

# HAMBURG WOMAN

FÜR ALSTER, ALSTERTAL, WALDDÖRFER,  
HAFENCITY & ELBVORORTE



## STIL- *Ikone*

DANA DIEKMEIER ÜBER  
IHR LEBEN IN DER  
ÖFFENTLICHKEIT ALS  
SPIELERFRAU

## NEUE *Masche*

STRICKMODE – ELEGANT  
UND KUSCHELIG!

## LEICHT & LECKER

KLASSISCHE FISCH-  
GERICHTE, VOM  
STERNEKUCH NEU  
INTERPRETIERT!

*Wanda Perdelwitz*

# Echt *mutig*

NICHT NUR ALS POLIZISTIN IM „GROSSSTADTREVIER“ ZEIGT SIE  
COURAGE – AUCH WENN'S GEFÄHRLICH WIRD!

Wir machen das Leben *schöner*. Kosmed-Klinik.



**Fett weg!**  
Mit SculpSure (neueste  
Laser-Technologie)  
in 25 Min. ohne OP!

Foto: shullenstock

**Tattoo weg!** Mit high-  
end-pico-technologie;  
30 % weniger Sitzungen,  
schonend ohne Narben

**Haare weg!**  
Effektiv, dauerhaft, mit  
Alexandrit-Technologie

# Endlich ohne!



**Dr. med. Walter Trettel,**  
**Facharzt für Dermatologie-**  
**Ästhetische Therapien,**  
**Leiter der Kosmed-Klinik:**

Nicht alles passt zur Schönheit  
– und schon gar nicht an den

falschen Stellen. Haare zum Beispiel.

Oder Fett-Polster. Oder Tattoos, die „aus der Mode“  
sind. Doch was tun, wenn bei Männern die Haare  
auf dem Rücken statt auf dem Kopf wachsen? Oder  
der Seemannsanker auf dem Unterarm einfach  
nicht mehr passt? Oder sich das Fett ausgerechnet  
am Oberschenkel anreichert? Fragen Sie unsere  
Experten. Die haben Rat – und Lösungen. Medizinisch,  
kompetent, einfühlsam, diskret. Suchen Sie das  
Gespräch mit uns – statt weiter zu hadern.



Unser Expertenteam mit unterschiedlichsten Spezialgebieten.

**KOSMED-KLINIK Hamburg**

Mönckebergstraße 5

**KOSMED-KLINIK Kiel**

Eckernförder Straße 219

[www.kosmed-klinik.de](http://www.kosmed-klinik.de)

**KOSMED**  
KLINIK

Jetzt **Termin**  
vereinbaren!

**040/35 71 11 22**  
Hamburg

**0431/66 74 232**  
Kiel



# *Sich einfach mal was trauen!*

**W**ie wird man als Frau unternehmerisch erfolgreich? Was macht eine Stilikone aus? Wie taucht eine Schauspielerin richtig in ihre Rolle ein? Diese Fragen scheinen völlig unterschiedlich – und wir haben sie für diese Ausgabe auch völlig unterschiedlichen Frauen gestellt. Da ist Dr. Angelika Dammann, die toughe Unternehmerin, die es an die Spitze mehrerer Weltfirmen geschafft hat. Da ist Wanda Perdelwitz, die so sehr in ihrer Rolle als Fernsehpolizistin aufgeht, dass sie auch im realen Leben mal knallhart dazwischengeht. Oder Dana Diekmeier, die sich von der „Frau von“ zur gefeierten Stil-Ikone entwickelt hat. Ihre Antworten hingegen ähneln einander in mindestens einem Punkt: Die trauen sich was. Diese Frauen – und die anderen, die wir in

dieser Ausgabe vorstellen – sprühen vor Selbstbewusstsein. Sie wissen, was sie wollen und brennen für ihre Aufgabe. Und damit stellte sich auch der Erfolg ein! Natürlich ist Wagemut nicht alles. Dennoch zeigen uns diese besonderen Frauen, dass man sich selbst kennen und seiner Leidenschaft folgen muss, um ans Ziel zu kommen. Ein Vorbild für uns? Aber sicher! Selbstverständlich haben wir zusätzlich zu den Interviews auch wieder Inspirationen für andere Teile des Lebens: In unserer Living-Rubrik zeigen wir, wie man den Frühling ins Schlafzimmer holt, im Beauty-Teil geben wir Tipps für schöne, gesunde Hände, wir zeigen die elegantesten Strickmodetrends und vieles, vieles mehr. Wieder einmal eine proppevolle, vielfältige Ausgabe, mit der wir Ihnen wie immer viel Freude wünschen!

*Ihre HAMBURG WOMAN Redaktion*

## FÜR HAMBURG WOMAN TRAFEN WIR ...



**Dana Diekmeier:** Sie ist mehr als nur eine Spielerfrau. Redakteur Wolfgang Wagner sprach mit ihr über ein Leben in der Öffentlichkeit an der Seite von HSV-Spieler Dennis Diekmeier, ihren Einsatz für ihre drei Kinder, die Kunst, sich in Stilfragen ständig neu zu erfinden, und Jumping-Fitness.  
Seite 16



Das HAMBURG WOMAN-Cover zeigt die Schauspielerin Wanda Perdelwitz. Was sie zum Großstadtrevier sagt, lesen Sie auf Seite 8.

# INHALT

HAMBURG WOMAN Frühjahr 2017



Stylischer  
Strick

30

Foto: s. Oliver

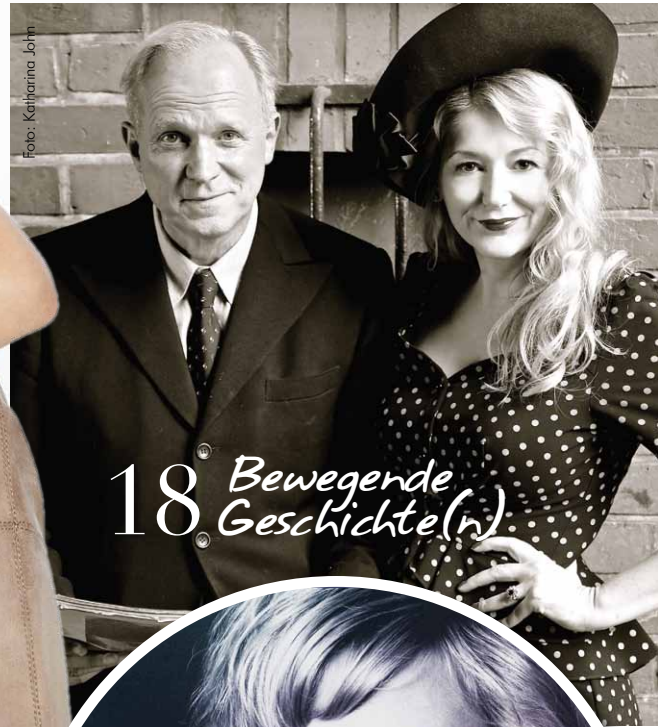


Foto: Katharina John

18 Bewegende  
Geschichte(n)



22

Spannende  
Schlafzimmer-  
Ideen

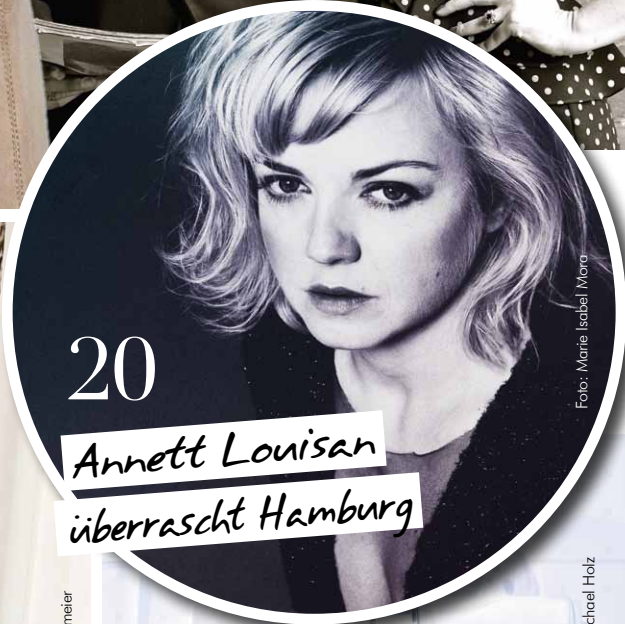
Foto: Himla



Stilikone  
Dana Diekmeier

16

Foto: Instagram.com/danadielmeier



20

Annett Louisan  
überrascht Hamburg

Foto: Marie Isabel Mora



Foto: Michael Holz

40

Fisch ganz frisch

## Wanda Perdelwitz über das Leben als Fernseh-Cop

# 8



Foto: ARD/Thorsten Jander

### NEWS

**6 Neuigkeiten** von Kunst, die hilft, Spannenden Modeshootings und jungen Forscherinnen!

### PEOPLE

**8 Jubiläum:** Wanda Perdelwitz über den Großstadtrevier-Geburtstag und wie die Rolle sie veränderte

**10 Ein gutes Jahr:** Club der europäischen Unternehmerinnen zieht Bilanz

**12 Spannend:** Spitzen-Unternehmerin Angelika Dammann erklärt den Erfolg

**16 Stilikone:** Dana Diekmeier über ihr Leben und ihren Geschmack

**18 Schatzsucherin:** Sandra Quadflieg über ihre hochgelobte Lesung

### GESELLSCHAFT

**48 What's Up In Town:** Viel Glamour bei Hamburgs Top-Events

### KULTUR

**20 Konzertfrühling:** Die besten Tipps!

### LIVING

**22 Stylish schlafen:** So bringen Sie Frische in Ihr Schlafzimmer!

### LIFESTYLE

**26 Tolle Ideen,** wie Sie sich das Leben verschönern

### MODE

**30 Neue Masche:** Strickmode ist elegant und kuschelig!

### BEAUTY

**36 Schöne Hände:** Mit unseren Tipps geht's!

### FOOD

**40 Edler Fisch:** Sternekoch Heinz O. Wehmann variiert klassische Rezepte.

### AUTO

**44 Audi-Woman:** Expertin Astrid Krippgans stellt uns ihr Traumauto vor

**46 Sharepoints**

**49 Impressum**

# 6 News

## Tipps für Hände und Nägel

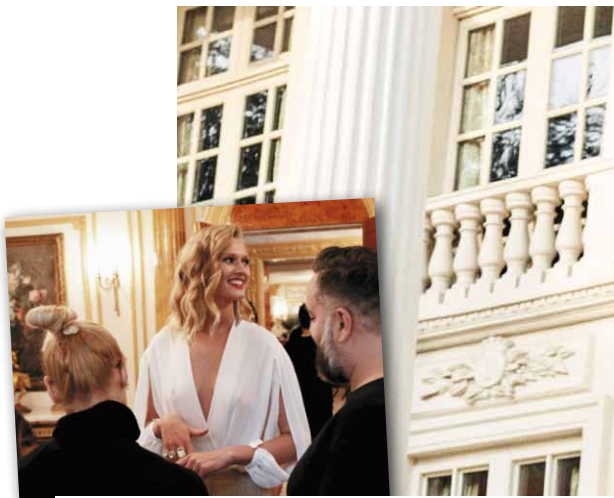
# 36



Foto: Douglas



Foto: ELISABETTA FRANCHI



Kühner Blick: Für eine neue Kampagne posiert Toni Garrn in edler Kulisse.

Fotos: ELISABETTA FRANCHI



## Garrn als POWER- FRAU

Einen verwegenen Fotoshoot hatte das Hamburger Model Toni Garrn für die Marke Elisabetta Franchi. In den Bildern durchschreitet die 24-Jährige mit herausfordernd-ironischem Blick eine prächtige Villa im Hollywood-Stil. Das Label dazu: „Genau das ist die ELISABETTA FRANCHI Frau: ungezwungen, verwegen und ihrer Schönheit gewiss.“ Na dann...



© Klaus Lefebvre

## Verlängert bis 2021

Die Intendantin des Deutschen Schauspielhauses **Karin Beier** und der Kaufm. GF **Peter F. Raddatz** verlängern ihre Verträge um weitere drei Jahre. Beide leiten das größte deutsche Sprechtheater seit 2013.

„Beide haben das Schauspielhaus künstlerisch und wirtschaftlich sehr

erfolgreich weiterentwickelt. Zusammen mit dem hervorragendem Ensemble haben sie das Theater zu einem lebendigen Ort des gesellschaftlichen Diskurses gemacht. Hier kann man lachen und leiden, durchblicken und durchdrehen – und immer wieder aufs Neue erkennen, was wirklich wichtig ist“, so Hamburgs Kultursenator Dr. Carsten Brosda.

Die Intendanz des Deutschen Schauspielhauses bleibt weiblich: Karin Beier hat verlängert.

”

*DIE LEUTE  
WERDEN DENKEN,  
ICH WÄRE  
KAMERA FRAU.*

Jane Fonda in der Elbphilharmonie zur Verleihung ihrer Goldenen Kamera

## Innovative Frauen gesucht!

Seit 1997 vergibt der Kaffeeröster Albert Darboven den mit 65.000 Euro dotierten **Darboven IDEE-Förderpreis**, der innovative Unternehmensgründungen von Frauen auszeichnet. Mit der Vergabe will der Stifter ein Signal setzen und Frauen Mut machen, den Weg in die unternehmerische Selbstständigkeit zu gehen. Teilnahmeberechtigt sind Unternehmerinnen, die nicht länger als drei Jahre selbstständig sind. Bewerbungsunterlagen gibt es auf [www.darboven.com](http://www.darboven.com). Einsendeschluss: 31. Juli 2017.

Katharina Fegebank (Die Grünen)  
bei „tesa SE“ mit Nachwuchs für  
Naturwissenschaftlerinnen.

## mint:pink im Jahr 2017



Foto: Deike Ultenwoldt

Die MINT-Fächer (Mathe,  
Informatik, Naturwissen-  
schaften und Technik) sind  
an den Schulen besonders

Unbeliebtheit. Weil Schülerinnen noch  
seltener für diese Fächer zu begeistern sind

als Jungs, hat Hamburgs Zweite Bürgermeisterin Katharina Fegebank, im Februar zum vierten Mal ein Jahresprogramm für Mädchen eröffnet. 200 Mädchen aus 13 Schulen haben eine XXL-Kettenreaktion aufgebaut. Infos: [mintpink.de](http://mintpink.de)

## FRAU IN FÜHRUNG: ANGELA TITZRATH

Der Vorstandsvorsitz der Hamburger Hafen und Logistik AG (HHLA) arbeitet seit Beginn des Jahres unter der Leitung einer Frau. **Angela Titzrath** erklärt zum Amtsantritt: „Ich freue mich, in einer für die HHLA herausfordernden Zeit Verantwortung für einen der wichtigsten Arbeitgeber in Hamburg zu übernehmen.“ Neue Zeiten, neue Aufgaben: „Unsere Welt verändert sich mit hohem Tempo. Der schnelle Wandel macht auch nicht vor Reedern, Terminalbetreibern und Transportlogistikern halt.“



Foto: HHLA/Tina Avelsson

Arbeitete  
im Daimler  
Konzern und im  
Vorstand der  
Deutsche Post  
AG: A. Titzrath.



Portrait der Künstlerin Paula Modersohn-Becker in der Veranda ihres Hauses, 1901

Foto: Atelier Schaub, Hamburg; Paula-Modersohn-Becker-Stiftung

## AUSNAHME- FRAU

Das Bucerius Kunst Forum präsentiert mit **Paula Modersohn-Becker „Der Weg in die Moderne“** noch bis zum 1.5. eine konzentrierte Neubetrachtung des Werks der Ausnahmekünstlerin. Die Einzelausstellung veranschaulicht anhand von rund 80 Werken die singuläre Bedeutung ihres kurzen künstlerischen Schaffens in einer Zeit zwischen zwei grundverschiedenen Künstlergenerationen: den Spätimpressionisten und den Expressionisten. Infos: [buceriuskunstforum.de](http://buceriuskunstforum.de)

## KUNST, DIE HILFT

Kunstberaterin Bettina Nohe präsentierte noch bis zum 22. März in der wineBank, Stephansplatz 3, Werke der Künstlerinnen Barbara und Lorena Steinmann. Bei der Vernissage – Motto „**Art and Champagne**“ – konnten die Gäste ein Bild zugunsten des Patientenprogramms look good feel better von **DKMS LIFE** ersteigern, das Krebspatientinnen mittels Schminkseminaren Hilfe zur Selbsthilfe im Umgang mit den äußeren Veränderungen während der Therapie anbietet. Dessen Botschafterin in Hamburg, das **Model Petra van Bremen**, konnte sich am Ende des Abends über einen Scheck in Höhe von 750 Euro freuen. Informationen unter [dkms-life.de](http://dkms-life.de)



Die Künstlerinnen Barbara und Lorena Steinmann, Galeristin Bettina Nohe und DKMS Life-Botschafterin Petra van Bremen (v.l.)

