament und entscheiden Sie mit, wem wir helfen.

www.spendenparlament.de

unterstützt von **weigertpirouzwolf** Foto: Christoph Siegert

EIN TAG IM ERSTAUFNAHMECAMP WILHELMSBURG – FÜR DIE WITC-REDAKTEURE ALEXANDER SCHMELZER UND ILONA LÜTJE IST KLAR:

REFUGEEES WELCOME!

Österreich verschärft seine Grenzkontrollen, Ungarn schottet sich ab, die USA geben eine Reisewarnung für Deutschland aus. Von einer Flüchtlingswelle kann keine Rede mehr sein. Es ist längst eine Völkerwanderung. Aus Kriegs- und Krisengebieten strömen immer mehr Flüchtlinge nach Europa, an manchen Tagen kommen 400 von ihnen nach Hamburg und suchen hier Schutz. In der Erstaufnahme in der Wilhelmsburger Dratelnstraße zeigt eine kleine Gruppe Freiwilliger jenseits des Medienrummels, wie herzlich die Stadt ist. Und wie dringend nötig das ist. Ein Tag im Camp.

von Ilona Lütje | Fotos: Julia Schwendner 

Nooo! Two o'clock“, ruft Ovid tief und laut und zeigt auf eine Pappe, auf die jemand eine Uhr gemalt hat. „Two o'clock!“ Ovid rückt seine Cap auf dem Kopf zurecht, drückt das Kreuz durch und wirkt noch größer als er mit seinen 195 cm ohnehin schon ist. Der 35-Jährige ist so etwas wie der heimliche Chef in dem Wilhelmsburger Erstaufnahmecamp für Flüchtlinge. Seit drei

Monaten ist er mindestens 6 Tage die Woche ehrenamtlich hier im Einsatz. Es ist elf Uhr am Samstagvormittag. Ich bin zusammen mit dem Kollegen Alex zum ersten Mal dabei.

So um die 30 Menschen warten bereits vor der kleinen Containertür, hinter der sie später eingekleidet werden sollen. Das Wetter ist umgeschlagen, der Sommer ist vorbei. Es hat in der Nacht geregnet, die Temperaturen

sind gefallen. Jemand zupft an meinem Pulli. „Shoes“, sagt ein Junge zu mir und zeigt traurig auf seine zerfetzten Sandalen, die die Füße weder trocken noch warm halten. Ich schätze ihn auf 12 Jahre. Woher er kommt und welche Reise gerade hinter ihm liegt, weiß hier niemand. Seine Augen sind warm, sein Lächeln ist herzlich. „No. Two o'clock“, wiederholt Ovid gebetsmühlenartig und erklärt: „Wir

OHNE DIE VIELEN
FREIWILLIGEN WÜRDEN DAS
GANZE SYSTEM GAR NICHT
FUNKTIONIEREN.

”

Der heimliche
Chef im Camp:
Als Herr der
Kleiderkammer
ist Ovid
unverzichtbar (gr.
Foto).

Auch im größten
Stress findet
Steffi Zeit für
ein bisschen
Herzlichkeit (kl.
Foto).



dürfen leider keine Ausnahme machen, das würde nur für Unruhe sorgen.“ Tut weh. Irgendwie. Später wird er mir erzählen, dass er Monzerat heißt. Er wird mir Wasser bringen und beim Tragen und Auspacken helfen.

„Es gibt heute viel zu tun“, sagt Ovid. Knapp 20 Leute sind mit an Bord. Wie immer dabei ist Yurday. Die Krankenschwester hat die letzten zwei Wochen Urlaub gehabt und war jeden Tag in der Dratelnstraße, um zu helfen. Auch Steffi gehört dazu. Sie ist selbstständige Marketingberaterin und heute zusammen mit ihrer 21-jährigen Tochter vor Ort. „Zum Glück kann ich mir meine Arbeit gut einteilen“, sagt sie. „Ich komme seit Wochen fast jeden Tag. Es ist einfach sinnvoll.“

ICH KOMME SEIT
WOCHEN FAST
JEDEN TAG. ES IST
EINFACH SINNVOLL.

”

Ovid schließt die Tür zur „wahrscheinlich kleinsten Kleiderkammer Hamburgs“ – wie er liebevoll sagt – auf. Sie ist ausschließlich zur Grundversorgung der Neuankömmlinge gedacht. Ein Blick hinein verschlägt allen den Atem. Müllsäcke voller Spenden lassen kaum ein freies Plätzchen zum Stehen. Drei Stunden bleiben, bis hier alles übersichtlich sortiert sein muss. Später muss es schnell gehen. 200 Neuankömmlinge werden erwartet, die genaue Zahl kennt niemand. Sie alle sollen ihre Erstausrüstung bekommen: 3 T-Shirts, 2 Pullis, 2 Hosen, 5 Paar Socken, 5 Unterhosen, eine Jacke, ein paar Schuhe. Noch ist es kaum zu glauben, dass hier später überhaupt irgendwas zu finden sein wird.

Doch alle sind fleißig. „Wie schön, ein niegelagelter Golfrucksack“, ruft Christian, der sonst als DJ arbeitet. „Das kommt gleich in die Luxusabteilung – zu den mit Strass besetzten Highheels, den Schlipfen und edlen Boss-Anzügen“, sagt er sarkastisch und schüttelt den Kopf. „Manche Menschen scheinen nicht nachzudenken.“ Antje sieht das genauso. Sie fischt Hotpants aus einem Müllsack und schmeißt sie auf den Stapel zerrissener Shirts und schmutziger, übel riechender Kleidung. „Einige haben einfach nur ihren Keller leergeräumt.“ Tarak dagegen wird etwas lauter. Gerade hat er beobachtet,



wie Spender draußen auf der Straße ihre Kofferräume geöffnet und die Flüchtlinge direkt auf der Straße versorgt haben. „Sie meinen es vielleicht gut, aber es ist lebensgefährlich, nicht nur für die Kinder, die ohne zu schauen über die Straße laufen. Außerdem wird damit im Camp nur der Schwarzmarkt angekurbelt, das gibt Unruhe. Hier müssen wir dringend Schilder aufstellen und aufklären.“

Draußen wird es unruhiger. Die Security steht bereit, Absperrband weist den Weg zur Kleiderkammer. In Sechsergruppen werden die Ankömmlinge in die Kleiderkammer gelassen, für mehr ist kein Platz und auch so ist es schon echt gemütlich. Sie müssen ihren Berechtigungsschein vorzeigen. Und auch der ist keine Garantie für eine komplette Ausstattung. Ovid kennt seine Pappenheimer. „Der ist heute schon zum 5. Mal hier, er kriegt nichts mehr“, schimpft er. Woher der Berechtigungsschein kommt und wie einige an weitere Scheine kommen, ist unklar. Gut möglich, dass draußen jetzt jemand friert, weil er den Schein gegen ein paar Zigaretten einge-

tauscht hat. Wer zum ersten Mal da ist, wird zügig eingekleidet. Großes Problem: Es gibt zu wenig Kleidung für schmale Menschen. Die kleinen Hosen sind schnell weg, auch Winterjacken sind rar. Ein Mann steht vor einer leeren Kiste und wischt sich die Tränen aus den Augen. Auf Nachfrage zieht er seinen Hosenbund runter. Aus einer Plastiktüte hat er sich eine provisorische Unterhose gebastelt. An dieser Stelle sind die sozialen Netzwerke ein Segen – viel zu selten in einer Zeit, in der sich dort vor allem Hassparolen schnell verbreiten: Ein Aufruf sorgt für Nachschub. Ein Tropfen auf dem heißen Stein. Aber immerhin...

Draußen haben Sabrina und Tarak Tische und Stühle aufgebaut. Etwa 30 Kinder zwischen 2 und 8 malen mit Buntstiften ihre Bilder, schmücken damit später die grauen Containerwände. Die Größeren tummeln sich am Basketballkorb. Ein wenig Normalität an einem Ort jenseits von der Heimat und längst doch kein neues Zuhause. Ein kleines Mädchen springt mir auf den Arm. Ein Fliegengewicht. Sie schlingt ihre Arme um meinen Hals, die Beine um die Hüften und legt ihr Gesicht auf meine Schulter. Wir stehen vor den Bildern und üben: Teddy, Blume, Auto. Bei Zebra und Tiger wird es schwer. Sie lacht. Kuschtelt. Und bleibt auf meinem Arm.

Fast täglich kommen neue Bewohner, die Zahl in dem Erstaufnahmecamp steigt rasant. Offiziell leben zurzeit 1600 Menschen hier. Wer schon länger da ist, wohnt in einem Container, mit ein bisschen Glück in Zwei- oder Vier-Mann-Räumen. Alle anderen ziehen erst

einmal ins Zelt. 16 Betten (teilweise Etagenbetten) stehen hier, dicht an dicht. Ohropax gehören längst zu den beliebtesten Spenden. „Wie läuft das hier jetzt, wo muss ich hin?“, fragt mich eine junge Frau. Sie ist seit zwei Tagen im Camp, weiß nicht, an wen sie sich mit ihrem Problem wenden soll. Die Security schickt sie fort: Sie müsse bis Montag warten, erst dann sei das Office wieder geöffnet. Dass ihre Tochter eine Mandelentzündung hat, kann sie den Wachleuten nicht klar machen. Bitter: Denn für medizinische Notfälle ist auch am Wochenende ein Arzt vor Ort. Dass sie mit einem gesonderten Formular auch ohne Versicherung Ärzte außerhalb des Camps aufsuchen darf, erfährt sie so erst zwei qualvolle Tage später. „Es gibt zu wenig Informationen für die Neuankömmlinge“, bestätigt Ali, der bereits seit dem Frühjahr da ist und jeden Tag ins Zeltlager geht, um den Neuen zu helfen und Fragen zu beantworten.

Ein Konzept, auf das auch Sevket baut. Der Hamburger hat im Frühsommer die Initiative „Ankömmlinge“ ins Leben gerufen, der Verein steht jetzt kurz vor der Gründung: Flüchtlinge, die schon länger hier sind, sollen Neuankömmlingen als Paten zur Seite stehen. Vor Mario, der vor einem Vierteljahr – lange bevor der Helferhype im Karo Viertel losging – seine Freunde zum Anpacken mobilisierte, zieht er den Hut: Das Engagement des Wilhelmsburgers würdigte er mit einer Bitte: „Lass uns die Ankömmlinge Wilhelmsburg gründen“, war sein Vorschlag, der auf fruchtbaren Boden stieß. In naher Zukunft, so Sevkets Hoffnung, wird der Verein Ableger in allen Stadtteilen haben. Zu der Initiative gehören auch Khalid, Mahmmoud und Ghassan, die mein Kollege Alex gerade kennengelernt hat. Die drei Syrer kamen vor etwas mehr als einem Jahr nach Deutschland und leben in einem Camp in Nettelnburg. In der Woche kümmern sie sich um ihre Weiterbildungen, denn ihre Berufserfahrungen als Schweißer, Elektriker und Koch werden hier nicht anerkannt. Samstags allerdings fahren sie mit der Bahn nach Wilhelmsburg, um vor Ort mit anzupacken und zu übersetzen. „Das ist so mitreißend“, sagt Alex. „Ich habe mich schon als Heiliger gefühlt, als ich vor drei Wochen mal meine alten Klamotten hier abgegeben habe. Ich werde jetzt öfter herkommen und helfen.“

Obwohl Mario mit seinen Freunden schon seit Wochen unermüdlich im Einsatz ist, ohne dass darüber viel Wind gemacht wird, freut er sich über die große Presse, die



»JEDER FLÜCHTLING IST EINE BRÜCKE IN EINE ANDERE KULTUR. UND EINE BRÜCKE BEGEHT MAN IMMER IN BEIDE RICHTUNGEN.«

Khalid (rechts) im Gespräch mit Alex. Der Syrer ist schon seit über einem Jahr in Deutschland. Heute engagiert er sich als Pate für die Neuankömmlinge. Foto: Lütje