© Helke Ross

# „Manchmal bin ich leichtsinnig mutig!“

**Wanda Perdelwitz** war gerade einmal 3 Jahre alt, als die ersten Folgen des **Großstadtreviers** über die Mattscheibe liefen. Jetzt ist es 33 Jahre alt und sie laufen immer noch – inzwischen mit der Schauspielerin, als Polizistin Nina Sieveking. Wir sprachen mit ihr über den **30. Geburtstag** der Kultserie.

**HAMBURG WOMAN:** Seit 5 Jahren spielst du im Großstadtrevier mit, das gerade seinen 30. Geburtstag feiert. Ist es etwas Besonderes, Teil einer so alten und erfolgreichen Serie zu sein?

**WANDA PERDELWITZ:** Definitiv! Es ist toll, dass es die Serie noch gibt, vor allem aber, dass sie sich auch weiterentwickelt hat, sie ist nämlich zum Glück nicht vor 30 Jahren stehen geblieben oder verstaubt. Im Gegenteil, die einzelnen Folgen behandeln aktuelle Themen unserer heutigen Gesellschaft.

**Wie der „Tatort“ ...**

Nur viel besser und ohne Leichen, ha! Okay, ab und an gab es mal eine, aber darum geht es nicht. Eher um das Zwischenmenschliche und soziale Dinge. Gut so, denn Leichen braucht das Großstadtrevier auch gar nicht.

**Das wird die Experten freuen, die sich über eine unerträgliche Krimiflut in Deutschland mit zu**

**vielen Toten mokieren: „Wir seien doch kein Land der Verbrecher“. Wie erklärst du die Krimiflut?**

Gute Frage ... es funktioniert halt extrem gut. Neben Krankenhaus-Serien sind Krimis eine sichere Bank im deutschen Fernsehen. Aber warum? ... Vielleicht haben wir Deutschen so eine große Sehnsucht nach Sicherheit, Ordnung und einem Aufpasser.

**Die Serie hat sich also verändert, deine Rolle auch?**

Ja, sie ist mit mir gewachsen und erwachsen geworden, irgendwie ein bisschen vernünftiger. Sie bleibt auch immer spannend, weil unsere Autoren ständig neue Ideen haben. Eine tolle Figur, die ich gerne spiele, vor allem auch weil sie sehr impulsiv ist – erst handeln und dann nachdenken – und gerne mal über die Stränge schlägt. Aber immer sehr aus dem Bauch heraus. (Überlegt) So bin ich auch, aber nicht so extrem wie Nina.

**Hat dich die Rolle verändert?**

Sie hat mich mutiger gemacht, denn Nina kann ja Karate und legt jeden Mann um, selbst wenn er doppelt so groß ist. Um die entsprechende Körperlichkeit zu bekommen, habe ich auch ein paar Stunden Kampfsporttechnik genommen, bin aber weit davon entfernt, es zu können. Das Problem dabei ist aber, dass ich das manchmal im Alltag vergesse. Im vergangenen Jahr habe ich in der U-Bahn einen Polizeieinsatz erlebt. Als ein Typ wegrannte, habe ich versucht ihn aufzuhalten. Habe also quasi eingegriffen. Es ist aber zum Glück nichts passiert und er war weg.

**Bist du verrückt ...?**


Ja, das war so ein blöder Impuls von mir. Von wegen Zivilcourage muss sein, was ja auch stimmt. Aber im nächsten Moment wurde mir klar, handeln ohne nachzudenken ... das ist Nina. Wie letztens in einem Bus, als ein Typ den Fahrer provoziert hat. Ich war kurz davor, die Polizistin rauszukehren. Frei nach dem Motto: „Jetzt setzen Sie sich mal hin, Sie gefährden die Sicherheit der anwesenden Personen.“ Ich habe es nicht getan, aber beim nächsten Mal mache ich es.

*Kai Wohl*



Geburtstag: Das Team vom Großstadtrevier ermittelt seit 30 Jahren – die 30. Staffel läuft montags um 18.50 Uhr im Ersten.





„Wenn mir etwas viel  
Spaß macht, ist das wie  
ein Schweben auf einer  
Adrenalinwolke“, sagt  
Wanda Perdelwitz.



# „Ein gutes Jahr“

Vor etwas über einem Jahr gründete die Unternehmerin **Kristina Tröger** den **Club der europäischen Unternehmerinnen** – kurz CeU.

Für die HAMBURG WOMAN zieht die Netzwerkerin ein Fazit.

**HAMBURG WOMAN:** Es war ein mutiger und anfangs teils umstrittener Schritt, nach dem Ende Ihrer Amtszeit als langjährige Landesvorsitzende im VdU ein neues Frauennetzwerk zu gründen. Kritiker hört man schon länger nicht mehr. Wie wurde der CeU angenommen?

**Kristina Tröger:** Wir sind nach wie vor von der Resonanz überwältigt. Wir haben den Club mit 40 Unternehmerinnen gegründet. Kurz darauf kamen bereits viele neue Mitglieder hinzu, so dass wir in den wenigen Monaten seit Bestehen ein stürmisches Wachstum und bereits weit über 500 Mitglieder und Interessentinnen verzeichnen können – und täglich werden es mehr! Und wir konnten auch schnell namhafte Unterstützer aus Wirtschaft, Politik und Gesellschaft für uns gewinnen – wie ein Blick auf unsere Internetseite unter „Stimmen zum Club“ zeigt. Das spiegelt sich auch in den hochkarätigen Gästen wider, die auf unseren Veranstaltungen teilnehmen. Seien es Julia Jäkel, CEO von Gruner + Jahr, der ARD-Journalist und Adlexperte Rolf Seelmann-Eggebert, Zukunftsforscher Prof. Ulrich Reinhardt bis hin zu RTL-Chefreporterin Antonia Rados.

**Sie sprechen von Ihren regelmäßigen Netzwerktreffen mit einem Talkgast zu aktuellen Themen. Gibt es weitere Formate, die Sie anbieten?**

Wir haben verschiedene Formate ins Leben gerufen, damit erfolgreiche Frauen noch erfolgreicher werden. So haben wir für die Mitglieder beispielsweise einen Coaching Circle ins Leben gerufen, der sich in einer festen Gruppe immer wiederkehrend im Laufe eines Jahres trifft. Zielsetzung ist es, den Erfahrungsaustausch zu fördern, Blickwinkel zu verändern und durch das Feedback aus der Gruppe die Führungspersönlichkeit jeder Teilnehmerin individuell zu entwickeln. Auf ganz besonders positive Resonanz stößt ebenso unser neuartiges Netzwerkformat „2 for success“. Dabei kommen jeweils zwei Unternehmerinnen zu einem für sie relevanten Thema vertrauensvoll im Rahmen eines professionellen Austausch

zusammen und profitieren von ihrer gegenseitigen Erfahrung. **Das kleine e in Ihrem Namen steht für Europa. Wie europäisch ist der CeU?**

Kurz nach Gründung haben wir bereits mit dem Aufbau regionaler Repräsentanzen begonnen, um unseren Markenkern in seiner Unverwechselbarkeit auch regional stärker sichtbar zu etablieren – und zwar im In- wie im Ausland. Wir sind mittlerweile zusätzlich vertreten im Raum Düsseldorf/Köln und Bayern, aber auch in Italien, Polen, der Schweiz und in Spanien. Weitere Repräsentanzen im Ausland sind in Vorbereitung.

**Hat sich dadurch etwas an Ihrer Ausrichtung geändert?**

Nein, wir verstehen uns nach wie vor als moderne Stimme der Unternehmerinnen in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft. Die Zeit dafür war vor einem Jahr reif und der Erfolg gibt uns Recht.

**Was haben Sie sich für dieses vorgenommen?**

Wir setzen auf ein qualitatives Wachstum, d.h. wir werden unser Angebot am obersten Ende der Scala ansiedeln: weiterhin die hochkarätigsten Referenten in den besten Locations und Zusatzprogramme, die ihresgleichen suchen. Denn nur so wachsen wir qualifiziert mit den besten Unternehmerinnen. Angesagt für die nächsten Monate haben sich etwa CEO der HHLA Angela Titzrath, die Präsidentin der Salzburger Festspiele Dr. Helga Rabl-Stadler und der CEO der Daimler AG Dr. Dieter Zetsche.

Zudem haben wir mit der Stiftung CLUB OF HAMBURG, deren Anliegen es ist, wirtschaftlichen Erfolg mit ethischem Anstand zu verbinden und anständigen Unternehmerinnen und Führungskräften ein Sprachrohr zu bieten, eine Kooperation vereinbart und planen in diesem Jahr erstmals eine Gemeinschaftsveranstaltung. Ebenso arbeiten wir daran, einen deutschlandweiten Unternehmerinnenpreis zu verleihen und das Thema Unternehmensnachfolge mit Inhalten zu füllen. Allerdings wissen wir nicht, ob wir das alles in diesem Jahr schaffen werden.

# Schnelle Hilfe zu Hause

Der **Notmütterdienst** sorgt für **Betreuung und Unterstützung von Kindern, Senioren und Pflegebedürftigen**. Wir sprachen mit der Geschäftsführerin **Christina Meyer-Soltys** über die Einzigartigkeit des Konzeptes.

## Was genau leistet der Notmütterdienst?

**Christina Meyer-Soltys:** Seit 1969 betreuen wir Familien und Senioren individuell und persönlich. Wir helfen z.B. in Fällen, wenn vorübergehend die Betreuung des Kindes nicht möglich ist. Aber auch Senioren unterstützen wir im Haushalt und Alltag, begleiten auf Behördengänge und so weiter. Wenn alleinlebende Personen etwa aus dem Krankenhaus entlassen wurden, besteht ebenfalls Anspruch auf Unterstützung im Haushalt. Wir helfen außerdem Firmen, die ihre Mitarbeiter in der Work-Life-Balance unterstützen wollen und Maßnahmen zur betrieblichen Förderung von Kinderbetreuung anbieten.

## Wie setzt sich Ihr Team zusammen?

Wir verfügen über ein breites und zuverlässiges Netzwerk an BetreuerInnen in Hamburg und Umgebung. Wir sind ein Team von rund 120 ausgebildeten Hauswirtschaftlerinnen, Altenpflegerinnen, HeilerzieherInnen und Kinderpflegerinnen. Die Qualität der Betreuung liegt uns am Herzen, weswegen es ein gründliches Auswahlverfahren gibt und die Arbeit unserer Be-

treuerInnen mit regelmäßigen Qualitätskontrollen begleitet wird.

## Wer übernimmt die Kosten?

Unter bestimmten Voraussetzungen werden sie von den gesetzlichen Krankenkassen, der Renten- und Pflegeversicherung getragen. Bei der Kinderbetreuung kommt auch das Jugendamt in Frage. Als Träger der freien Jugendhilfe können wir direkt mit den Ämtern abrechnen. Selbstverständlich kann man uns auch jederzeit als Privathaushalt als Selbstzahler beauftragen.

## Wie unterscheidet sich der Notmütterdienst e.V. von anderen Anbietern?

Zum einen sind wir gemeinnützig, das heißt, es steht nicht der Profit, sondern der Dienst am Menschen im Vordergrund. Zum anderen ist uns Kontinuität sehr wichtig. Die BetreuerInnen wechseln nicht ständig durch, sondern bleiben über den gesamten Zeitraum bei Ihnen. Ruhe, Kontinuität und Zuverlässigkeit sind schließlich entscheidend in einer möglicherweise angespannten Situation!



Der Notmütterdienst e.V. bietet vielfältige Unterstützung im Alltag!

**Notmütterdienst Familien- und Seniorenhilfe e.V.**  
Geschäftsstelle Hamburg  
Schloßstraße 94  
22041 Hamburg  
Tel.: 040 - 3611 19-0  
[hamburg.nmd-ev.de](http://hamburg.nmd-ev.de)

## Der Bodystyler

### Lymphaktivierende Massage

- ✓ festes und strafferes Gewebe möglich
- ✓ fördert den Rückgang von Cellulite
- ✓ möglicher Abbau von Fettzellen
- ✓ sanfte Unterstützung der Entschlackung

~~24,90€~~  
**12€**

**50% GUTSCHEIN**  
Gutscheingültigkeit bis 30. April

Unser Bodystyler bietet Ihnen eine sehr angenehme Druckwellenmassage an Bauch, Beinen, Hüfte und Po und kann auf natürliche Weise Ihren Körper und Organismus positiv beeinflussen.



**SMARTSUN**  
smart)shaping

HH-Winterhude  
Gertigstr. 20  
040-27 81 18 81

HH-Poppenbüttel  
Heegbarg 16  
040-60 69 733

HH-Barmbek  
Fuhlsbüttler Str. 143  
040-69 79 67 91



[www.smartsun.de](http://www.smartsun.de)  
Gerne beraten wir Sie vorab  
Anwendung nur mit Termin



Foto: shutterstock

# Frauen sollten sich trauen, Verantwortung zu übernehmen!

In einem Gespräch mit HAMBURG WOMAN äußert sich Dr. Angelika Dammann sehr klar zu den Frauen-Themen Karriere und Familie, und: geht das zusammen? Sie selbst muss es wissen. Sie hat es bis an die Spitze internationaler Unternehmen geschafft. Was Frauen sich trauen sollten und dass sich auch die Gesellschaft ändern muss, sagt sie in offenen Worten.

## HAMBURG WOMAN: Was heißt Führung heute?

**Dr. Dammann:** Führung ist heute sehr komplex geworden. Für mich bedeutet Führung in erster Linie, Verantwortung zu übernehmen, Verantwortung für Mensch und Unternehmen. Dazu gehören im Wesentlichen drei Dinge:

1. Die Richtung vorgeben, in die ein Unternehmen gehen möchte oder muss,
2. Diese Neuausrichtung so zu kommunizieren, dass jeder in der Organisation die Strategie kennt und ein gemeinsames Grundverständnis darüber gegeben ist,
3. Die Mitarbeiter für die neue Richtung begeistern und ihren persönlichen Belangen Rechnung tragen, so dass sie gerne ihren individuellen Beitrag zum erfolgreichen Gelingen leisten.

Auf eine Kurzformel gebracht kann man das Englisch als ‚SAM‘ bezeichnen: setting the direction, aligning and motivating people. Auf Deutsch: Die Richtung vorgeben, den Mitarbeitern das Ziel und dessen Bedeutung erklären und ihnen aufzeigen, dass sie in ihrem eigenen Arbeitsbereich einen wichtigen Beitrag dazu leisten. Dazu gehört auch, dass ich als Führungskraft die Belange meiner Mitarbeiter kenne und ernst nehme.

In der Theorie klingt das einfach, in der Praxis ist die Umsetzung allerdings unglaublich komplex, weil Führungskräfte immer weniger auf ihre Aufgabe vorbereitet werden und sie oft selbst nicht genau wissen, wie sie zu angekündigten Veränderungen stehen. Von ihnen wird erwartet, dass sie ihrer Führungsrolle gerecht werden, ohne dass sie selbst in notwendige Veränderungen einbezogen wurden oder die eigenen Bedenken und Zukunftsängste adressieren konnten. Sie sind häufig also gar nicht in der Lage, ihre Mitarbeiter authentisch in eine noch unsichere Zukunft zu führen und diese Unsicherheit so zu skizzieren, dass sie etwas Motivierendes hat.

**Was würde man VW-Managern aktuell sagen, wie könnte man dort motivieren, wie kann ich Mitarbeiter wieder ins Boot zurückholen?**

Die Veränderung muss natürlich von oben vorgegeben werden. Das ist unverzichtbar. Als Führungskraft muss ich mir in erster Linie die Frage stellen, wo stehe ich, was die kritischen Themen angeht - rational und emotional. Wie stehe ich zu dem, was da in meinem Unternehmen passiert ist, verstehe ich die Fakten, die Hintergründe und kann ich den Menschen, für die ich verantwortlich bin, Rede und



Antwort stehen. Denn das ist meine Aufgabe, so unangenehm es auch sein mag. Kann ich meinem Team einen Weg aufzeigen, wie wir gemeinsam zur Krisenbewältigung beitragen können und was das für jeden einzelnen bedeutet. Gerade in schwierigen Zeiten ist es wichtig, den Dialog zu suchen und offen über Probleme zu sprechen, dann aber nach vorne zu schauen und nicht

Dr. Angelika Dammann schaffte es im Business bis ganz nach oben.

## Unsere Männer sind ganz besonders gefordert, wenn wir eine Veränderung der Verhältnisse erreichen wollen.

in der Lethargie verhaftet zu bleiben. Da Führungskräfte oft unsicher sind, wie ein kritischer Dialog so geführt werden kann, dass er konstruktiv unterstützend wirkt, müssen sie vorher beraten und oft auch begleitet werden. Das ist ein extrem wichtiger Prozess, der oft unterschätzt wird.

**Wenn wir uns vor Augen führen, dass viele Unternehmen nur begrenzt ethisch handeln, was beispielsweise Umwelt oder Verbraucherschutz angeht, so war es sehr unethisch, was VW gemacht hat. Wie bekomme ich das Management und Mitarbeiter mitgenommen? Was ist, wenn alle Mitarbeiter spüren, dass das eigene Unternehmen unethisch handelt?**

Wir können nicht alle Unternehmen über einen Kamm scheren. Viele Unternehmer und Mitarbeiter setzen sich jeden Tag dafür ein, dass sie und ihr Unternehmen ein gutes Beispiel geben. Wenn es allerdings Fehlverhalten gegeben hat, gibt es nur einen Weg: Schonungslose Offenheit. Wenn sich die Unternehmensführung nicht hinstellt und sagt,

wir haben Fehler gemacht, das hätte nie passieren dürfen, wir haben nicht nur gegen den Umweltschutz verstoßen, sondern auch gegen unsere eigenen Prinzipien, wie kann das Geschehene dann wirksam aufgearbeitet werden, so dass nachhaltig gelernt und zukünftige Fehler vermieden werden.

Für die wirksame Aufarbeitung braucht es eine professionelle Dialogkultur, mit deren Hilfe herausgearbeitet wird, welche Auswirkungen die gemachten Fehler auf die Mitarbeiter haben und wie sie überwunden werden können. Stehen unsere wichtigsten Botschafter noch zum Unternehmen, welche Zweifel haben sie, wie kommen sie morgens zur Arbeit, wird die Zerrissenheit in der Organisation überhaupt thematisiert oder einfach ignoriert. Die Vergangenheit muss befriedet werden, um Neues zu ermöglichen. Geschieht das

## Unsere Männer sind ganz besonders gefordert, wenn wir eine Veränderung der Verhältnisse erreichen wollen.

nicht, kann eine nachhaltige Neuausrichtung nicht gelingen.

**... sagt eine weibliche Führungskraft. Hätten wir mehr Frauen in Führungspositionen, würde sich das auf die Unternehmensethik auswirken? Frauen hätten doch ganz bestimmt solche Skandale verhindert.**

Ob der Skandal mit einer stärkeren Besetzung von Frauen in Führungspositionen verhindert worden wäre, kann keiner sagen. Aber den ersten Teil ihrer Frage kann ich mit einem klaren „Ja“ beantworten. Wir alle wissen: Frauen können eine Unternehmenskultur nachhaltig beeinflussen. Sie arbeiten stärker inhaltsorientiert, agieren meist weniger Macht- und Statusbewusst. Sie orientieren sich eher am Reiz einer Aufgabe und fokussieren sich dann darauf, wie sie diese am besten mit ihrem Team umsetzen können. Dabei agieren sie recht pragmatisch und achten auf faire und nachhaltige Prozesse in der Organisation. In ihrem Führungsverständnis erlebe ich viele Frauen auch mutiger als Männer. Letztlich ist ‚Leadership‘ aber eher eine Frage der Persönlichkeit und der eigenen Werte als des Geschlechts.

**Sie sind nicht so Testosteron gesteuert, was vielleicht viele dieser Skandale ausgelöst hat?**

Die Kultur einer Organisation prägt die Menschen und ihr Verhalten. Zu dieser Kultur tragen wir alle bei, durch unser Tun oder Unterlassen. Viele von uns haben aber die Erfahrung gemacht, dass der Umgang mit Frauen und Männern in Gremien ein anderer ist, als in einer homogenen Gruppe. Das gilt übrigens für beide Geschlechter gleichermaßen. Vielfalt verändert die Dynamik.

**Woran liegt es eigentlich, dass wir immer noch zu wenige Frauen in Führungspositionen haben?**

Für mich zählen verschiedene Faktoren als Ursachen. Wir brauchen Veränderungen auf drei Ebenen: Erstens auf der Ebene des Einzelnen – Frauen wie Männer, zweitens auf der Ebene der Unternehmen und drittens müssen einflussreiche Stakeholder in der Gesellschaft zu den notwendigen Veränderungen beitragen.

Fangen wir einmal bei den Frauen als den direkt Betroffenen an. Es ist wichtig, dass Frauen ein klares Bekenntnis zu Beruf und Familie für sich selbst definieren. Das ist auch heute nicht immer der Fall. Erstaunlicherweise finden wir gerade bei jungen Frauen immer noch oder schon wieder die Einstellung einer Art Wahlfreiheit zwischen Beruf und Familie, obwohl die Versorgung und alle damit verbundenen rechtlichen Rahmenbedingungen längst der Vergangenheit angehören. In der Gesellschaft ist akzeptiert, dass Frauen eine gute Berufsausbildung haben, aber nicht unbedingt in den Beruf zurückkehren. Das fordert seltsamerweise auch niemand ein, obwohl wir auf die gut ausgebildeten Frauen nicht verzichten kön-

nen und es volkswirtschaftlich absoluter Wahnsinn ist. Wir investieren in junge Frauen, in ein Studium oder eine gute Ausbildung und dann wird alles sozusagen ad Acta gelegt. Und im Rentenalter wundern wir uns dann über die verstärkte Altersarmut bei Frauen, die wegen der Kindererziehung überwiegend in Teilzeit gearbeitet haben oder überhaupt nicht.

Zweitens: Unsere Männer sind ganz besonders gefordert, wenn wir eine Veränderung der Verhältnisse erreichen wollen. Was heißt das? Im Rahmen einer echten Partnerschaft müssen sie zu Hause mehr Verantwortung übernehmen. Das ist eine wichtige Grundvoraussetzung. Denn die beste Unterstützung im Unternehmen nützt nichts, wenn sie zu Hause fehlt. Heute übernehmen Frauen zu Hause immer noch den Großteil der Haus- und Kinderarbeit, gleich ob sie in einer Führungsposition sind oder nicht. Kein Wunder, dass sie weniger Zeit und Lust haben, in eine berufliche Entwicklung zu investieren oder es kräftemäßig

einfach nicht schaffen. Gepaart mit einer Mentalität in den Unternehmen, die Karriere in Teilzeit ausschließt, die virtuelles Arbeiten nur ausnahmsweise ermöglicht und in der Männer, die sich mehr um ihre Familie kümmern möchten, schräg angeschaut und als karriereunwillig abgestempelt werden, ist es für beide Geschlechter schwierig, neue Rollen einzunehmen. Daher sind die Männer, die in der Unternehmensverantwortung stehen, ganz besonders gefordert, die Unternehmenskultur in der gewünschten Richtung zu öffnen.

Drittens: Wichtige, meinungsbildende ‚Stakeholder‘ in der Gesellschaft müssen die notwendigen Veränderungen verstärkt einfordern. Das einzige Land der Welt, welches das Wort „Rabenmutter“ kennt, ist Deutschland. Warum sind wir nicht begeistert von jungen Müttern, die eine tolle Ausbildung haben, die es auf sich nehmen, eine berufliche Entwicklung zu durchlaufen, und sich gleichzeitig um ihre Kinder kümmern? Warum spornt uns das nicht zu Lobeshymnen an? Und was hindert unsere Männer daran stolz zu sagen, meine Frau kann was, meine Frau erreicht was und gemeinsam kümmern wir uns um die Familie.

Zusammen mit Politik, Schulen und Medien müssten die heutigen Lebensrealitäten und -wünsche viel stärker abgebildet und unterstützt werden. Steuerliche Rahmenbedingungen gehören ebenso auf den Prüfstand wie die Zusammensetzung von Besetzungsgremien und die Prozesse zur Berufswahl. Medien, die die Verantwortung der Männer für die Familie als etwas Selbstverständliches in den Fokus rücken und so notwendige Veränderungen maßgeblich beeinflussen.

**Unternehmensführer und Personal-Verantwortliche klagen, die Menschen fragen mehr und mehr nach „Work-Life-Balan-**

Unser Arbeitsleben sollte zukünftig viel stärker an Lebensphasen orientiert sein. Was ist verwerflich daran, wenn beide Partner 3 oder 4 Tage pro Woche arbeiten und sich in der restlichen Zeit um die Familie kümmern.

ce“ und nach Vier-Tage-Jobs! Warum soll ich mir den Stress in der Führungsetage antun? Sind die Frauen nicht schon viel klüger, wenn sie sich aus diesem ganzen „Gemetzel“ raushalten?

(lacht) Das glaube ich nicht. Ich kenne so viele hochintelligente, superbegabte Frauen, die unwahrscheinlich gerne ihr volles Potential zur Entfaltung bringen möchten und das auch können. Genau wie Männer. Letztlich geht es doch ‚nur‘ um Chancengleichheit. Frauen und Männer sind schlecht beraten, wenn sie sich nicht weiterentwickeln, wenn sie sich nicht auch den Konflikten in Organisationen stellen, sich nicht die Frage stellen, wo möchte ich mit meinen beruflichen Talenten hin. In der Wissensgesellschaft von heute zählt das Wissen von gestern nicht viel und die Konkurrenz ist global geworden, für Mensch und Unternehmen. Wir bleiben nur dann zukunftsfähig, wenn wir nicht stehen bleiben. Das ist eine große Herausforderung aber auch eine Chance.

**Hart zu arbeiten scheint nicht mehr überall en vogue zu sein, ist das auch ein Thema für Frauen?**

Ja, natürlich. Das betrifft die Gesellschaft insgesamt. Wir alle stellen vermehrt die Sinnfrage. Es reicht nicht mehr, nur für ein Auskommen zu arbeiten. Menschen wollen heute sinnstiftend arbeiten für ein Unternehmen, das im Einklang mit den eigenen Werten agiert. Die junge Generation fokussiert das noch stärker – weil wir ein schlechtes Beispiel waren. Sie wollen richtigerweise auch für die Familie da sein – und – vergessen wir nicht – sie haben eine viel längere Lebensarbeitszeit vor sich, müssen daher auch besser mit ihren Kräften haushalten.

Unser Arbeitsleben sollte zukünftig viel stärker an Lebensphasen orientiert sein. Was ist verwerflich daran, wenn beide Partner 3 oder 4 Tage pro Woche arbeiten und sich in der restlichen Zeit um die Familie kümmern. Für mich klingt das gleichermaßen balanciert und verantwortungsbewusst wie verlockend. Wir brauchen verstärkt Führungspositionen in Teilzeit, um motivierten Talenten neue Chancen zu bieten. Und wir müssen flexibler reagieren auf wichtige Bedürfnisse in besonderen Lebenslagen, wie z.B. ein Sabbatical ermöglichen. Sonst gehen gute Leute dahin, wo das möglich ist. Netflix z.B. bietet seinen Mitarbeitern – ob Mann oder Frau – ein Jahr bezahlten Urlaub an, wenn sie ein Kind bekommen, und sie lassen ihre Mitarbeiter selbst entscheiden, wieviel Urlaub sie nehmen möchten. Haufe hat vor einiger Zeit den nächsten Geschäftsführer von seinen Mitarbeitern wählen lassen. Das klingt für viele Führungskräfte unglaublich, zeigt aber, wie schnell sich die Dinge entwickeln. Wer als Unternehmen nicht rechtzeitig agiert oder zumindest reagiert, wird von den Top-Talenten als Arbeitgeber heute schon nicht mehr gewählt.

**Was raten Sie jungen Frauen und Talenten, die jetzt die Uni verlassen?**

Schaut was ihr könnt, in welchen Bereichen seid ihr gut und welche Organisation, welche Führungskraft passt zu euch, zu euren Werten, zu dem was euch wichtig ist. Es gibt kein Richtig oder Falsch mehr. Karrieren verlaufen heute fast alle global und fachübergreifend. Erfahrung ist gut und notwendig, sonst fehlt Authentizität und Glaubwürdigkeit. Sie wird aber immer stärker von Kompetenzen, Persönlichkeit und Charakter zurückgedrängt. Fachübergreifendes Wissen wird wichtiger, die Silo-Karriere wird es künftig nicht mehr geben. Nur wer in der Lage ist, über den eigenen Teller- rand hinaus zu blicken, kann in der komplexen Welt von morgen noch die richtigen Entscheidungen in verantwortlicher Position treffen.

Für Frauen gilt darüber hinaus, mutig und unerschrocken zu sein. Es ist wichtig, immer wieder seine

Komfort-Zone zu verlassen, neugierig zu bleiben und positiv neue Herausforderungen anzugehen. Frauen sollten sich weniger opportunistisch von Chancen leiten lassen als von ihren eigenen Zielen und Wünschen. Ein gutes Fundament, also eine gute Ausbildung in einem relevanten Fachbereich ist wichtig, ebenso wie Führungskräfte, die uns unterstützen und ein jährlicher Entwicklungsplan, den ich verantwortlich gestalte. *Denn die Zukunft ist immer das, was wir daraus machen!*



**Dr. Angelika Dammann** ist eine HAMBURG WOMAN.

Sie schaffte es im Business bis **ganz nach oben**. Dort, wo die Luft für Frauen dünn wird. Als Personalvorstand und Arbeitsdirektorin bei **SAP, Unilever und Shell** trieb sie Themen wie Change Management, Talentmanagement, Führungskräfteentwicklung, Diversity Management und die Professionalisierung der Personalarbeit voran. Sie lebte viele Jahre im Ausland und betreibt heute **ihr eigenes** Beratungsunternehmen: DIC - Dammann International Consulting & Coaching.

Als gefragte Rednerin und Podiumsteilnehmerin ist sie auf vielen wichtigen Konferenzen anzutreffen.

Ich kenne so viele hochintelligente und superbegabte Frauen, die unwahrscheinlich gerne ihr volles Potential zur Entfaltung bringen möchten und das auch können.



# „Es geht nicht immer um den HSV“

**Dana Diekmeier** (31) ist **dreifache Mutter, Stilikone** und **Instagram-Star**. Wir sprachen mit ihr über ein Leben in der Öffentlichkeit an der Seite von **HSV-Spieler Dennis Diekmeier**.

**Hamburg Woman: Ist Hamburg die schönste Stadt der Welt?**

**Dana Diekmeier:** Hamburg ist auf jeden Fall sehr schön. Aber andere Städte haben natürlich ihren eigenen Reiz und das kann man oft gar nicht miteinander vergleichen. Aber es ist schon toll, dass man in Hamburg für alle Altersgruppen ein großes Freizeitangebot hat.

**Und wie kinderfreundlich ist unsere Stadt?**

Ich finde Hamburg sehr kinderfreundlich. Wir waren kürzlich Schlittschuhlaufen in Planten un Blumen. Im Sommer kann man im Stadtpark gut mit den Kindern schwimmen gehen.

**Nutzt du Instagram, um die eigene Familie gegenüber der Presse-Inszenierung selbst darzustellen?**

Ja, das kann man schon so sagen. Es geht aber mehr darum, dass die Leute immer Fotos von unserer Familie machen, wenn wir unterwegs sind. Ich habe überlegt, dass vielleicht der Reiz zum heimlichen Fotografieren nachlässt, wenn ich auf Instagram zeige, dass wir auch nur eine ganz normale Familie sind. Wir haben ja auch nichts zu verheimlichen.

**Entspannt sich der Erwartungsdruck, wenn Dennis als Pri-**

**vatmensch greifbar wird?**

Manche finden es gut, den Menschen hinter dem Fußballer kennenzulernen. Andere meinen, er solle nicht so viele Fotos machen und sich aufs Training konzentrieren. Dabei hat das Eine mit dem Anderen gar nichts zu tun. Man kann es nicht allen rechtmachen.

**Bist du von diesem Erwartungsdruck auch betroffen?**

Wenn ich darauf angesprochen werde, was beim letzten Spiel los war, kann ich nur sagen: „Das weiß ich nicht so genau. Ich habe nicht mitgespielt.“ Ich weiß nur, was er mir erzählt, wir reden zu Hause aber nicht die ganze Zeit über Fußball.

**Worauf musst du als Spielerfrau verzichten? Was sind die Nachteile?**

Dass Dennis oft weg ist. Er muss sich immer nach dem Trainingsplan richten und bekommt nicht frei, wenn eines unserer Kinder Geburtstag hat oder eingeschult wird. Den Trainingsplan kriegt



Dana und unser Redakteur Wolfgang im Eigenheim der Diekmeiers



Dana Diekmeier zieht die Blicke auf sich: Im Kreis der Familie, beim Präsentieren der Tattoos. Ein Kuss für den Nachwuchs. Verständlich, dass ihr die Sympathie auf Instagram zufliegt.



Fotos: Instagram.com/danadiekieimer



er auch immer erst eine Woche vorher. Langfristig kann man also nichts planen. Er muss immer auf Abruf sein. Aber daran habe ich mich gewöhnt.

**Ihr habt drei Kinder. Das ist heute selten. Würdest du andere Mütter für mehr Nachwuchs ermutigen?**

Das kommt auf den Tag an. Oder auf die Nacht (sie lacht). Nein, im Ernst: Ich finde das sehr schön. Wir haben drei Wunschkinder und es ist toll, dass das Haus immer voller Leben ist. Das ist ja auch für die Kinder super.

**Was ist das Schönste daran, Vollzeitmutter zu sein?**

Die Liebe, die man von den Kindern zurückbekommt. Und die enge Bindung, die man zu ihnen hat. Außerdem ist es schön zu sehen, dass sie Dennis und mir ähnlich sehen. Die sind halt nur von uns beiden und die gibt es auch nur einmal.

**Ein HSV-Fan-Ehepaar hat die gemeinsame Tochter „Raute“ genannt. Findest du das übertrieben?**

Naja, vielleicht wird das Kind ja St. Pauli-Fan, ist aber für das ganze Leben geprägt (lacht). Es bringen aber ja auch nicht alle Leute die Raute mit dem HSV in Verbindung. Von daher: Leben und leben lassen.