Foto: Schmelzer



Es ist wieder Samstag: Sabrina (unten) und Alex (oben) kümmern sich um die Kinder im Camp.

die Freiwilligen in den Messehallen bekommen. „Das hilft uns allen weiter“, sagt er. Mittlerweile gäbe es dadurch eine tolle Zusammenarbeit unter den einzelnen Camps, von den Messehallen kommt immer häufiger gut vorsortierte Kleidung. Wenn etwas fehlt, reicht meist ein Anruf und ein Transporter macht sich auf den Weg. Manches allerdings ist chronisch rar: Unterwäsche bleibt die Nummer 1 auf der Liste. Immer häufiger sammeln die Helfer untereinander schnell Geld: Plastikboxen, Regenschutz, Kleiderbügel – alles wird hier auf kurzem Weg selbst organisiert.

Nach drei Stunden beruhigt sich die Situation etwas. „Morgen ist Sonntag, da können wir uns alle erholen“, sagt Ovid und atmet tief durch. Es liegt dennoch viel Arbeit an: Die Lagerflächen sind begrenzt, jetzt wurde ein neuer Lagercontainer aufgestellt. Alles muss – wieder einmal – umgeräumt werden. „Ich glaube, man setzt bewusst auf das



Auf Augenhöhe. Auf
Herzeshöhe. Mario
(links) mit Noori, der seit
März im Camp lebt und
gern mit anpackt. Der
Afhane war fünfeinhalb
Monate zu Fuß auf dem
Weg nach Hamburg,
nachdem eine Bombe
in Kabul 400 Menschen
tötete und verletzte.



Schon Stunden vor Öffnung
der Kleiderkammer warten
die ersten Flüchtlinge auf ihre
Erstausrüstung.



Ein Abend mit Freunden: Der Neuankömmling Abdu (vorn Mitte) mit Ghassan, den Paten Khalid und Mahmoud (hinten) und dem Initiativen-„Vater“ Sevket (rechts). Foto: Lütje

Engagement der Menschen“, sagt Mario, der betont, wie unglaublich stolz ihn diese Hilfsbereitschaft gleichzeitig mache. „Ohne die vielen Freiwilligen würde das ganze System gar nicht funktionieren.“ Immerhin: Ovid, der schon seit längerer Zeit arbeitslos ist und ehrenamtlich hilft, soll in Kürze eine Festanstellung beim Träger bekommen. Doch auch er weiß: Ohne seine Freiwilligen wäre er aufgeschmissen. „Meint ihr, wir können Montag mal dicht machen?“, fragt er vorsichtig. Seit Wochen hat er keinen Tag mehr zum Durchatmen gehabt, die Situation und der Stress machen ihm langsam ein bisschen zu schaffen. Doch loslassen kann er trotzdem nicht. Wenige Stunden später wird er einen Hilferuf

über Facebook starten: „Leute, morgen kommen über hundert Neue. Wir brauchen dringend Hilfe beim Bettenaufbau. Wer kommt?“ Es geht also weiter. „Frei machen kann ich irgendwann später immer noch“, sagt Ovid.

An diesem Samstag kämpft sich noch einmal die Sonne durch. Ali schaut vorbei und lädt uns Helfer zum Grillen ein. Wir organisieren ein bisschen Brot in der Kantine, einkaufen dürfen wir nicht, schließlich ist es eine Einladung. Mir ist das unangenehm und so sage ich, dass ich kein Fleisch esse. Im Park haben zwölf Ankömmlinge den Grill angeschmissen. Es gibt Hühnerbeine und arabisches Brot. Ali drückt mir ein Päckchen in die Hand. „Ich habe für dich Pommes geholt.

Weil du kein Fleisch ist“, sagt er in gebrochenem Deutsch und rührt damit mein Herz. Abdu spielt auf seiner Darbuka, einer arabischen Trommel. Gemeinsam singen sie von Churia („Freiheit“) und tanzen und erzählen von ihrer Heimat und der Reise, die sie hinter sich haben. Unfassbar, dass sie ihre Lebensfreude trotz dieser Erlebnisse nicht verloren haben. „Wir sind so dankbar“, sagen sie.

Sinnvoll, hatte Steffi gesagt. Sinnvoll ist, was bleibt. Und ein Satz, den Sevket sagte, als er von seiner Vereinsidee der „Ankömmlinge“ erzählte: „Jeder Flüchtling ist eine Brücke in eine andere Kultur. Und eine Brücke, die begeht man nie von einer Seite, sondern immer in beide Richtungen.“ Die Welt. Sie wächst zusammen. Und das fühlt sich gut an. Und irgendwie richtig.

Mehr Infos zur Fotografin: www.thisisjulia.de



Mehr Infos zum Helfen und Spenden gibt es unter:
www.ankoemmlinge.de
www.facebook.com/ankoemmlinge
www.facebook.com/ankoemmlingewilhelmsburg

MUSIK NEBEN DEM MAINSTREAM

SUSIE ASADO



Sie ist Künstlerin im umfassenden Sinne: Josepha Conrad. Die Sängerin der Band Susie Asado studierte Dichtkunst, war mal Tänzerin in den USA und macht Musik – und immer etwas abseits des Mainstreams. Im Interview erzählt die sympathische Wahl-Berlinerin von ihrem Leben in Chicago, von ihrer Kunst und dem neuen Album „State of Undress“ von Susie Asado.

von Alexander Schmelzer 

Wie war deine Jugend in Chicago?

Toll! Chicago ist unheimlich dynamisch und sehr inspirierend.

Du hast deine Schullaufbahn in Chicago gemacht und danach Dichtkunst studiert. Was ist das für ein Studium?

In Deutschland gibt es das nicht. Aber in den USA hat jede Uni eine Art Schreibprogramm, eine school for creative writing. Ich habe in Colorado meinen Master in angewandter Lyrik gemacht.

Wieso bist du nach Berlin gekommen?