**Ein Instagram-Beitrag von dir wurde kritisiert, weil es mal nicht um den HSV geht. Ist der HSV-Support überhaupt das einzige Ziel?**

Nein, es geht nicht immer um den HSV. Vor allem nicht auf meinem Profil. Da geht's um mein Leben. Wenn Leute Bilder mit völlig anderem Inhalt mit ihren Meinungen zum HSV und Dennis kommentieren, dann sehe ich den Zusammenhang nicht.

**Welche Grenzen gibt es für dich bei Instagram? Was teilst du nicht?**

Ich glaube es gibt generelle Grenzen für Instagram. Intime Dinge wie Fotos in der Badewanne gehören da nicht hin. Manches bleibt privat.

**Du machst Fitness-Übungen auf dem Trampolin. Welche Vorteile bringt dieses Training in Vergleich mit anderen?**

Also ich bin eigentlich sehr unsportlich. Dennis ist sportlich genug für uns beide. Wir haben auch ein Spinning-Rad und einen Stepper, aber da war ich noch nie drauf. Aber Trampolinspringen bringt einfach Spaß, weil ich das mit Freundinnen mache und man sich im Rhythmus zur Musik bewegt. Aber das ist auch anstrengend. Heute habe ich Muskelkater vom letzten Training.

**Für Mode und Style hast du einen sicheren Instinkt. Wie oft erfindest du dich neu?**

Oh, das würde ich gerne jeden Tag. Ich sehe einfach gerne anders aus als die anderen. Ich habe gerne mal eine andere Haarfarbe. Aber da arbeite ich auch gegen Klischees. Wenn man mich weniger ernst nimmt und mir nicht zutraut, dass ich drei Kinder habe, weil ich angeblich aussehe wie eine studentische Babysitterin, dann sage ich: „Nur weil ich pinke Haare habe, bin ich nicht anders als ihr.“ In unregelmäßigen Abständen verwandle ich mich völlig. Ich bin gern bunt. Dennis sagt, dass wir uns nie streiten, weil er alle paar Wochen eine neue Freundin hat: Mich mit blonden, roten, pinken Haaren.

**Du stehst total auf Pink. Eine HSV-Liebe oder immer schon?**

Pink und HSV? Das ist ja neu beim HSV. Vielleicht haben die das von mir (sie lacht). Ich fand Pink schon immer toll. In dieser Hinsicht bin ich einfach ein Mädchen. So habe ich auch meine Töchter gekleidet. Aber die ältere steht jetzt leider auf blau.

**Sind deine Tattoos ein Gesamtkunstwerk oder hat jedes seine eigene Geschichte?**

Die meisten haben eine Geschichte. Zum Beispiel die Fußabdrücke von den Kindern. Aber man verbindet die Geschichten und die zugehörigen Tattoos auch miteinander.

**Letzte Frage: Du hast ein Faible für Leopardmuster. Magst du das Tier oder eine rein optische Sache?**

Beides. Mich fasziniert das Tier. Aber ich finde das Muster auch unabhängig davon einfach schön.

Wolfgang Wagner

Sandra Quadflieg hat schon einmal „einen Dichter vertont“, Gottfried Benn, zusammen mit Otto Sander. Jetzt also die Golls mit Ulrich Tukur.

# Schatzjägerin

Die Hamburgerin **Sandra Quadflieg** hat die Lebens- und Liebesgeschichte eines der schillerndsten Dichter-Paare des zwanzigsten Jahrhunderts recherchiert und zusammen mit **Ulrich Tukur** vertont: das von **Claire und Yvan Goll**. Es landete auf Platz 1 der Hörbuchcharts.

**HAMBURG WOMAN:** Wie bist du darauf gekommen, etwas über das Ehepaar Goll zu machen?

**SANDRA QUADFLIEG:** Es ist ehrlich gesagt einem Zufall geschuldet. Bei einem Spaziergang über den Hamburger Rathausmarkt zog es mich in ein kleines Antiquariat. Ein Buch voller Briefwechsel von Claire und Yvan Goll mit dem poetischen Titel „Meiner Seele Töne“ fiel mir in die Hände. Bereits der erste Satz – „Dein blauer Brief hat etwas Himmel in diese graue Wohnung gebracht.“ – hat mich gefesselt. Wie wundervoll und bildlich formuliert. Ich las weiter und weiter, bis der Buchhändler mir einen Stuhl anbot und mich fragte: „Oder möchten Sie es vielleicht kaufen und zu Hause weiterlesen?“ Das tat ich und verschlang es in einem Atemzug, denn das Leben der Golls war eine wahre Achterbahnfahrt. Mir war sofort klar, dass dieser kleine Schatz zum Leben erweckt werden musste. Ich wollte den beiden wieder eine Stimme geben, um sie hören, erleben und verstehen zu können. Da bietet sich ein Hörbuch einfach an.

**Sind Claire und Yvan Goll bekannte Personen?**

In Schauspielerkreisen kennt man die beiden durchaus, er schrieb unter anderem Theaterstücke und wie sie auch wunderbare Gedichte. Sie hatten Kontakt zu Persönlichkeiten ihrer Epoche, etwa Rilke, mit dem sie eine Liaison hatte, Picasso, Chagall, Lasker-Schüler und Dalí. Sie waren wohl eines der schillerndsten Dichter-Paare des zwanzigsten Jahrhunderts. Darüber, über die Suche nach künstlerischer Erfüllung und die politischen Hintergründe ihrer Zeit handelt das Hörbuch.

**Warum ein Briefwechsel? Was fasziniert so daran?**

Zum einen, weil er das wahre Leben darstellt, und das Leben schreibt die besten Geschichten. Sie sind dabei – gerade auch in diesem Fall – so skurril, dass man es kaum glauben mag und trotzdem blickt man wie durch ein Schlüsselloch hinter die Kulissen, taucht ein in Gedanken- und Gefühlswelten von Menschen, die gelebt, geliebt und gelitten haben. Und für mich zum anderen, weil in Zeiten von

WhatsApp und Emojis ausführliche Briefe eine besondere Faszination ausüben. Zumal in diesem Fall beide Schriftsteller waren und es aufgrund ihres Handwerks geschafft haben, ihr Gefühlschaos stilistisch in der Sprache zu kanalisieren. Diese Briefe sind unglaublich lebendig und deshalb kann man sie auch so gut spielen. Ich bin nämlich kein Freund davon, wenn Hörbücher nur nüchtern runtergelesen werden, sondern möchte gerne dem Inhalt eine Farbe geben, Emotionen zeigen, damit dem Zuhörer das geballte Leben transportiert wird. Vielleicht ist das auch meine Handschrift, denn das war mir auch schon vor zehn Jahren mit den Briefen von Gottfried Benn wichtig. Auch die habe ich in einem Antiquariat gefunden und mit Otto Sander eingelesen.

**Diesmal hast du mit Ulrich Tukur zusammengearbeitet. Wie kam es zu der Kombination?**

Er erschien mir die ideale Besetzung für Yvan. Denn er ist ein Weltenbummler, eine sensible Seele, so tief sinnig, humorvoll und zugleich kosmopolitisch. Er spricht mehrere Sprachen, lebt und arbeitet in unterschiedlichen Ländern und hat diesen ganz besonderen Charme, dem keiner widerstehen kann – wie Yvan. Zum Glück hat Ulrich Tukur schon einen Tag nach meiner Anfrage zugesagt. Ein Traum, denn die Zusammenarbeit im Studio und auf der Bühne klappte perfekt.

**Wie lange hast du an dem Projekt gearbeitet?**

Gut ein Jahr. Die Briefe umfassen einen Zeitraum von gut 30 Jahren. Ich wollte aber das ganze spannende Leben erzählen und berichte deswegen von der Zeit des Kennenlernens 1917 bis zu ihrem Tod 1977. Dazu habe ich lange und in allen möglichen Quellen recherchiert.

**Was fasziniert dich am meisten an den Golls?**

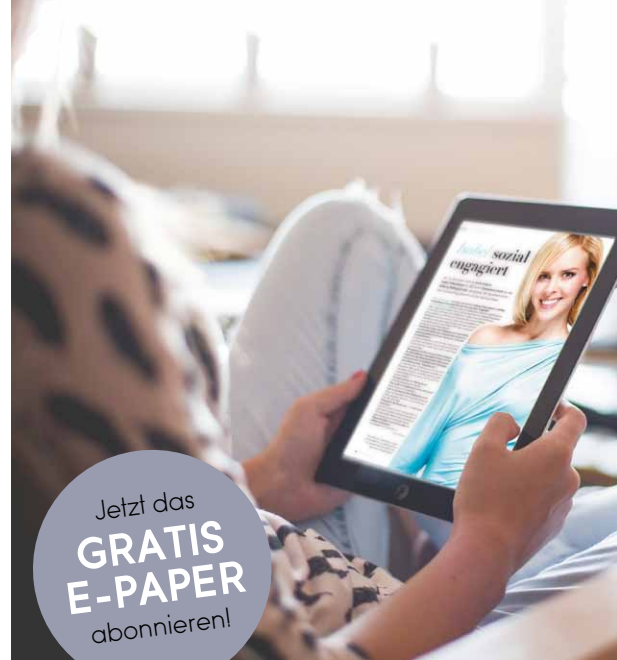
Dass sie ein aus unserer Sicht verrücktes Leben geführt haben. Sie hat seine Liebchaften und Trennungen erduldet und ihn stets mit offenen Armen empfangen. Für mich als Frau unvorstellbar, aber extrem spannend zu erleben, dass es so etwas wirklich gegeben hat. kw



Sandra Quadflieg und Ulrich Tukur, lesen nicht nur, sie „spielen“ die Lesung, was der Hamburgerin sehr wichtig ist.

## HÖRBUCH-TIPP

Eine tolle Liebesgeschichte: 60 Jahre aus dem Leben des Ehepaares Claire und Yvan Goll – Briefe und Fakten – hat Sandra Quadflieg zusammenrecherchiert und mit Ulrich Tukur auf dem Hörbuch „Nichts fehlt - ausser Dir“ eingelesen. Random House, 2 Audio-CDs (Laufzeit: ca. 2h 37), 19,99 €



Jetzt das  
**GRATIS  
E-PAPER**  
abonnieren!

Alle Ausgaben  
online lesen!

# magazine-fuer-hamburg.de

- Das **aktuelle Heft** und über **zehn Jahre Archiv**
- **Kostenlos und komfortabel**
- **Infos** ohne App und ohne Bezahlschranke
- **Aktuelles** auch auf [facebook.de/hamburgwoman](https://facebook.de/hamburgwoman)
- Auch als **Mail-Abo** in den virtuellen Briefkasten!



Auf allen  
Geräten lesbar



QR-Code scannen & online blättern!

# MUSIK IM BLUT

*Valentina Mér stammt aus einer musikalischen Familie. Schon als Kind mischte sie in der Familienband, bestehend aus Vater, Onkel und Tante, mit. Die musikalische Entdeckung der Offenburgerin fand allerdings auf einem ganz anderen Kontinent statt! Bei einem Backpacking-Trip nach Australien hörte sie die Mitarbeiterin eines deutschen Musiklabels singen und nahm sie unter ihre Fittiche. Im Jahre 2016 die erste EP „Giant“, das Album „you“ erscheint im März. Am 24.03. tritt sie um 19.30 Uhr im Nochtspeicher auf, und zwar mit der Singer-Songwriterin Alice Merton, die nach Kanada, England und München aktuell in Berlin zu Hause ist. Informationen und Karten unter [www.valentina-mer.de](http://www.valentina-mer.de)*

Singer-Songwriterin Valentina Mér macht schon seit ihrer Kindheit Musik.

## Ohren auf!

Hamburg startet in den Konzertfrühling – und wir sind mit dabei! Hier stellen wir Konzerte vor, die sich lohnen. Von problembewussten Folksongs über Indie-Perlen und legendären Italo-Pop: Wer in diesem Frühjahr nicht musikalisch auf seine Kosten kommt, macht etwas falsch!

Foto: WMG



### GESCHICHTEN-LIEDER

„Freedom Road“ heißt das neue Album der mehrfach grammyprämierten Multiinstrumentalistin Rhiannon Giddens. Wieder bindet die Künstlerin historische Themen in ihre Songs ein. Es geht um Sklaven, Mütter, Gewalt und – Hoffnung. Wer die eindringliche Folkmusik der Amerikanerin erleben möchte, bekommt dazu am 27. März Gelegenheit. Eines der beiden Zusatzkonzerte, die sie in Deutschland gibt, findet im Mojo Club statt. Mehr Infos und Tickets via [www.rhiannongiddens.com](http://www.rhiannongiddens.com)

Thematisiert die Erfahrungen der schwarzen US-Bevölkerung: Rhiannon Giddens.

Foto: WMG

Bassist Andi Weizel und Sängerin Alina Süggele schreiben die meisten Lieder von Frida Gold.



## GOLD-STANDARD

Nach goldenen Schallplatten, Echo-Nominierungen und einem Album auf Platz 1 der Charts sind Frida Gold zu einer festen Instanz in der deutschen Musikszene geworden. Am 18. April zeigen sie im Gruenspan, dass sie auch mit einem Live-Akustik-Set das Publikum mitreißen können! Infos & Karten: [fridagold.com](http://fridagold.com)

Foto: Mischa Meyer

## LIVE VEREDELT

Annett Louisan ist auf Tournee – allerdings ohne ein neues Album. Woran liegt das? „„Etliche Lieder des neuen Albums existieren bereits“, erklärt die Künstlerin. „Aber ich möchte ihnen diesmal die Chance geben, ihre Veredelungen in der Live-Umsetzung zu erfahren. Dadurch gewinnen sie an Dynamik und Energie.“ Neben alten Hits und Coverversionen wird es am 7. April im Mehr! Theater also auch einige Überraschungsmomente geben, wenn die Fans exklusive Versionen von ganz neuen Songs zu hören bekommen werden! Auf [annettlouisan.de](http://annettlouisan.de) gibt's Karten und mehr Informationen!

Plant Überraschungsmomente auf ihrer künftigen Tournee: Annett Louisan.



Foto: Marie Isabel Mora

Gianna Nanninis Energie scheint auch im Alter von 60 Jahren ungebrochen!



## POWER-FRAU

Seit Gianna Nannini für ein Plattencover die Fackel der Freiheitsstatue mit einem Vibrator tauschte, weiß man: Die Frau provoziert. Als sie mit 54 Jahren schwanger war, zeigte sie sich in einem T-Shirt mit der Aufschrift „God Is A Woman“. Und ihre Stimme ist heute genauso mitreißend wie zu Beginn ihrer mehr als vierzigjährigen Karriere. Wer sich davon selbst überzeugen möchte, bekommt am 9. April im Mehr! Theater Gelegenheit dazu! Mehr Infos und Karten unter [www.giannanannini.com](http://www.giannanannini.com)!

Foto: Dennis O'Regan

# Wie man sich bettet ...

Passend: „Sunshine“ heißen die besonders luftig und dünn gewebten Bettbezüge der schwedischen Firma Himla.



Dazu passt:



„Atoll“-Duftkerzen sorgen für ein sanftes Mammutbaum-Aroma. Von Himla, ca. 16 Euro.

Rosige Zeiten im Schlafzimmer. Schließlich ist der Frühling ideal, um Ihren Räumlichkeiten ein stylisches neues Leben einzuhauchen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit ausgefallenen Textilien, cleveren Accessoires und gewagten Kombinationen eine neue Frische in Ihre Schlafräume bringen. Erlaubt ist, was gefällt. Und was Stil hat!

Kissen „Bumble“ von Oyoy ist auf einer Seite rosa, auf einer mintgrün. ca. 40 Euro.

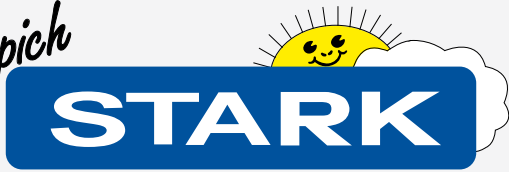


Feines Gewebe: Decke Plaid MUMI von Oyoy spendet mit Baumwolle und sanften Farbtönen Wärme.



Frühlingshaft: diese Vase von Normann Copenhagen gibt's in verschiedensten Farben und Formen. Ab 20 Euro.

Teppich



# Hamburgs große Boxspringbetten-Welt

mit Fachberatung und über 40 Ausstellungsbetten  
Jetzt **20%** Rabatt auf alle Neubestellungen\*



CARPE DIEM BEDS OF SWEDEN  
schenkt Ihnen mehr Lebensqualität



TOP ANGEBOT!  
Boxspringbett mit Kopfteil und Topper 180 x 200 cm

**Kollektionswechsel 2016/17  
bis 50% Rabatt auf alle  
Ausstellungsbetten**



CARPE DIEM  
BEDS OF SWEDEN

\*ohne Kopfteil

EINZIGARTIGEN SCHLAFKOMFORT  
auf 180 x 200 cm ab: **5899,-**



BOXSPRINGBETT MIT BETTKASTENFUNKTION  
für extra Stauraum



BOXSPRINGBETTEN, Oasen der Entspannung mit individuellen  
Lösungen für Ihre Ansprüche!