Am Schluss habe ich mich in Kalifornien auf Performance und Tanz konzentriert. Mein Mitbewohner hat mir von Berlin vorgeschwärmt. Irgendwann bin ich hin gefahren – und einfach geblieben.

In Berlin ging es dann recht schnell auch mit Musik los. Wie würdest du deinen Musikstil selbst beschreiben?

Ich würde es selbst beschreiben als „Skeletal Pop“ – also Skelettpop (lacht). Es ist eine Art von Pop, der total reduziert ist, auf den Knochen basiert.

In den durchaus positiven Kritiken zu deinen letzten Alben wird deine Musik beschrieben als Indie Folk, der aber „versponnen“, „verschroben“ und „leicht irre“ sei.

Ich entscheide mich nicht, irgendwas Irres zu machen. Ich glaube auch nicht, dass ich so irre oder versponnen bin (lacht). Kritiker,



Fotos: Anja Conrad

die etwas nicht gleich kategorisieren können, betiteln das sehr schnell als crazy.

Deine vergangenen Alben hatten Themenschwerpunkte – z.B. „Hello Antenna“ drehte sich um Geografie und Liebe, „Traffic Island“ um Dinge, die wir besitzen und die uns prägen. Worum geht es in deinem neuen Album „State of undress“?

Es gibt mehrere Themen. Zum einen geht es um eine Art von entkleiden. Sich musikalisch entkleiden, inhaltlich entkleiden bis auf die DNA, es geht auch um Identitäten. Und dann geht es außerdem noch ganz stark um Fotografie. Die Fotografie will bildlich die Identitäten abspulen.

Deine Musikvideos sind alle sehr künstlerisch, wenig Mainstream. Fließen in das Gesamtkonzept Susie Asado auch andere Künstler ein?

Absolut! Das Video zu Tintnlumpenhand zum Beispiel hat Jonathan Peters ge-

macht, für die animierten Legetrick-Videos habe ich mit zwei russischen Künstlerinnen zusammengearbeitet. Anscheinend animieren meine Lieder auch Leute, bildlich zu arbeiten. Und dann entsteht eine verspielte Zusammenarbeit wie zum Beispiel auch mit meiner Schwester Anja Conrad.

Du bist mit Susie Asado in Hamburg am 18.12. im Häkken (Klubhaus, Spielbudenplatz 21-22, 20357 Hamburg). Was darf das Publikum erwarten?

Im Dezember sind wir zu dritt unterwegs. Wir haben alle Instrumente dabei und wir werden dreistimmig singen. Alle Konzerte auf der Tour werden wir auch mit dem Duo The Burning Hell zusammen machen. The Burning Hell macht Indie Folk, das wird ein spannendes Konzert. Unsere Konzerte sind immer sehr intim. Hinterher kann man uns auch gern kennenlernen.

Für wen ist die Musik was?

Das ist ganz breit gefächert. Irgendwie ist es auch meine Aufgabe, ganz unterschiedliche Leute zusammen zu bringen.

GUTE LAUNE TROTZ SCHLECHTEM WETTER [Anzeige]

LEBENSFREUDE TO GO

Die dunkle Jahreszeit bricht an – Winterdepressionen und schlechte Laune inklusive. Muss aber nicht sein! Entscheidend ist zu verstehen, was man braucht, um glücklich zu sein. Wie's geht, erfahren die Besucherinnen und Besucher auf der „Lebensfreude Messe“ vom 20. bis 22. November 2015 in der Messehalle Hamburg-Schnelsen.

Die Wochenend-Messe lädt auch in diesem Jahr wieder dazu ein, sich mit Lebensfreude anstecken zu lassen - beispielsweise in der entspannenden Klanglounge, beim ausgleichenden Yoga oder beim Erleben gemeinschaftlicher Trommel-Power.

Außerdem gibt es spannende Vorträge, Mitmach-Workshops und Showcooking-Events mit Tipps, wie die Messebesucher auch im Alltag mit Wellness glücklicher leben können. Ein paar Highlights aus dem Programm sind zum Beispiel die Workshops zu „In Gesichtern lesen“. Da erklärt Face-Reader Eric Standorp, wie man mit einem Blick mehr über sich selbst und andere erfährt. Im Bereich „Körper & Seele“ beschreibt Autor und Coach Reinhard Stendel praxisnah und humorvoll den Zusammenhang zwischen seelischen Belastungen und physischer Gesundheit. Denn eine kaputte Seele äußert sich oft mit körperlichen Problemen. Außerdem erklärt NLP-Coach Sonja Szieliniski in ihrem Workshop „Entfessele dein Glückspotenzial“ mit vielen praktischen Übungen, wie wir unser Glück ein Stück weit auch steuern können.

■ Lebensfreude Messe Hamburg Schnelsen:

Wann: 20. bis 22. Nov. 2015, Samstag: 10 bis 19 Uhr,
Sonntag: 10 bis 18 Uhr

Wo: Messehalle Hamburg-Schnelsen
Modering 1a, 22457 Hamburg

Eintritt: Fr.: 10 €/erm. 8 €, Sa/So: je 14 €/erm. 12 €,
Messepass: 25,- EUR, Kinder -14 J.: kostenfrei
hamburg-lebensfreude.de

 **Lebensfreude
Messen**
bewusst · gesund · glücklich

VERLOSUNG!

Wir verlosen 5 x 2 Tickets
für die Lebensfreude Messe.
Stichwort: Lebensfreude
Einsendeschluss: 10.11.15.
Teilnahmebedingungen auf Seite 50.*

 **Lebensfreude
Messen**

Yoga, Gesundes, Veggi & mehr ...