HOCHWERTIGES BOXSPRINGBETT, ca 180 x 200 cm,  
inkl. Kopfteil und Viscotopper mit motorischer Verstellung

Statt **4190,-**  
jetzt nur **2999,-**

\*Ausgenommen aktuelle Werbeware, sowie nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen!



120  
kostenlose  
Parkplätze



Poppenbütteler Bogen 94  
22399 Hamburg  
Tel.: 040-611 66 80  
www.teppich-stark.de

- Boxspringbetten
- Matratzen
- Lattenrahmen
- Kissen & Decken

- Bettwäsche
- Kinderbetten
- Lieferservice
- Aufbauservice

Hintergründig: die Möbel der dänischen Firma Hay glänzen mit skandinavischer Schlichtheit und stringenter Formensprache.



Kleine Versatzstücke aus Bambus und ihr atmosphärisches Licht machen die Toko Table Lamp zu etwas ganz Besonderem. ca. 200 Euro



Das Design der Vase „Nyhavn“ von Normann Copenhagen ist von den Häusern im gleichnamigen Kopenhagener Viertel inspiriert!

Punktum: Die Megadot-Tagesdecke von Hay besticht mit dicker Füllung und angenehmen Farben. ca. 145 Euro.



Foto: Hay



Stylisches Helferlein: Tisch „Tablo“ von Normann Copenhagen, ca. 235 Euro.

Fotos: OYOO

ANZEIGEN-SPEZIAL



## IHR NEUES LIEBLINGSBETT

Ein Bett soll Freude machen, Zuflucht bieten, ein Platz zum Träumen sein und natürlich erholenden Schlaf bringen. Das sagt sich leicht, lässt sich bei der überwältigenden Vielfalt nicht so einfach umsetzen – es sei denn, man hat einen echten Experten an seiner Seite. Ein solcher ist das Traditionsunternehmen **Horizont Betten** am Mühlenkamp 63. „Ob Sie ein neues Bett, die passende Matratze oder eine Kombination aus Matratze und Lattenrost für besondere Bedürfnisse suchen: Wir begleiten Sie persönlich und fachkundig zu Ihrem Lieblingsbett – mit Leidenschaft und 25 Jahren Erfahrung“, sagt Geschäftsführer Lars Grimberg, der auch noch eine zweite Filiale – das „horizont betten BOXSPRINGSTUDIO“ – in der Barmbeker Straße 41 betreibt - nur für Boxspringbetten! Mehr Infos unter **Tel. 650 44 872** und auf **www.horizont-betten.de**

Lars Grimberg von Horizont Betten setzt auf passgenaue Beratung!





In der großen Boxspringbetten-Abteilung laden über 40 Ausstellungsbetten zum Ausprobieren ein.

# Experten für Innenräume

Geschäftsführer von Teppich Stark: Volker und Holger Stark (r.).



Auf 5.000 Quadratmetern bietet sich eine enorme Auswahl.

Qualität hat bei **Teppich Stark** Tradition. Seit über **45 Jahren** macht das Familienunternehmen aus Innenräumen **Wohlfühloasen**.

Auf großzügigen 5.000 Quadratmetern führt Teppich Stark sämtliche branchenübliche Artikel wie z.B. Teppichboden, Parkett, Laminat, Designbeläge, Gardinen, Sonnenschutzartikel, Teppiche, Orient-Teppiche, Betten, Matratzen, Boxspringbetten und vieles mehr. „Alle Artikel werden durch unsere festangestellten Monteure bzw. Raumausstatter verarbeitet, montiert und dekoriert“, erklärt Geschäftsführer Holger Stark. „Bei uns wird großer Wert auf Service, Qualität und die fachliche Ausführung der Montagearbeiten gelegt. Wir sind zertifizierter Ausbildungsbetrieb und bilden in den Bereichen Bodenleger und Raumausstatter aus.“ Beim Leistungswettbewerb des Deutschen Handwerks 2013 ist der bei Teppich Stark ausgebildete Lehrling als 1. Landessieger im Ausbildungsberuf Raumausstatter ausgezeichnet worden.

„Bei uns ist der Kunde König“, erklärt Holger Stark. „Dieser oft zitierte Satz hat in der Firma Teppich Stark als Familienbetrieb seit über 45 Jahren festen Bestand. Pünktlichkeit, Höflichkeit und Sauberkeit bei Ausführung aller Arbeiten, wie Teppichboden-, PVC-,

Laminat- und Parkettverlegung, der Dekoration von Gardinen, Sonnenschutzanlagen nur durch ausgebildetes und fest angestelltes Fachpersonal und Meister, sind ebenso selbstverständlich wie die fachgerechte und kompetente Beratung in den großen exklusiven Abteilungen unseres Hauses.“

Etliche pfiffige Aktionen, etwa der Familien-Flohmarkt auf dem Parkplatz bei Teppich Stark und ständige attraktive Angebote und Rabatte machen es stets lohnenswert, in Poppenbüttel vorbeizuschauen! Bei **Teppich Stark** im Poppenbütteler Bogen 94. Mehr Infos unter **Tel. 040-611 66 80** und auf **www.teppich-stark.de**



In den Firmenräumen in Poppenbüttel berät das Fachpersonal kompetent und unverbindlich.

# Spitze made in Italy

Die 1936 von den beiden Brüdern Osvaldo und Nicolino Casalini gegründete Marke **Oscalito** steht für Qualität, hohen Tragekomfort und nachhaltiges Wachstum sowie für raffinierte Details aus Spitze und natürliche Materialien wie etwa Baumwolle, Seide und Modal. Die rundgestrickten Jerseys von Oscalito gehören zu den Besten in Europa! Wie alles aus dem Hause Oscalito, entstehen sie von der ersten Idee über den Prototypen bis zum Endprodukt im familieneigenen Betrieb in der Via Asiago in Turin. Die neue Frühjahrs- und Sommerkollektion gibt es bei Oleana in der Poststraße 25. Mehr Informationen unter **Tel. 34 05 72 38** und auf **www.oleana.hamburg**.



Fotos: Oscalito



Raffinierte Spitze ist bei Mode von Oscalito neben Naturfasern eines der Markenzeichen.

## Machen Sie sich das *Leben*

### PROBLEMZONEN

# ADE...

Wie wäre es, wenn man genau da abnehmen könnte, wo man möchte? Wer wenig Zeit hat, verbrennt mit 30 Minuten HYPOXI entspannt so viele Kalorien wie mit 1 – 1,5 Stunden Sport – also das Zwei- oder Dreifache. Mit HYPOXI werden Problemzonen gezielt durchblutet. Die Uniklinik Eppendorf hat bestätigt, dass man damit gezielt an den Problemzonen abnehmen kann und zwar mit dreimal mehr Umfang als mit herkömmlichem Training. Kostenloses Probetraining unter Tel.: 0160 /1842813.

HYPOXI-Studio Alstertal, Stadtbahnstraße 32a, Tel. 38650734, HYPOXI-Studio Marienthal, Luisenstr. 16 (HH-Wandsbek), Tel. 6525351

**Weitere Infos** und diverse Kundenstimmen unter: [www.hypoxistudios-hamburg.de](http://www.hypoxistudios-hamburg.de)





Langer Cardigan mit Taschen und Schal (r.) aus Merino-Wolle und Seide von Oleana.

Fotos: Trine Hissdal



## NATÜRLICH & NACHHALTIG

Pastellfarben und detailreiche Blumen – damit präsentiert sich die neue Frühlingskollektion von Oleana. Die Kultmarke aus Norwegen, in diesem Jahr feiert sie ihr 25-jähriges Bestehen, setzt dabei neben Qualität vor allem auf natürliche Materialien und Nachhaltigkeit. Die so gefertigten Strickjacken, Jupes, T-Shirts und leichten Schals gibt es bei „**Oleana Hamburg - nordic fashion**“ in der Poststraße 25. „Kommen Sie vorbei, entdecken Sie die neuen Stücke. Die machen Lust auf Frühling und Sommer“, erklärt Inhaberin Mette Thomann. Infos: **Tel. 34 05 72 38** und **www.oleana.hamburg**.

# schön!

Es gibt viele Dinge, mit denen sich das Leben angenehmer gestalten lässt. HAMBURG WOMAN zeigt eine feine und exklusive Auswahl für Körper, Geist und Seele sowie den privaten Wohlfühlbereich. **Lassen Sie sich inspirieren!**

Übergrößen mit Stil und Pfiff, wie diese von Sallie Sahne, finden Frauen mit der Größe 44-54 bei Lady Chic.



## „MODE IST KEINE FRAGE DER GRÖSSE“

Lautet die Philosophie von **Lady Chic** am Valentinskamp 24 (200 m vom Gänsemarkt entfernt). „Denn auch eine Frau mit mehr Figur möchte ihre Weiblichkeit, ihre Figur betonen“: Entsprechend finden Frauen mit der Größe 44-54 in ihrem Geschäft auf über 200m<sup>2</sup> eine große Auswahl an modischen Kollektionen von Marina Rinaldi und Persona aus dem Hause Max Mara, Sallie Sahne und viele andere mehr für Freizeit, Business oder festlichen Anlass. Infos: **Tel. 36 78 23** und **lady-chic-hh.de**.



## DIE REIFENWECHSLER

Zwei Mal im Jahr ruft die Pflicht zum Reifenwechsel in die Werkstatt. Wir haben uns gefragt, ob man sich diese Zeit sparen kann und sind dabei auf **Die Reifenwechsler** gestoßen. Das Team kümmert sich vor Ort um den Reifenwechsel – bequem bei Ihnen zu Hause oder während Sie auf der Arbeit sind. Es wäre auch möglich das erledigen zu lassen, während man mit der besten Freundin einen Kaffee trinkt oder ins Schwimmbad geht. Bequemer geht es kaum. Weitere Infos unter **Tel. 040 46873899** und auf **www.die-reifenwechsler.de**

Inneneinrichten mit  
angesagten Möbeln, etwa  
von DESIGNERS GUILD.



© james merrell

## STYLISCH EINRICHTEN DANK ...

„**BRIGITTE GIESEN INNENEINRICHTUNG**“. Das inhabergeführte Fachgeschäft in den Wiesenhöfen 4 in Volksdorf ist eine der Topadressen der Stadt, wenn es um Interior-Design geht. Egal, ob es der Wunsch nach neuen Bezugstoffen für Möbel, frischem Glanz an den Wänden, ausgefallenen Accessoires für Einrichtung und Dekoration oder gleich eine ganze aufeinander abgestimmte Einrichtung mit namhaften Marken ist! Infos: **Tel. 63 85 66 11** und **www.brigittegiesen-inneneinrichtung.de**

## Machen Sie es sich leichter im Beruf und im Privaten

Dabei unterstützen die Systemischen Therapeutinnen und Heilpraktikerinnen für Psychotherapie **Kristina Puhmann und Inga Herden**. Sie haben sich zur **Systemischen Praxengemeinschaft** zusammengeschlossen: „Wir arbeiten beide mit Einzelpersonen, Paaren und Familien in Therapie und Beratung. Zusätzlich bieten wir Supervision und Coaching für berufliche und private Themen sowie spezifische Gruppenangebote und individuelle Seminare auf Anfrage an“, erklärt Kristina Puhmann. Dazu gehören beispielsweise auch Seminare zur Generationenarbeit. Grundlage ist dabei die Arbeit mit dem Generation Code®, für den Inga Herden zertifizierte Therapeutin ist. „Wenn sich seit langem Familienkonflikte nicht lösen, Entscheidungen nicht treffen und zufriedene Partnerschaften nicht realisieren lassen, kann dies durch eine unbewusste Treue zwischen Mutter und Tochter bzw. Vater und Sohn verursacht sein, die sich zu Lasten der Entfaltung unserer ureigenen Möglichkeiten auswirkt. Stattdessen fühlen wir Ängste, Unsicherheit, Schuldgefühle oder uns fehlt die nötige Kraft. Über die Methode Generation Code® können Blockaden gelöst und die bis dahin zurückgehaltenen Kräfte für eigenes Wachstum und Identitätsbildung genutzt werden.“

**TIPP:** Es finden regelmäßig **kostenfreie Workshops** zur Arbeit in der Praxis statt. Beispielsweise am 20.4., 18.5. und 6.7. jeweils 19 bis 21 Uhr.



**Kristina Puhmann,**  
Themenschwerpunkte:  
Bilinguale Therapie  
und Beratung (fr. &  
eng.), Trennung und  
Trauma.



**Inga Herden,** Themenschwerpunkte: Umgang mit schweren Erkrankungen, Trauma, Tod und Trauer, Trennung, Sexualität.

**Mehr Infos:** Inga.herden@systemische-praxis.info, www.systemische-praxis.info, Tel. 69 79 00 63 und info@kristinapuhmann.de, www.kristinapuhmann.de, Tel. 88 21 99 38



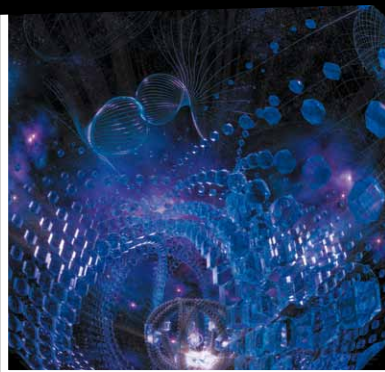
© Solmaschine

# DAS STERNENTHEATER

Luke (12) erkundet als Zauberschüler Limbradur mit ALBY die Welt von Albert Einsteins Relativitätstheorie. Szene aus Lichtmond (I).

## ist wieder da!

Nach umfangreichen Erweiterungsarbeiten im **Planetarium Hamburg** bietet das Sternentheater als „Kreuzfahrtschiff der Sinne“ jetzt wieder fantastische Eindrücke und erklärt die Zusammenhänge unserer Erde mit dem Kosmos. Dabei können die Besucher Sterne und Planeten buchstäblich „zum Greifen nah“ erleben und in grandiose kosmische Licht- und Klangräume eintauchen – etwa bei „Lichtmond – Days of Eternity“. Perfekt für Familien ist „Limbradur und die Magie der Schwerkraft“ geeignet, eine spannende Reise in die Welt von Albert Einsteins Relativitätstheorie. Mehr Infos: [www.planetarium-hamburg.de](http://www.planetarium-hamburg.de). Tickets: **Tel. 42 886 52 – 10**.



© Blu Phase Media, München

Fußkomfort und liebster Schuh? Maßeinlagen machen's möglich!

# Personalisiere deinen Lieblingsschuh

Durch das Tragen von passenden Maßeinlagen mit den richtigen Gewölbeabstützungen kann fast jeder Schuh wieder getragen werden. Das Herzstück von **footinMotion**, Eppendorfer Landstraße 12, ist die individuelle und kompetente Beratung mit der elektronischen Fußdruckmessung zur dynamischen Vermessung der Füße. footinMotion steht für qualitativ hochwertige Einlagen für alle Fußtypen (u.a. Hohlfuß, Normal-/Senkfuß, Knick-/Plattfuß). Durch die spezielle Ausformung der Maßeinlagen werden die Füße in den Bereichen unterstützt und entlastet, wo sie es benötigen.

Das Beste: Mit einer Stärke von nur 2-3 mm passen die Einlagen von footinMotion problemlos in fast alle Schuhe für Beruf, Alltag und Sport. Die für den Kunden passende Einlage kann direkt ausgewählt und in die Schuhe gelegt werden. Den Unterschied zum herkömmlichen Fußbett und den angenehmen Tragekomfort kann man in kürzester Zeit spüren: ein tägliches Wellness-Programm, perfekte Stabilität und optimierte Passform. Mehr Infos unter **Tel.: 23 93 52 69** und auf [www.footinmotion.de](http://www.footinmotion.de)

Eine individuelle Einlage schafft die ideale Verbindung zwischen Fuß und Schuh.



Im Frühling ist es oft noch sehr kalt. Strickmode hält dann kuschelig warm. Und weil die Strickmuster optisch meist sehr markant sind, kann man sich ansonsten schlicht kleiden. Für die warmen Frühlingstage gibt es dünne Teile.

# *Ganz neue* **Masche**

Kuschelig warm und dennoch elegant - Strickmode.



mode





# Ganz neue Masche

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



## Look 1

1. Cardigan aus Cashmere von BLOOM, rosa, erhältlich bei Classico. Ca. 220 €.
2. Schal aus Wolle & Cashmere, HUGO BOSS, grau, Ca. 130 €.
3. Opulenter Elefanten-Anhänger in 750er Roségold-Vergoldung von Thomas Sabo. 998 €.
4. Schuhe von Cox, Pastell-Booties, Rauleder. Erhältlich bei Görtz. Ca. 89,95 €.
5. Dunkle Jeans von Rag & Bone, erhältlich bei Classico. Ca. 210 €.
6. Kunstlederhandtasche von H&M, rosa. Ca. 40 €.
7. Grobstrickpullover von CLOSED, grau. Ca. 300 €.

Ganz  
neue  
Masche

1.



2.



3.



4.