100 Events,
120 Aussteller
und Sie!



Hamburg

20.–22. November

Messehalle

Hamburg-Schnelsen

- Gesichtslesen
- Klanglounge
- Show Cooking
- Mitmachyoga
- Entspannungsoase
- Wilde Frau sein

Jetzt

informieren:

hamburg-lebensfreude.de

ROCK-MUSICAL MIT GÄNSEHAUTFAKTOR

THE BLACK RIDER

Wenn klassischer Opernstoff auf einen begnadeten Independent-Musiker trifft, dann entsteht daraus eine Kultproduktion mit Gänsehautfaktor. Tom Waits - seines Zeichens von Kritikern gefeierter Musiker mit dunklen Blues-, Rock- und Jazzeinflüssen jenseits des Mainstreams - schrieb die Musik für das Musical: „The Black Rider – The Casting of the Magic Bullets“. Es handelt sich um eine moderne, düster-dämonische Adaption von Carl Maria von Webers Oper „Der Freischütz“.

Jeder Schütze weiß es: Immer hält insgeheim der Teufel den Finger am Drücker und entscheidet, wohin der Schuss geht. Er verlockt die Menschen mit Zauberkugeln, die angeblich unfehlbar treffen. Doch der siebte Schuss wird unweigerlich vom Teufel selbst gelenkt.

Der jagdunkundige Wilhelm muss traditionell den Probeschuss wagen, um die Försterei zu erben und damit auch die Försterstochter zur Frau nehmen zu können. Der Teufel verspricht Wilhelm „Freikugeln“, die jedes gewünschte Ziel treffen. Doch auch hier fordert er seinen Tribut.



Die eigenwillige Mischung aus schrägem Variété, schrillum Vaudeville und wunderschönen, rauchigen Melodien macht das Musical zu einem Reigen absurder Gestalten. Dem Publikum eröffnet sich so spannungsgeladene eine Welt voller emotionaler Bilder und Assoziationen.

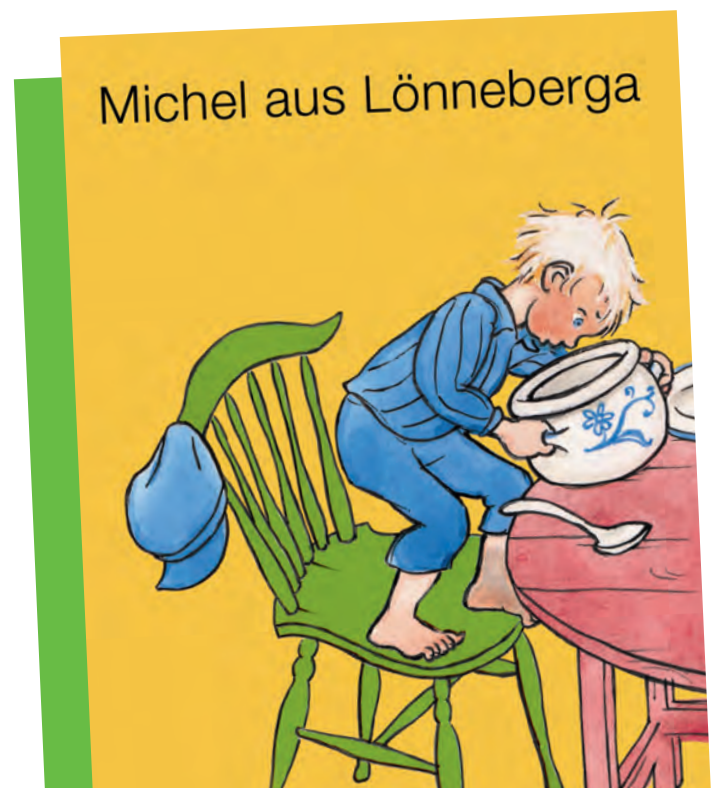
■ 8. November (Premiere) bis 28. November 2015 im Altonaer Theater www.altonaer-theater.de

KINDERKLASSIKER VON ASTRID LINDGREN AUF DER BÜHNE

MICHEL AUS LÖNNEBERGA IM ALTONAER THEATER

Pünktlich zum Winter, ab dem 25.11., entführt uns das Altonaer Theater mit Astrid Lindgrens Kinderklassiker nach Schweden in das beschauliche Dorf Lönneberga am Anfang des 19. Jahrhunderts. Dort lebt Michel mit seiner Familie, dem Knecht Alfred und der Magd Lina. Der aufgeweckte und neugierige Junge hat eigentlich nie etwas Böses im Sinn – aber alles was er anpackt, geht schief. Mal stellt er eine Mausefalle auf, mit der er allerdings keine Nager, sondern seinen Vater fängt. Mal fällt er von Stelzen durch ein Fenster in eine Schüssel mit Blaubeersuppe. „Immer dieser Michel!“ tönt es deshalb regelmäßig über den Hof und der Lausbub muss zur Strafe in den Tischlerschuppen, wo er Holzmännchen schnitzt. Da Michel den Unfug nicht lassen kann, entsteht nach und nach eine beachtliche Sammlung. Doch der Kleine wäre nicht so berühmt, wenn er nicht auch ein großes Herz hätte: so lädt er Menschen aus dem Armenhaus zum weihnachtlichen Festessen ein und transportiert den schwerkranken Knecht Alfred durch einen Schneesturm zum Krankenhaus und rettet sein Leben. Das Stück feiert am 25.11. um 11 Uhr Premiere im Altonaer Theater und nimmt Kids und ehemalige Kids mit in Michels Welt.

■ 25. November 2015 (Premiere) bis 11. Januar 2016 im Altonaer Theater www.altonaer-theater.de



BEZIEHUNGSSCHLACHT DIE ZWEITE

„ZWEIKAMPFFHASEN“

Wohin man auch schaut: Überall nur noch Singles, One-Night-Stands und Lebensabschnittsgefährten. Hochzeiten kennen die meisten nur noch aus alten Sissi-Filmen. Nur Jennifer und Michael Ehnert hinken diesem Zeitalter individueller Freiheit gnadenlos hinterher: Denn sie sind nicht nur miteinander verheiratet, sondern bis zum heutigen Tag auch einfach nicht in der Lage, sich voneinander scheiden zu lassen. Obwohl sie nun wirklich alles tun, um den anderen fix und fertig zu machen...

In ihrer monogamen, aber auch polybrutalen Beziehung sind Herr und Frau Ehnert aneinander geschmiedet, gekettet, gefesselt. Während seine Kumpels sich allabendlich ein neues Kuschelhäschen ins Bett holen und jede ihrer Freundinnen mindestens drei spezialisierte Lebenspartner hat: Einen zum Reden, einen zum Reisen, einen zum Rammeln. Und so vergeht keine Minute, in der den beiden Ehnerts nicht heftige Zweifel kommen an der Sinnhaftigkeit ihrer unmodernen Lebensform... Nur manchmal, wenn ihnen von Freunden, Kollegen und Therapeuten wieder einmal besonders intensiv die Scheidung nahe gelegt wird, kommen ihnen Zweifel, ob ihre Zweisamkeit wirklich nur eine reine Privatangelegenheit ist. Vielleicht ist ihr unverbrüchliches Bündnis auch etwas, was der dunklen Seite der Macht ein Dorn im Auge ist? In ihrem ersten Programm „Küss langsam“ haben Jennifer und Michael Ehnert mehr als 250 Mal versucht, sich scheiden zu lassen – was bis heute nicht geklappt hat.

Mit „Zweikampfhasen“ starten Ehnert vs. Ehnert nun die nächste Runde ihrer Beziehungsschlacht. Die Kritiker feiern das Stück: Die Mopo spart nicht mit Superlativen und findet Zweikampfhasen „Großartig! Brilliant!“, das Abendblatt findet es gar „Kleinkunstpreisverdächtig“.

■ Infos und Tickets: 040 55 56 55 56 oder www.almahoppe.de



VERLOSUNG!

Wir verlosen 3 x 2 Tickets für den 30. Oktober.
Stichwort: Alma Hoppe
Einsendeschluss: 25.10.15.
Teilnahmebedingungen auf Seite 50.*

KONZERT FOR FREE

CATE EVENS



Cate Evens ist zurück. Vier Jahre nach ihrem Unplugged-Album „Rebellionary“ zeigt die quirlige Sängerin mit den roten oder pinken oder doch wieder roten Haaren auf „Wine for Disaster“, was sie so alles draufhat. Gespannt sein dürfen die Fans nicht nur auf sieben kraftvolle Rocksongs mit Singer/Songwriter-Einflüssen, welche die Wahlhamburgerin mit ihrem Gitarristen Torsten Wördemann geschrieben hat, sondern auch auf den Cameo-Auftritt von Cates Tante Birgit Schrowange. Zum CD-Release am 23. Oktober gibt die Band – passend zum Album-Titel – in der Weinbar „Dorotheum“ Hamburg ein kleines Konzert mit Special Guests.

■ Cate Evens am 23. Oktober
20 Uhr, Weinbar Dorotheum, Eintritt frei

KUNSTSCHULE KRABAX

[Anzeige]

WEIHNACHTSKARTEN SELBER BASTELN

Die Kunstschule Krabax bietet kreative DoItYourself-Workshops für Klein und Groß! Am Samstag, 5. Dezember, sind zunächst die Kids dran: im zweistündigen Workshop können die Kleinen mit Unterstützung von Stefanie Freiling selbst töpfeln, Tannenbaumschmuck mit Perlen und Schnickschnack kreieren, Kerzen dekorieren oder kleine Bildergeschichten als Leporello herstellen. Die Kursgebühr inklusive Material beträgt 38 Euro. Am Nikolaustag, 6. Dezember, können auch die Erwachsenen kreativ werden. Von 19 - 21 Uhr werden Weihnachtspostkarten selbst designt. Individuell, festlich, einzigartig – ein echter Hingucker für jeden Empfänger! Auch hier ist der Kostenpunkt 38 Euro.



■ Mehr Infos gibt's auf www-kunstschule-krabax.de



ANN UND DR. REIMER HINTZPETER

TRAUMHOCHZEIT AUF SYLT



Fotos: Raimar von Wienskowski

Der norddeutsche Spätsommer zeigte sich noch einmal von seiner schönsten Seite und beschien die Sylter Traumhochzeit von Ann und Reimer Hintzpeter, die ein ganzes Wochenende mit 70 Gästen und der Patchwork-Familie ausgelassen feierten. Hintzpeter machte in den vergangenen Monaten wiederholt Schlagzeilen mit seinem Hamburger Unternehmen Feldsechs. Das Unternehmen hat gemeinsam mit der Telekom den PaketButler entwickelt, eine intelligente Lösung für die Annahme von Paketen an der eigenen Wohnungstür. Die Pilotierung mit DHL und dem Mode-Onlinehändler Zalando war ein voller Erfolg. Auch Ann startet mit ihrem Yoga-Unternehmen „Angels Attitude“ durch.

Nun sind sie also nicht nur beruflich erfolgreich, sondern auch privat: „Wenn zwei Menschen in unserem Alter sich verlieben und heiraten, dann aber auch richtig“, strahlte Reimer Hintzpeter, übrigens 61, mit einem verschmitzten Augenzwinkern und drückte seine Frau Ann zärtlich an sich. Nach dem lässigen

Auftakt am Freitagabend im Beach House Sylt in Westerland, bei dem sich die Gäste schon einmal warmtanzten, folgte Samstagmittag mit der Trauung in der Keitumer Schifferkirche St. Severin der emotionale Höhepunkt. Pastorin Susanne Zingel äußerte sich begeistert von der Veranstaltung. Sie habe selten eine bis ins letzte Detail so liebevoll geplante Hochzeit erlebt, bis hin zu den eigens gefertigten Boutonnières, kleinen Häkelblumen für das Revers der Herren. Es wurde gesungen und applaudiert, beim Gitarrensong von Anns Tochter Luca griffen viele Gäste gerührt zum Taschentuch.

Bei herrlichem Sonnenschein wurde anschließend im Gogärtchen ausgelassen bis in die frühen Morgenstunden gefeiert. Wir sagen: Glückwunsch zu einer gelungenen Party und natürlich zur Hochzeit selbst!