## Look 2

1. Strickkleid von CLOSED, Wolle & Cashmere, grau. Ca. 259 €.
2. Dunkler Strickcardigan von Woolrich. Ca. 270 €.
3. Schwarze Pumps von Buffalo, Veloursleder-Optik, erhältlich bei Görtz. Ca. 96 €.
4. Ring in 750er Weißgold mit schwarzen und weißen Diamanten von Capolavoro. 6.900 €.
5. Blickdichte Strumpfhose (100 DEN) gibt es bei Falke. 26 €.
6. Crossover Bag mit Verzierungen, erhältlich bei Guess. Ca. 95 €.

5.

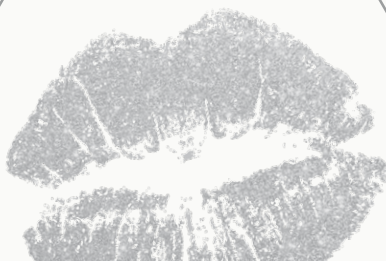


6.



© Gerry Weber casual

Dünne Jacke,  
darunter Strick.  
Lässig und schick  
im Frühling.





## Look 3

1. Strickoberteil von Betty&Co. Ca. 59,99 €.
2. Doppeltes Lederarmband von Pandora, braun, Verschluss aus Sterling-Silber. Ca. 49 €.
3. Hose mit weiten Beinen von Airfield, weicher Stoff aus Polyester, Modal und Elasthan. Ca. 229 €.
4. Pumps von Peter Kaiser, Kalbleder, schwarz, mit Baby-Plateau. Ca. 199 €.



Designer Max Mara setzt auf der Fashion Week Mailand auf Strick, den Stil für die moderne Heldin.

© Max Mara



Ihr Friseur zum Wohlfühlen

Stylisten aus Leidenschaft  
Waldherrenallee 16  
22359 Hamburg-Volksdorf  
[www.stylist-aus-leidenschaft.de](http://www.stylist-aus-leidenschaft.de)

Telefon: 040 - 65 91 23 12





**bunt ist trend!**

Jeder Fingernagel kann individuell gestaltet werden. Da macht alleine schon das Ansehen Spaß!

# Schöne und geschmeidige

# Hände



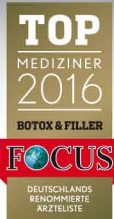
Die Nagellackfarben dieses Frühjahrs sind **rosa, violett, rot, grün, gelb und blau!** Die Farben darf man auch gerne kombinieren und einen ausgefallenen **Look** kreieren. Damit auch der Rest der Hände schön ist, zeigen wir passende Cremes.

1. ORLY Nagellack Hip and Outlandish gibt es ab 12,95 € / 18ml
2. Das Hochglanz-Gel von AVON gibt es bereits ab 3,95 € / 10 ml
3. Das satte Sonnengelb von ANNY gibt es exklusiv bei Douglas für 4,99 €
4. Verspricht lange Haltbarkeit und reichhaltige Pflege das Stay and Care Gel von Douglas. 6,99 € / 10 ml
5. CND Creative Play Bridechilla, 13,6 ml ab 9,97 €
6. CND Creative Play ist auch im 3er-Set erhältlich, ab 19,95 €



## WIR MACHEN HAMBURG\* SCHÖNER!

HIGH CLASS AESTHETIC MEDICINE  
MEETS PROFESSIONAL COSMETICS



### BELLARI Medical

- Botulinum
- Hyaluronsäure
- Laser cVNOJURE®
- Gentlelift
- Ultherapy®
- Radiofrequenz

### BELLARI Rosenpark

- Hautdiagnose
- Hydrafacial MD®
- Profi-Pflege
- Augen & Make-up
- Epilation cVNOJURE®
- Männer-Treatments



**BELLARI**  
ROSEN PARK

\* Hanse-Viertel · Große Bleichen 36  
+49 (0)40 / 41 91 67 20

[WWW.BELLARI.DE](http://WWW.BELLARI.DE)

Jetzt im  
Hanse-Viertel

beauty

Schöne und geschmeidige

# Hände



## Florena

Handcreme mit Olivenöl. Schützt die Haut vor dem Austrocknen und pflegt intensiv. 0,55 €/20 ml



## HORMENTA

Handcreme, zieht rasch ein und beugt Hautalterung vor. Gibt es ab 2,95 €.



## MARTINA GEBHARDT

hergestellt aus biologischen Rohstoffen. 100 ml / 11,80 €



## ISOMERS

Die Hand & Body Cream hilft auch gegen Rötungen und Flecken. Erhältlich ab 19,99 € / 240 ml. Exklusiv auf [www.hse24.de](http://www.hse24.de)

## Palmolive

Hergestellt aus Maulbeer-Extrakt verleiht die Mulberry Handseife Ihren Händen eine fruchtige Note. Erhältlich in Drogeriemärkten ab 2,49 €



Dove DermaSpa Intensiv Verwöhnend<sup>3</sup> ist besonders geeignet für sehr trockene Haut. 2,99 €/75 ml



# Dr. Susanne Steinkraus

## Skin Treatment

Authentisch - Natürlich - Schön  
Die neue Adresse für Ihre Haut

Auf Basis unserer hohen Fachkompetenz und langjährigen praktischen Erfahrung sind wir in der Lage, das gesamte Spektrum der medizinischen und ästhetischen Dermatologie für unsere weiblichen und männlichen Patienten abzudecken. Wir konzentrieren uns auf die gesundheitliche Vorsorge für die Haut genauso leidenschaftlich wie auf Ihre Genesung und Wiederherstellung nach einem Hautleiden sowie auf gewünschte ästhetische Verschönerung. Die dermatologische Kosmetik rundet unser ganzheitliches Konzept ab.

Jungfrauenthal 13  
20149 Hamburg

T: 040 / 41 42 32 54  
F: 040 / 41 42 32 58

praxis@steinkraus-skin.de  
www.steinkraus-skin.de



Dr. med.  
Susanne Steinkraus



**Seezungenfilet**  
in Weißweinsauce auf  
Schmorgurken





# FISCH auf den Tisch

Auf Kreuzfahrtschiffen steht kulinarischer Genuss hoch im Kurs. Dass das schon immer so war, zeigt das Kochbuch „**Stories of Menu**“. **Sterne Koch Heinz O. Wehmann** interpretiert darin Gerichte neu, die auf kaiserlichen Yachten und den ersten Luxuslinern serviert wurden. Wir zeigen daraus **zwei leckere Fischgerichte**.

## Zutaten

[für 4 Personen]

### Seezungenfilet

- 8 Stück Seezungenfilets à 80 g
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Bio-Butter
- 2 Bio-Fleischtomaten
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

### Schmorgurken mit Estragon

- 2 mittlere Bio-Salatgurken (insgesamt 800 g)
- 2 Schalotten
- ¼ Bund Estragon
- 2 EL Bio-Butter

### Weißweinsauce

- 300 ml Fischfond
- 250 ml Riesling-Sekt
- 2 kleine Schalotten
- 1 EL Bio-Butter
- 250 ml Bio-Sahne

### Garnitur

- 12 Estragon-Bouquets

## Zubereitung

Die Zitronen halbieren und entsaften. Die Seezungenfilets an den Enden 5 cm einschlagen und leicht platzieren. Dann mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Dämpferblech legen und bei 85 Grad ca. 5 bis 6 Minuten auf den Punkt dünsten.

**TIPP:** Wenn kein Dämpfer vorhanden ist, etwas Flüssigkeit in einen Topf geben. Die Seezungenfilets auf einen gebutterten Siebeinsatz geben und 4 Minuten bei mittlerer Hitze mit Deckel dämpfen. Die Fleischtomate abziehen, vierteln und entkernen. Dann auf ein gebuttertes Blech legen und mit etwas Butter beträufeln. Anschließend die Tomatenzungen mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen erwärmen.

Gurken schälen, vierteln, leicht entkernen und schräg in gefällige Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und würfeln. Den Estragon waschen und abtupfen. 12 Bouquets zupfen, den restlichen Teil fein schneiden. Die Schalottenwürfel in einer Sauteuse anschwitzen. Die Gurkenstücke und etwas Flüssigkeit zugeben, würzen und ca. 3 bis 4 Minuten abgedeckt dämpfen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und geschnittenem Estragon abschmecken.

**TIPP:** Die Gurken nur kurz garen und gleich servieren, damit sie ihre grüne Farbe behalten.

Schalotten fein würfeln und in Butter andünsten. Mit Riesling-Sekt ablöschen, reduzieren und mit Fischfond auffüllen. Die Flüssigkeit sirupartig einkochen lassen. Sahne zugeben, etwas reduzieren lassen und mit dem Pürierstab mixen. Die Sauce nochmals abschmecken. Vor dem Servieren die geschlagene Sahne unterheben.

**TIPP:** Die Weißweinsauce als erstes zubereiten.

**ANRICHTEN:** Die Schmorgurken auf vorgewärmte Teller verteilen. Gedämpfte Seezungenfilets und die gewärmten Tomatenzungen darauflegen. Mit Weißweinsauce anrichten und mit Estragon-Bouquets garnieren.

## Eine tolle Story:

Die Designerin Birgit Altendeitering-Tiggemann hat ein Faible für die historische Reisekultur und deren ästhetisch beeindruckenden Speise- und Programmkarten. Sie suchte in Museen Originale – gedruckt zwischen 1895 und 1938 –, die dem Sterne Koch Heinz O. Wehmann als Vorlage dienten, die Speisen der teils hochherrschaftlichen Gäste wie Kaiser Wilhelm II und Zar Nikolaus II neu zu interpretieren. Das Kochbuch zeigt aber nicht nur wie unsere zwei Beispiele aus den Jahren 1934 (l.) und 1905 (S. 42) demonstrieren gelungen bebildert die exklusive Küche der Luxusliner vergangener Tage, sondern auch historische Bilder und beschreibt historische Reisen. Fazit: Geeignet für schiffahrtsaffine Hamburger und anspruchsvolle Gourmets!

## Zutaten

### Fjordforelle

- 640 g Fjordforelle mit Haut
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Bio-Butter
- 100 ml Weißwein
- 1 kl. Bund Kräuter (Borretsch, Zitronenmelisse, Estragon)
- Pfeffer aus der Mühle

### Gedämpfte Zuckerschoten

- 350 g Zuckerschoten
- 1 Schalotte
- 40 g Bio-Butter
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

### Safransauce

- 300 ml Fischfond
- 60 g Schalotten
- 40 g Bio-Butter
- 100 ml Weißwein
- 200 g Crème double
- 1 Msp. Safranpulver oder Safranfäden
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 50 g Bio-Sahne

# FISCH

auf den Tisch



## Fjordforelle mit Zuckerschoten und Safransauce

### Zubereitung

Fjordforellen mit der Haut in acht gleiche Medaillons à 80 g schneiden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die marinierten Fjordforellen mit den Kräutern auf ein gebuttertes Dämpferblech legen und im Dämpfer bei 85°C 4 Minuten glasig garen. Wenn kein Dämpfer vorhanden ist, den Weißwein und die gleiche Menge Flüssigkeit in einen Topf geben. Die Fjordforellen und die Kräuter auf einen gebutterten Siebeinsatz geben und 4 Minuten bei mittlerer Hitze mit dem Deckel dämpfen. Die Zuckerschoten putzen und waschen. Entweder schräg halbieren, oder mit einem Messer an einer Seite kleine Dreiecke ausschneiden. Die Schalottenwürfel mit der Butter in einer Sauteuse anschwitzen. Die Zuckerschoten zugeben, dazu etwas Flüssigkeit und mit Deckel ca. 3 bis 4 Minuten dünsten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

**TIPP:** Nicht zu früh dünsten, da die Zuckerschoten nach einer Weile ihre grüne Farbe verlieren.

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in Butter anschwitzen. Safran zugeben, mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Dann mit dem Fischfond auffüllen und auf ein Drittel reduzieren lassen. Crème double zugeben, kurz aufkochen lassen und mit dem Pürierstab mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 50 g Sahne aufschlagen und vor dem Servieren unterheben, damit die Sauce leicht marmoriert ist.

**ANRICHTEN:** Die Zuckerschoten auf vorgewärmte Teller verteilen und die gedämpften Medaillons der Fjordforelle anlegen. Mit Safransauce beträufeln.

### BUCHTIPP:

STORIES OF MENU, Birgit Altendeitering-Tiggemann und Heinz O. Wehmann, Koehler im Maximilian Verlag, geb., 204 Seiten, 30,80 Euro



Rindchen's Weinkontor wurde von 2011–2016 sechs Mal in Folge als „Deutschlands bester Weinfachhändler International“\* ausgezeichnet und steht für aufregende Newcomer und unbekannte Entdeckungen mit unschlagbarem Preis-Genuss-Verhältnis.



**RINDCHEN'S**  
**WEINKONTOR**  
[www.rindchen.de](http://www.rindchen.de)

## FRISCHE BEI DIE FISCHE

Wie sollte der ideale Wein zu Fisch schmecken?  
 Vor allem: Gut!  
 Wer diese Regel beherzigt, hat alles richtig gemacht.  
 Drei wunderbar frische Spitzenweine, die jedes Fischherz höher schlagen lassen, haben wir deshalb für Sie zu einem Paket geschnürt.



2 Flaschen à 7,60 €  
 2015 Chenin Blanc, Sterhuis Wines  
 Weingut/Abfüller: Sterhuis Wines, SA-Bottelary

15,20 €

2 Flaschen à 8,95 €  
 2016 Sauvignon Blanc „Old Coach Road“, Seifried Estate  
 Weingut/Abfüller: Seifried Estate, NZ-7042 Nelson

17,90 €

2 Flaschen à 7,95 €  
 2016 Grauburgunder trocken „Aus einem Guss“, Kesselring  
 Weingut/Abfüller: Weingut Lukas Kesselring, D-67158 Ellerstadt

15,90 €

*Ihr Frische-bei-die-Fische-Vorzugsangebot exklusiv in unseren Kontoren:*

3 x 2 Flaschen für nur

**20%**  
 SPAREN

**39,00 €**  
 6 x 0,75 Liter  
 1 Liter 8,66 €

statt ~~49,00 €~~

1 Liter 10,88 €  
 Art.-Nr. 840002212  
 Weine enthalten Sulfite.

Gerne können Sie die Weine vor Ort in einem der Kontore probieren (alle Kontore finden Sie unter [www.rindchen.de/kontore](http://www.rindchen.de/kontore)).

Rindchen's Weinkontor GmbH & Co. KG · Ellerhorst 1 · 25474 Bönningstedt

Wurde seit seiner Vorstellung auf der IAA 1995 stetig verbessert: das Audi TT Coupé.



# AUDI TT COUPE - EINE IKONE KEHRT ZURÜCK

Fotos: AUDI AG, Kai Wehl



Ist die Welt der Autos eine reine Männerwelt? Nein! Immer häufiger arbeiten Frauen in der Branche. So wie **Astrid Krippans, Vertriebsleiterin Großkunden**. Ihr Traumauto: das **Audi TT Coupé**.

**HAMBURG WOMAN:** In unserer Serie **AUDI-WOMAN** berichten wir über Frauen, die in einer Männerdomäne arbeiten. Das gilt auch für Sie. Seit wann sind Sie dabei?

**Astrid Krippans:** Anfang 1984 begann ich bei VW Wiegmann am Berliner Tor als Verkäuferin. Nach meinem abgeschlossenen Lehramtsstudium, musste ich leider feststellen, dass es eine sehr große Lehrerflut gab und ich mich schnell um Alternativen bemühen musste. Ein „heißer“ Tipp aus meinem Bekanntenkreis inspirierte mich, trotz der sehr geringen „Frauenquote“, in der Automobilbranche durchzustarten. Ich begann als einzige Frau im Verkauf bei Volkswagen in Hamburg - ein Novum, über das sogar die Bildzeitung berichtet hat.

**Wie haben Kollegen und Kunden darauf reagiert?**

Leider haben die Kollegen mir am Anfang nicht viel zugetraut, aber ich habe sie eines Besseren belehrt. Ich überzeugte mit Durchsetzungsvermögen und meiner besonderen Stärke im Kundenkontakt. Die Verkaufszahlen waren entsprechend überragend. Als einzi-

ge Frau gehörte ich drei Jahre lang zu den 100 besten Verkäufern Deutschlands!

**Jetzt sind Sie bei Audi Hamburg die Vertriebsleiterin für Großkunden, wie kam es dazu?**

Schon bei Wiegmann habe ich am Ende meiner Tätigkeit die Großkunden betreut. Die Aufgaben rund um das Flottengeschäft wie beispielsweise Leasingberatung, Fuhrparkmanagement oder das Erstellen von Jahresstrategien sind mein Steckenpferd! So war es eine logische Konsequenz, nach meinem Wechsel Anfang 2002 zum Audi Zentrum Hamburg, den Großkundenbereich weiterzuführen. Anfangs nur für die Marke Audi, seit 2014 auch für Volkswagen, Skoda und die VW Nutzfahrzeuge.

**In diesem Themenbereich haben Sie wahrscheinlich wenig mit Ihrem Lieblingsauto aus Ingolstadt zu tun?**

Stimmt, im Großkundengeschäft sind meist Audi A4 und Audi A6 gefragt. Aber ich fahre gerne Audi TT. Das Coupé war von Anfang an mein Favorit – vor allem wegen der Form, die glücklicherweise auch in der jetzigen 3. Generation erkennbar geblieben ist. Seine Studie hatte mich schon vor der offiziellen Markteinführung 1998

”

*Das Audi TT Coupé überzeugt durch seine Leistung und seinen individuellen Stil.*

begeistert. In dem Jahr stand das Auto erstmals bei den Händlern und auch sofort in meiner Garage.

**Ist es ein typisches Frauenauto?**

Nein. Mein erster Kunde war damals kurz nach Verkaufsstart ein junger, attraktiver Mann. Ein Werber, der viel Sinn für Ästhetik hatte und wie viele andere Menschen auch von der Form fasziniert war. Das Verhältnis Frau Mann liegt bei dem Audi TT ausgewogen bei 50 zu 50 Prozent.

**Was fasziniert Sie noch an dem Auto?**

Vor allem seine Sportlichkeit. Alle neuen Coupés haben eine super Leistung, sind agil und kompakt und haben eine extrem gute Straßenlage, somit lässt sich der TT präzise um die Kurven zirkeln. Das garantiert Fahrspaß pur. Dazu kommt, dass der Innenraum des Fahrzeuges seinem Äußeren in Hochwertigkeit und Funktionalität sowie Style und Design in nichts nachsteht.

**Also ein reiner Sportwagen ...**

Nein. Das Audi TT Coupé hat für ein Fahrzeug seiner Klasse einen großen Kofferraum. Zwei Personen können mit ausreichend Gepäck entspannt verreisen. Es passen auch zwei Golfbags samt Trolleys gut hinein, wenn die Rückbank der Notsitze umklappt wird. Der Audi TT ist eben nicht nur schnell, sondern auch flexibel!



„Audi WOMAN“ Astrid Krippgans präsentiert das Audi TT Coupé – denn Frauen lieben es schnell.



Eines der Highlights im stylischen Innenraum ist das virtuelle Cockpit!

## IKONE MIT 4 RINGEN

Die dritte Generation des Audi TT Coupé ist packend im Design wie im Fahrerlebnis – etwa mit dem permanenten Allradantrieb quattro, der die Antriebskraft heckbetont variabel auf die Achsen verteilt. Oder dem volldigitalen Audi virtual cockpit. Es informiert mit klassischen Instrumenten oder futuristischen Vollbildansichten. Sichtbar mehr Ausdruck verleihen die Audi Matrix LED-Scheinwerfer. Sie bestehen aus Einzel-Leuchtdioden, die sich der Verkehrssituation anpassen. Das Audi TT Coupé – einer der progressivsten Sportwagen unserer Zeit.

Astrid Krippgans erklärt:

**WAS IST WICHTIG AM TT COUPÉ 2.0 TFSI QUATTRO S TRONIC**

**Motorbauart:**

Reihen-4-Zylinder-Ottomotor mit Benzindirekteinspritzung, Abgas-turboaufladung und indirekter Ladeluftkühlung

**Leistung**

169 kW (230 PS)

**Höchstgeschwindigkeit**

in km/h: 250

**Beschleunigung**

0-100 km/h in s: 5,3

**Kraftstoffverbrauch**

(kombiniert) in l/100 km  
6,2 - 5,5

**CO2-Emissionen**

in g/km: 153 - 149

**Preis**

ab 40.450,- Euro

# HAMBURG WOMAN SHAREPOINTS

HAMBURG WOMAN wird kostenlos an ausgewählte Haushalte verteilt und liegt zusätzlich in diesen Partner-Geschäften / **HAMBURG WOMAN-Sharepoints** für Sie bereit.

**Alsterdorfer Markt** Nr.6 Alsterfriseur; Nr.6 Tabak-Börse; Nr.7 alsterspectrum; Nr.8 Apotheke am Alsterdorfer Markt, Homöopathie, Kosmetik; Nr.8 Edeka aktiv Markt, Lebensmittel; Nr.10 alsterarbeit GmbH, Second Hand Shop; Nr.10 flore pleno, Floristik und Wohnambiente; Nr.10 Reisen & Service Agentur; Nr.14 Kesselhaus, Restaurant; Nr.18 Eiscafé il Gelato, Eisdiele;  
**Alsterdorfer Straße** Nr.2 Kleiderbad; Nr.2 Via Roma, Ital. Damenlederschuhe; Nr.4 Friseur; Nr.4 Striga, Schlachtereij; Nr.6 First Class Clean; Nr.8 Linda Beauty Salon; Nr.9 Bode, Hörakustik; Nr.10 Salatperle, Imbiss; Nr.13 Blumengeschäft; Nr.13 Cuisinette, Delikatessen; Nr.15 Echtzeit Studio, Cafe-Galerie; Nr.17 Effenberger, Bäckerei; Nr.29 Sauberland, Reinigung; Nr.31 Stahn, Euronics; Nr.35 Alsterdorfer Fruchthaus; Nr.35 Blende 11, Foto etc.; Nr.35 Today, Restaurant; Nr.37 Russell's, Cafe Bar; Nr.41 H. Wolf, Alles vom Lande; Nr.44 Arabella, Restaurant; Nr.48 Cafe Galao, Portugiesische Spezialitäten; Nr.56 Betten-Remstedt, Betten Fachgeschäft; Nr.61 Bäckerei Boldt; Nr.61 H. Lüschen, Obst + Gemüse; Nr.69a Königskinder, Friseur; Nr.69a Super Blume; Nr.76 ARIN, Mode-Design; Nr.79 Croquerie / Eiscafé; Nr.79 Second Style; Nr.84a Cafe May; Nr.84a Reimers & Weber hairstyle; Nr.85 Echt Asien, Sushi-Restaurant; Nr.90 Alster-Grill-Eck; Nr.90 Back-Shop, Steh-Cafe; Nr.99 Lotto, Kiosk; Nr.253 Alsterdorfer Hosenmatz, Kinderladen Second Hand; Nr.254 Zoo-Markt Alsterdorf; Nr.257 Mein Friseur, Friseur; Nr.258a little fun, Kinderspielzeug; Nr.261 Rewe, Supermarkt; Nr.262 Alsterlounge; Nr.263 Friseuralon Mojjan, Friseur; Nr.263 Haspa, Bank; Nr.271 Sprungfeder, Raumausstattung; Nr.272 Das Sommerhaus, Inneneinrichtung; Nr.274 Haase/Beckers, Kosmetik; Nr.277 Änderungsfordienst, Änderungs-Schneiderei; Nr.280 Linda Geier Friseur; Nr.281 Blumen Exotica, Blumen; Nr.283 Grüner Salon; Nr.283 Inger Moden, Mode; Nr.288 Roxie, Restaurant/Café; Nr.292 Konditörerei Fastert, Konditorei;  
**Alte Dorfstraße** Nr.1 Kiosk; Nr.2a Eisbär; Nr.5 Landhaus Ohlstedt; Nr.10 Apotheke; Nr.10 Bäckerei Schacht; Nr.10 Hair & Beauty Point;  
**Am Dalmannkai** Nr.6 Nissis Kunsttantine, Galerie und Restaurant;  
**Am Kaiserkai** Nr.13 Wandrahm; Nr.19 Bootshaus; Nr.27 klein & kaiserlich; Nr.56 Harmonie Cut; Nr.63 Yoki Fisch;  
**An der Alsterschleife** Nr.3 Stocks Restaurant; Nr.19 Immenhof, Restaurant;  
**Ballindamm Europapassage** Nr.40 Bering Time Aps; Bild Box; Die Ballkönigin, Abendmode & Schneiderei; edc ps store, edc by esprit Hamburg; E-Plus Retail GmbH; Eterna Fachgeschäft; IN FLAGRANTE; James Rizzi, Pop Art Galerie; KULT; L' Italiana Gelateria, Eispalast GmbH; Malvin, Non Stop Modeltextil Vertriebs GmbH; Meineckes Barbiershop; Rewe; Stoffiergarten; Street One Store Hamburg; TE Hamburg, Textilhandelsgeb. mbH; Tommy Hilfiger Hamburg Denim; Touch Jewelry, Schmuck; Udo Lindenberg & More, Watenowski Galerien; Yin & Yang, Restaurant & Bar;  
**Barmbeker Straße** Nr.148 Artefakt, Schuhe; Nr.150 Arizona, Steakhouse; Nr.152 Videopalast, Videos; Nr.158 Budenhagen, Euronics; Nr.169 Fröndlichst, Restaurant; Nr.175 Caspar, Änderung/Maßanf.; Nr.177 Kaffee mit Geschmack; Nr.181 Stirling-Fashion, Second Hand Mode; Nr.187 modern nails; Nr.189 Die Lakritzerei; Nr.189 Gab. Fischer, Friseur;  
**Beim Schlump** Nr.5 Delfin Textilreinigung; Nr.5 Marlowe Nature, Naturkleidung;

Nr.10 La Vigna, Weine;  
**Berner Weg** Nr.2 Schneiderei;  
**Bleichenbrücke** Nr.11 Marco Hops Hamburg;  
**Brook** Nr.10 Barossa Kaffee Bar;  
**Claus-Ferck-Straße** Nr.3 Rustikal & Schön, Dekoartikel; Nr.6 Friseur Namenlos; Nr.6 Gisela Jantzen, Textilien; Nr.8 Walddorfer Apotheke;  
**Christoph-Probst-Weg** Nr.3 Rindchens Weinkontor;  
**Dalmannkai** Nr.5 Atele Abele; Nr.6 Hafen City Shop; Nr.8 Friseur am Dalmannkai;  
**Dannenkoppel** Nr.51 Peer Meier, Zahnarzt; Nr.52 Haarschnitt, Friseur;  
**Deichstraße** Nr.41 Eis & Waffelhaus;  
**Dorfwinkel** Nr.11 Weißer Engel, Reinigung;  
**Dorotheenstraße** Nr.35 Restaurant La Bruchetta, Restaurant; Nr.48 Hotel Cristobal, Hotel; Nr.54 Haar Pur, Friseur; Nr.54 Ristorante Caruso, Ital. Restaurant; Nr.57 Block House, Restaurant; Nr.95 Stefan Reitenbach, hair and make up; Nr.97a Trattoria Rosati, Restaurant; Nr.112 Schanzen-Bäckerei, Bäckerei; Nr.116 Kaya, Feinkost; Nr.116 Stadtbäckerei, Bäckerei; Nr.138 Lotto + Zeitschriften; Nr.159 Blütezeit Babette Becher, Blumen und Dekorationen; Nr.161 Textilpflege; Nr.174 Charade, Bistro; Nr.176 Katharina, Friseur; Nr.176 Udstoppen, Cafe; Nr.180 Porto Marin, Restaurant; Nr.182 il Gelato, Eiscafé; Nr.182a La Strada, Restaurant; Nr.184a Herzhammer, Schenken-Wohnen; Nr.184a Winterhuder Kindersalon, Kindermode; Nr.188 KY LAM, Asia Restaurant;  
**Duvenstedter Damm** Nr.37 Tobacco & More; Nr.41 Buchhandlung Klauder; Nr.41 Schwesterherz, Stoffe; Nr.45 Konditorei Caros; Nr.45 Ristorante Italia; Nr.47 Hairdresser Brünning; Nr.50 Reformhaus + Apotheke; Nr.56 Casattina, Gartenartikel; Nr.62a Beate Ruddloff Optik; Nr.62a Liebreiz, Damenbekleidung; Nr.66 Ambianta, Schönes mit Geschmack; Nr.66 KB Hairdesign; Nr.72 Rio Grande;  
**Elbchausee** Nr.96 Hypoxi;  
**Eppendorfer Baum** Nr.4 Früchte Gleitzmann, Feine Früchte-Feines Gemüse; Nr.5 HAGEL The Hair Company, Friseur; Nr.7 JF Flebbe GmbH; Nr.9 Soul Katherine, Mode/Wellness; Nr.11 AUST, Collezione d'Italia; Nr.11 Optik Martin Carl; Nr.11 Quartier 11; Nr.14 Meissler & Co Immobilien; Nr.16 Labels for Less, Mode; Nr.18 Engelle, Feinkost; Nr.18 Fisch & Sushi; Nr.22 Die kl.Creperie; Nr.22 Lotto; Nr.30 Gundlach, Schuhe; Nr.31 Bettenhaus Bürger; Nr.31 Peter Polzer, Friseur; Nr.34 catwalk Hamburg; Nr.34 Pjama Royal, Wäsche; Nr.35 Feen Apotheke; Nr.38 Speicherstadt Kaffeerösterei; Nr.42 Paulina expect in style, Umstandsmode; Nr.43 Raffael Ricard; Nr.44 Witty Knitters Collection;  
**Eppendorfer Landstraße** Nr.1 J.B. Exclusiv, Mode; Nr.2 Haspa, Bank; Nr.4 Blumenhaus Radau, Blumen; Nr.4 Tassajora, Restaurant; Nr.6 Gandhi, Indisches Restaurant; Nr.8 Confetti, Kindermoden; Nr.11 Optiker Carl, Optiker; Nr.90 Cap; Nr.90 Fruchthaus Düntas, Obst und Gemüse; Nr.92 top o top, Damenbekleidung; Nr.92 Uhren Thor, Juwelier; Nr.96 Malihe Wahedi, Tabakwaren Spirituosen Zeitschriften; Nr.98 Love it green; Nr.100 Campus Suite, Cafe; Nr.102 Alligator, Lederwaren; Nr.102 Otto Koch, Papeterie; Nr.108 Edeka; Nr.111 Varia Hochwertige Präsente, Wohnaccessoires; Nr.112a Friseur Löhndorf, Friseur; Nr.112 Kleemann Brillen, Brillen; Nr.112 Verena Moden, Mode; Nr.127 The Hackbarth's Boutique;  
**Eppendorfer Marktplatz** Nr.2 Apotheke a.d. Friedenseiche, Apotheke; Nr.2

BoConcept Hamburg Eppendorf, Einrichtungen/ Möbel; Nr.2 Eppendorfer Eiscafé, Eiscafé; Nr.2 Haspa, Bank;  
**Eppendorfer Weg** Nr.206 Schickimicki, Designer-Secondhand; Nr.240 Spatzennest Cafe & Bistro; Nr.250 Konditorei Gantert; Nr.252 RuBios, Bio & Delikatessen; Nr.253 Eppendorfer Reinigung; Nr.258 Annahmestelle der Otto Hamburg GmbH; Nr.264 Claudia Paulus, Design; Nr.267 La Bottega Lentini; Nr.271 RSG Reise Szene GmbH; Nr.273 Wechselstube; Nr.276 Meersachen, Kinderbekleidung; Nr.281 42Plus Second Hand, Designmode ab Gr.42; Nr.283 Peter Judd, Mode Schmuck; Nr.285 beauty the make up bar; Nr.285 Super Blume;  
**Erikastraße** Nr.42 Das Hand & Fuß Team, Hand & Fußpflege; Nr.43 Omnia GmbH; Nr.44 Wiechern, Haarinstitut; Nr.45 Rolf Kappler Einbruchschutz, Schlüssel etc.; Nr.47 Dear Matsu, Teehaus; Nr.48 Je Suis!; Nr.48 Keiko, Mode; Nr.50 Lönneberger, Antiquitäten & Kuriosa a. Schweden; Nr.52 040 Nord; Nr.57 Flugbörse, Flüge; Nr.58 Lütt & Fien; Nr.62 Trend Hair, Friseur; Nr.70 Primacera, Feinkost; Nr.74 Kaiserreich, Wimpernstudio;  
**Eulenkrogstraße** Nr.27 Schubert Shop & Hair-Friseur; Nr.55 Dalingers Aktiv Markt;  
**Frahredder** Nr.1 25 Minutes, EMS Fitness Studio; Nr.1 Alsterliebe, Espresso, Lifestyle, Design; Nr.1 LVM Versicherungsgesellschaft Hintz; Nr.1 Porta Mondial Immobilien Alstertal UG; Nr.1b Bayer, Immobilien; Urban Spa, Beauty Lounge; Nr.3 Dr. Alkass, Facharzt f. Orthopädie; Nr.3 Iris Herrmann, Zahnärztin; Nr.3 Schockmann, Schuhe die passen; Nr.8 Roksana Training, Pilates; Nr.8 Dr. Heike Sandstede; Nr.8 Praxis Kristin Pape, Allgemeinmedizin; Nr.14 Frisuren Cornelia Mühlenkamp; Nr.16 Carepoint, Sanitätshaus; Nr.18 Änderungsschneiderei Arslan;  
**Geibelstraße** Nr.12 Santa Fe, Restaurant Cocktailbar;  
**Gerigstraße** Nr.1 Jamka, Textilien; Nr.3 Pop-Up Bakery; Nr.5 In Love - Textilien; Nr.9 Essentials, Textilien; Nr.12 Reverse-Retail GmbH, Buddy & Selly; Nr.17 my favorite store, Mode-Fashion; Nr.20 SMART SUN, Sonnenstudio; Nr.23 C2M, Friseur; Nr.24 Yellow Möbel; Nr.31 halleLula 1, Schönes für Engel & Bengel; Nr.33 Moula Moda; Nr.35 Edith's med. Pediküre; Nr.40 RS - Möbel GmbH; Nr.58 Kokon, Fashion & More; Nr.59 Daube, Bäckerei; Nr.61 Mama Trattoria, Ristorante;  
**Geschw.-Scholl-Straße** Nr.6 Sporteve, Fitness; Nr.23 Pino, Friseur; Nr.29 Lecker, Bäckerei;  
**Goldbekplatz** Nr.3 Commerzbank;  
**Grasweg** Nr.2 Ihr Frisör; Nr.6 Café Quiddje; Nr.9 Osteria da Vincenzo, Restaurant; Nr.11 Friseur;  
**Grindelallee** Nr.83 Kultur Buch;  
**Großer Grasbrook** Nr.9 hafenhunger;  
**Großen Hoff** Nr.3 Schursch Optik, Optiker; Nr.12 Block House, Restaurant;  
**Halenreihe** Nr.2 Elvira Martens, Friseursalon; Nr.4 Blumenhaus Finner; Nr.4 Fotozentrum Volkendorf;  
**Hallerstraße** Nr.78 Edeka Niemerszeim;  
**Hamburger Meile EKZ** Bäckerei Junge; Camel Shop; Dat Backhus; Eiscafé Fiore; Essanelle, Friseur; Freigang, T-Shirts; Friseur; Haspa; Jens Koch; Klinck, Friseur; MIMA; Multi Express Schuhmacherei/ Schlüsseldienst; Nailys, Nagelstudio; Nicolaisen, Intercoiffure Hamburg; Oil & Vinegar; Pan Asia; REWE; Sansibar; Schuback, Parfümerie; Sparda Bank; Spiele Max; Stichweh Textilreinigung; Studio Line Photography; Thalia Bücher; Tom Tailor; Vodafone;  
**Hans-Henny-Jahnn-Weg** Henny's, Restaurant & Events;