Auch unter den Gästen:
Kaschmir-Queen Iris von Arnim

Conni trifft

ISABEL WÜRTZ

SPUREN SUCHEN. SPUREN FINDEN.

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



Ich sehe gleich die dicke Mappe unterm Arm und begrüße sie mit „Meine Tatortreinigerin!“, und nur, weil ich die ganze Zeit schon an den Bjarne Mädler denken muss. Sie lacht, denn eine „Schotty“ ist sie keinesfalls. Ich habe Bilder im Kopf und Eis in den Adern. Zum Runterkommen biete ich uns erst mal selbst gemachte Smoothies an, dazu zwei Tafeln Nerven-Nougat. Isabel, 54, Mami, Abi, gelernte Fotografin, Text und Bild bei einer Presseagentur, dann ab zum LKA. Traumberuf Journalistin. Aber das ist lange her. Die Idee, dass GEO sie für große Reisereportagen bucht – längst ausgeträumt. Seit 22 Jahren ist sie Spurensicherin. Wir sprechen über Räuber und Gendarm, das Spiel, das wir vor mehr als drei Jahrzehnten beide gerne spielten. Schon damals nahm sie Fingerabdrücke von ihren Freundinnen. Während ich ihr lausche, wühle ich im Stapel und werde selbst ein bisschen Spurensucherin für Beweise ihrer langen Karriere. Sie schaut mich an und gibt den ersten Warnschuss ab: „Sicher? Willst du sehen, wie jemand aussieht, nachdem er vor die Bahn gesprungen ist?“ Mir rast die Pumpe, doch ich tue voll auf coole Socke. „Klar! Geht schon in Ordnung!“ Kurz danach ist nichts mehr in Ordnung und ich sehe das Opfer schon in meinen Träumen. „Ich decke die Körper immer ab, wenn ich Fingerabdrücke an abgetrennten Gliedmaßen vornehmen muss.“ Ah! So! Ich brauche einen kleinen Break und stelle einfach Fragen zu der Frau vor mir. Alleinerziehend sei auch sie schon gewesen, und schliefen ihre Söhne, begann für sie die Nachtschicht. Dann erzählt sie mir Details, aber verraten darf ich die nicht. „Wenn Täter das lesen, könnten sie sich besser vorbereiten!“ Klar! Um Gottes Willen! Was ihr nahe geht? Die Antwort ahnte ich, bevor sie es mir sagen konnte: Kinder! Der Fall „Jessica“ (2005) wird kurz noch aufgetischt. Jeder in HH erinnert sich an das Mädchen, das derart abgemagert einen grausamen

Hungertod starb, noch mit Spuren von Teppichresten im Magen. „Der Katze ging es gut!

Es macht mich wahnsinnig, darüber nach zu denken, hinter welchen Gardinen gerade wieder Kinder.....!“ Auch erweiterte Suizi-



de gingen ihr nahe, wenn Kinder zu Waisen werden, weil der Vater erst die Mutter und danach sich selbst hinrichtete. „Die Toten sind tot! Da fühle ich nichts – doch mit den Hinterbliebenen!“ Und Einbrüche von besonderer Qualität seien jene, denen alte Menschen zum Opfer fielen. Arglistige Täuschung an der Wohnungstür, bis der Täter kurz darauf im Wohnzimmer steht.

Isabel glaubt nicht an ein Leben nach dem Tod, und diese Einstellung hat sie auch durch ihre Arbeit nicht geändert. Wasserleichen stinken besonders, und Maden, die sich durch bereits verwesene Körper fressen – der Ekel vor Krabbeltieren sei bis heute geblieben. „Die meisten Morde passieren wohl im Suff, im Freundes- und Bekanntenkreis!“ Und weil

»NACH ZWEI JAHRZEHNEN ERKENNST DU EINE GEGEND AN DER WOHNUNG, UND AUCH, OB EIN LEHRER DORT WOHNT!«

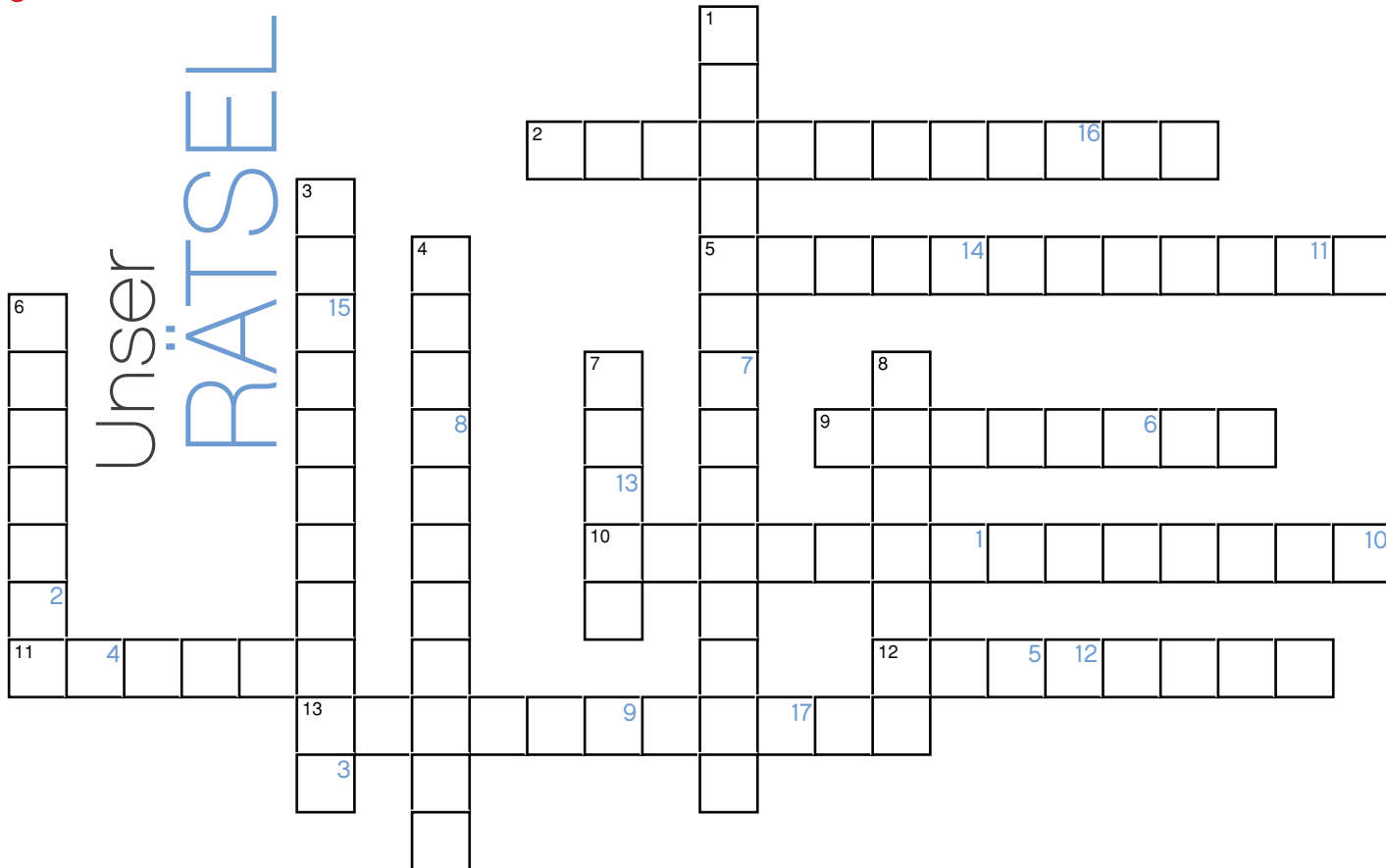
es zeitlich so schön passt, kommen wir noch kurz auf Halloween. Tatort Disko. Sie sah das irre Blutbad und dachte nur: „Das schaffen wir nie!“ Am Ende ging es aber „nur“ um 1 Toten, es musste immerhin noch Kunst- von Menschenblut unterschieden werden, was

sehr viel Zeit erforderte. Isabel hat viel erlebt, hat viel gesehen, viel zu erzählen. Das Attentat auf „Negerkalle“ fällt und Drach, der bekannte Reemtsma-Entführer. Die erste Tote, die sie damals sah, war eine junge Frau, niedergestochen vom Ex. „Sie lag da wie eine wunderschöne Schaufensterpuppe. Mit so einem Bild hatte ich wahrlich nicht gerechnet.“

Wie man Spurensicherin wird? „Reiner Zufall. Das kann man nicht planen, da rutscht man rein oder nicht! Aber Beamte sind wir nicht.“ Über 20 Spurensicherer sind in HH im Einsatz, verteilen sich auf 4 Gebiete. „Nach zwei Jahrzehnten erkennst du eine Gegend an der Wohnung, und auch, ob ein Lehrer dort wohnt!“ Durch die Straßen fegt sie nicht im Streifenwagen sondern ganz zivil. Und ist sie nicht am Tatort, schreibt sie Berichte. Und Berichte. Und Berichte. Einen Fall will ich noch haben, und mit diesem schließe ich für heute meine Krimistunde: „Eine asiatische Studentin, derart gefesselt, dass man schon mutmaßte....aber dann stand das Ergebnis fest: Strangulation nach Abschiedsbrief, aus Enttäuschung über eine etwas (!) schlechte Note bei einer Kunst-Prüfung.“

Bitte passt auf euch auf! Die Weihnachtszeit ist eine sehr aktive Zeit! Eure Conni





Ein Rätsel der besonderen Art: Wenn Sie unser Magazin gelesen haben, werden Sie viele Antworten sofort parat haben. Betreff: Rätsel, Einsendeschluss: 20.11.2015. Teilnahmebedingungen siehe Impressum*.

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

WAAGERECHT

- 2. Messe
- 5. Frostet Fett weg
- 9. Edles Einrichtungshaus in Hamburg
- 10. Märchen der Brüder Grimm
- 11. Kamelart aus den Anden
- 12. kleiner Kürbis
- 13. Woher kommt Michel?

SENKRECHT

- 1. Neues Stück bei Alma Hoppe
- 3. Sanfte Anti-Aging-Kur
- 4. Schmerzende Venen
- 6. Thema des Bürgerentscheids im November
- 7. Spurensicherung (Abk.)
- 8. Susie Aast heißt eigentlich (Vorname)



Aus Leidenschaft kochen!
 Neue Ideen und Inspiration in der Küche: Wir verlosen zusammen mit Underberg einen **Gutschein für zwei Personen für einen Kochkurs sowie ein Überraschungspaket von Underberg.** Mehr Infos unter: www.kochschule-hamburg.de und www.underberg.com

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, Alexander Schmelzer, Katja Schormann

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

Kreation: Janine Schreuer, Timon Rädisch
Litho: J. Duszynski, www.jasminduszynski.de

Druck: NEEF+STUMME, Wittingen
Auflage: 25.000

Verteilung: 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.

***GEWINNSPIELE: Teilnahmebedingungen**
 Schreiben Sie uns eine Mail mit dem jeweiligen Betreff und Ihren Kontaktdaten an witc@wiener-kontor.de oder eine Postkarte an womaninthecity, Jarrestraße 80, 22303 Hamburg. Die Gewinner werden unter allen Einsendungen gelost, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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.



© UNICEF/NYHQ2015-2017/Georgiev

FLÜCHTLINGSKINDER IN NOT

Weltweit waren noch nie so viele Kinder auf der Flucht wie heute. Sie brauchen dringend Schutz und Hilfe. **SPENDEN SIE JETZT!**

IBAN DE57 3702 0500 0000 3000 00
Stichwort: Flüchtlingskinder
Online spenden: www.unicef.de

unicef 
Gemeinsam für Kinder

WOHLFÜHLORT

FÜR FITNESS- UND WELLNESSBEGEISTERTE



MERIDIANS PA
Fitness. Wellness. Bodycare.

5 x in Hamburg • www.meridianspa.de