**Hartungstraße** Nr.16 beautifulday, Mode & Lifestyle;  
**Hartwicusstraße** Nr.6 Kosmetik u. Mode an der Alster; Nr.6 Uhlenhorster Reiseagentur, Reisebüro;  
**Haselknick** Nr.77 Restaurant Haselknick; **Heegberg** Nr.4 Sparda Immobilien; Nr.6 Friseur Silvia Schacht; Nr.6 Santander Bank; Nr.6 Sixt Autovermietung; Nr.12 Commerzbank; Nr.14 Deutsche Bank; Nr.16 Kind; Nr.18 Hypo Vereinsbank; Nr.22 Bücherhalle Alstertal; Nr.29, HCT Hair-Cosmetic-Team; Nr.30 Balzak Cafe; Nr.32 Block House;  
**Heegberg AEZ** 7 camicie, Blusen + Hemden; arko, confiserie; AUST collezione d' Italia, Mode; Basic AG, Der frische Bio-Supermarkt; BASLER Store, Mode; Becker Juweliers & Uhrmacher; Body & Beach im Alstertal; BRAX Store GmbH; BREE Collection GmbH; Brillen Joseph, Augenoptiker; CALIDA; Castellino, exclusive Mode + Schuhe; CECIL, Mode; cha cha Thai Street Kitchen, Restaurant; CLASSICO Fashion GmbH; comma, Store, Textilien; del Vino, von der Kunst des Weines; Edel-Optics; Eiscafé Florenz; ENOTECA, Passion für Wein; ETERNA Brand Store, Mode; Eydelar, Handarbeiten und Wolle; Fast Forward, Fashion Streetwear Shoes; Fotostudio Nina; Galeria Kaufhof, Kaufhaus; GANT Store, Mode; Hagel, Die Experten für Haarpflege; Hagel select Aveda, Friseur; HALLHUBER, Mode; Hamburger Hof Parfümerie; Hansekid, Baby und Kleinkindbedarf; Haspa; Hussel, Confiserie; Ixi Fashion Nord GmbH, Ice Accessory Gallery; Juwelier CABOCHON; LASCANA, Dessous + Bademoden; Laurel Shop Hamburg; Leos, Jeans Laden; Levi's Store; Marlies Möller, Friseur; MORE & MORE Store Hamburg, Mode; NAPAPIJRI Store, Abenteuer + Freizeitbekleidung; NOA NOA Hamburg, Mode; Ochsnor Sport; ONLY, Boutique; Pandora Store; Panduro Hobby; Papeterie Alstertal; Peter Polzer, Friseur; pierre cardin store, Mode; Pretty Nails, Nagelstudio; Puzzle-Shop Litration; QALY, Beauty + Spa; Quartier 31, Mode; R.W.S. Textilreinigung; Rituals, wellness /spa; Riviera Maison Hamburg, Inneneinrichtung; Runners Point, Sportbekleidung; Ryt of Switzerland, Coiffeur; Sanetta Group Store Hamburg, Mode; Sansibar Sylt, Mode; Sarah & Sue; Schneider Saritas, Schneiderei; Schuh Kay Comfort; Schuhhaus Prange; SOR, Herrenausstatter; Starbucks Coffee House; STRENESE, Boutique Design; Super Cut in der Galeria Kaufhof, Friseur; Tabacan, Tabak & Zeitschriften; Tamaris Store Hamburg; Tee Gschwendner, Teefachgeschäft; Thalia Bücher, Medien und mehr; The Body Shop; TRUE RELIGION, Mode; Tutto Lust am Genieß, Delikatessen; Ulla Popken, Mode; Vero Moda; Villeroy & Boch; WEEKEND Max Mara, Mode; Witty Knitters Collections, Boutique; WMF Filiale Hamburg; Wolford Boutique;  
**Hegestraße** Nr.3 Henry Christ; Nr.11a Raffaele Riccardi Schuhe, Schuhe; Nr.15 Henry Christ; Nr.21 Botho Nickel, Gold und Silberschmiede; Nr.33 schokovida, Feinste Schokoladen;  
**Heugbergstraße** Nr.24 Heidrun Böhme, Fachkosmetikerin; Nr.24 Well & Beauty House, eccelente cosmetic; Nr.27 Mein Friseur, Friseur; Nr.34 Clair Blumen & mehr, Blumen; Nr.34 Mode & Accessoires, Mode; Nr.34 Villa Salis, Relax-u. Wellness-Lounge;  
**Hofweg** Nr.4 EDEKA Sören Lade, Lebensmittel; Nr.14 H.S.Wagner, Friseur; Nr.14 Halwa Ahl, Fußpflege; Nr.20 Maxim Lebensmittel; Nr.21 Reinigung + Wäscherei; Nr.21 zaozo, Kinderschuhe; Nr.22 Casa Nova, Eis Cafe; Nr.24 Haspa;



Nr.29 Travel & Home, Reisebüro; Nr.31 N&N Reisen; Nr.31 MEZZE Feine Küche Bistro Café; Nr.40 Aspria Hamburg Marketing; Nr.45 Postshop, Post am Hofweg; Nr.46 Hofweg Apotheke; Nr.48 Zeitschriften-Shop; Nr.50 La Fee, Bistro-Café; Nr.62 Rindchen's Weinkontor; Nr.63 Dalvia; Nr.63 Emmas, Café; Nr.67 Farinelli, Restaurant; Nr.68 Deutsche Bank; Nr.72 Fardi, Restaurant; Nr.73 Boulevard Hotel; Nr.75 Nippon-Hotel; Nr.77 Viale Grande, Ristorante; Nr.81 Edeka Niernerszeim, Edeka; Nr.98 Burg Apotheke; Nr.101 Dilo-Café, Café; Nr.102 MIZU, Restaurant; Nr.104 Ristorante Rocco; **Hoheluftchausee** Nr.18 Osaka Sushi, Restaurant; Nr.28 Parfümerie Schuback; Nr.30 aktuell ROLLO, Vertriebsgesellschaft mbH; Nr.30 TAT Kebab; Nr.32 Broterbe Gaues; Nr.52 Prigge, Optiker; Nr.56 Giovanni L.; Nr.56 JoCo Friseur; Nr.56 Oberdörfers Apotheke; **Hudwalckerstraße** Nr.8 Dr. Trettn, Neurologie; Nr.13 Komödie Winterhuder Fährhaus; Nr.13 Winterhuder Café + Restaurant; Nr.16 Paolino - Ristorante Sardegna; Nr.18 Fährhaus Apotheke; Nr.19 Nur Hier, Bäckerei; Nr.20 Kleine Freiheit, Sexdessous; Nr.22 Fotokopien; Nr.24 Djamtorki, Textilien; Nr.24 Moringa-Das Plus an Lebensqualität; Nr.28 Barista, Restaurant; Nr.28 Bobby Burger; Nr.28 Schamotte, Pizza Suppen Salat; Nr.29 Nine to Five, Shoes & More; Nr.30 Urban-Spa, Schönheit; Nr.31 Concept Leger, Mode; Nr.33 Effenberger, Bäckerei; Nr.35 Heymann, Bücher; Nr.37 Da Lui, Restaurant; **Im Alten Dorfe** Nr.23 Blumenbinderei Töpfer; Nr.23 Noris, Ezio Nori Gastronomie; Nr.25 Deutsche Bank; Nr.28 Die Villa, Ihr Wiener Cafeteria; Nr.31 Stil und Blüte; Nr.33 Ihre Reinigung Kleiderbad, Textilpflege; Nr.33 Vaino Hair Connection, Friseursalon; Nr.36 Louisiana, Restaurant & Hotel; Nr.37 Commerzbank; Nr.37 Gellermann, Optik; Nr.38 Hacienda, Restaurant; Nr.41 Haspa; **Im Ellernbusch** Nr.18 Bäckerei Schacht; **Isestraße** Nr.73 Clips Friseur; Nr.74 Harrys im Kaufrausch, Café/Mode u. Accessoires; Nr.89 Creare; Nr.94 Yvette Hafner Friseur; **Jarrestraße** Nr.2 Kampnagel, Internationale Apotheke; Nr.59 Lebensmittel/Imbiss Sultan Arslan; **Jungfernstieg** Nr.38 Prange, Schuhhaus; Nr.44 Langhagen & Harnisch, Gemälde & Kunsthaus; **Karlshöhe** Nr.13 Kosmetik+Fußpflege Sabine Ritscher; **Kattjahren** Nr.24 Fräulein Zwirn, Stoffe; **Klosterstern** Nr.5 Tabakwaren, Zeitschriften, Postfilialpartner; **Langenstücken** Nr.30 schön!gesund.; **Lattenkamp** Nr.4 Lotto Laden; Nr.8 Cafe Memorandum; **Lehmweg** Nr.50 Feinabfüllung, Weingeschäft; Nr.53 Adam and Eve; Nr.55 ANIMALinearts; Nr.56 Fleischerei Harms; **Lemsahler Dorfstraße** Nr.53 Bäckerei Cordes; **Lemsahler Landstraße** Nr.45 Marriott Hotel Treudenberg; Nr.80 Krögers Gasthof; Nr.118 Restaurant Toscanello; **Levantehaus** American Heritage; Änderungsschneiderei; Asia Restaurant; B.O.S.Caviar Gourmettee; Bar Levante, Restaurant; Calvin Klein Jeans Store; Drössel & Rademacher, Schreibwaren; Flane Chocolaterie Café; Fon Friseur; Marco Polo, Kleidung; Marco Polo, Kleidung; Park Hyatt Hamburg, Hotel; Princesse tam. tam, Boutique Hamburg; Sansibar The Store Shop, Kleidung; Sushi Factory; Swatch, Uhren; Trollbeads, Schmuck; Tschebull Östern, Restaurant; **Lilienstraße** Nr.8 Body Focus GmbH; **Lokstedter Weg** Nr.1 Tessa Petzoldt;

Blumen; **Löwenstraße** Nr.4 Der Löwenschuster; **Ludolfstraße** Nr.53 Alma Hoppes Lustspiel Haus; **Maria-Louisen-Straße** Nr.3 Marie-Luisen Apotheke; Nr.3 Restaurant Lise; Nr.7 Fleischerei R.Schuster; Nr.100 St.Johannis Apotheke; **Martinstraße** Nr.6 Saadet's Portug. Café+Schneiderei; Nr.14 Saigon, Restaurant; **Mittelweg** Nr.19 Tanja Stoltenberg; Nr.20 Die 2 Friseure, Friseur; Nr.21 Änderungsschneiderei, Schneider; Nr.24 La Bottega; Nr.24 Ristorante Torcello; Nr.26 Twenty Six, Restaurant Bar Catering; Nr.27 Il Gelato; Nr.29 Lattemacchiato; Nr.30 Frauchen, luxury fashion; Nr.30 Hautkultur (High Care); Nr.31 Gurke, Kneipe; Nr.41 c Shemi Shala, Friseur; Nr.59 Hotel Garni Mittelweg; Nr.123 Pöseldorf Apotheke; Nr.154 Weisse Rose, Textilpflege; Nr.159 Bel Etage Kosmetik; Nr.165 Apotheke Carjell's; Nr.173 Bäckerei Bamian; **Mönckebergstraße** Nr.3 M6-City-Apotheke; **Moorhof** Nr.7 Florelle, Wohnen und Mode; Nr.7b Mrs. Sparty; **Mühlenkamp** Nr.1 PALEDO, Restaurant; Nr.1 Portici, Restaurant; Nr.2 Harms&Schacht, Restaurant; Nr.3 pie espresso bar; Nr.6a Kaffee elbgold, Café + Rösterei; Nr.8 Pittarello, Restaurant; Nr.9 Die Ballkönigin; Nr.12 Hensel was sonst, Restaurant; Nr.12 MAD about Juice; Nr.13 Adam-Eve, Beauty Lounge; Nr.15 Engelhardt, Reformhaus; Nr.16 d'Agate, Antipasti etc.; Nr.16 Die Suppennudel, Imbiss; Nr.18 Balzac Coffee, Café; Nr.18 Liman, Fischrestaurant; Nr.18 Limon, Imbiss; Nr.19 Bonbao, Restaurant; Nr.20 Offizin, Apotheke; Nr.29 Dr. C.Rosenboom, Zahnarzt; Nr.29 Tageszeiten, Restaurant; Nr.33 Haspa; Nr.34a Apotheke am Mühlenkamp; Nr.34 Haspa; Nr.34 Optiker Carl; Nr.35 Butter Lindner, Lebensmittel; Nr.35 Gundlach, Schuhe; Nr.36 Blume 2000; Nr.37 Effenberger, Bäckerei; Nr.38 Schuback, Textilien; Nr.41 Junes, Textilien; Nr.42 Coffee 42; Nr.43 Hagel Hair; Nr.43 Mooi, Textilien; Nr.45 Edeka Niernerszeim; Nr.48 Das Frohlein, Restaurant; Nr.50 Heiko Ricci, Friseur; Nr.54 Trüffel Schwein, Restaurant; Nr.59 Jacques Weindepot; Nr.59 Fetsch Restaurant; Nr.63a Tanzkult; **Mundsburger Damm** Nr.35 Obst, Geschäft; **Nedderfeld** Nr.12 Audi Zentrum, Autohaus; Nr.21 Smart, Autohaus; Nr.22 Wibo-Werk, Heizungen; Nr.30 Fiat, Autohaus; Nr.34 Nissan, Autohaus; Nr.36 Mitsubishi, Autohaus; Nr.40 Renault, Autohaus; Nr.55 Peugeot, Autohaus; Nr.65 Toyota, Autohaus; Nr.70 Klier, Friseur; Nr.80 Renault Niederlassung Hamburg, Autohaus; Nr.95 ALD, Autoleasing; Nr.98 B.O.C., Fahrräder; **Nedderfeld EKZ** Nr.70 Ernstings-Family, Kleidung; ISS-Gut bürgerlich, Restaurant; Klier, Friseur; Mc Paper; New Nails, Nagelstudio; Star Car, Autovermietung; **Nedderfeld/Offakamp** Nr.10 BMW Niederlassung Hamburg; **Neuer Wall** Nr.10 Hoffmann; Nr.25 Möhring, Wäschegeschäft; Nr.26 Waßmann, Juweliers; Nr.50 NOR, Mode; Nr.59 Stefanel GmbH, Mode Store; Nr.61 Marlies Möller, Friseur; Nr.64 Ligne roset, Möbelgeschäft; Nr.77 Riviera Maison, Einrichtung Flagship Store; Nr.80 GANT, Mode; **Nienstedtener Straße** Nr.2 d Il Sole, Ital. Restaurant; Nr.5 Apotheke Nienstedter; Nr.7 La Bottega del Sole, Partyservice; Nr.9 Hübenbecker, Fleischerei + Partyservice; **Nienstedter Marktplatz** Nr.22 Dat Backhus; Nr.28 Stadtbäckerei; Nr.30 Nord-Östsee Automobile;

**Oberstraße** Nr.88 WAG Immobilien; Nr.112 Naturheilpraxis; **Osdorfer Landstraße EEZ** Nr.131 Ansons; Cafe Engelchen; Douglas; EEZ Apotheke; Essanelle, Friseur; Fielmann; Görtz; Hagel, The Hair Company; Haspa; Juwelier Christ; Klinck, Friseur; Le Chateau, Weine; Marco Polo; Mc Paper; Peter Polzer, Friseur; Pizza Bar; Rewe; Schuh Kay; Starbucks; Supercut; Tchibo; Thalia; von Allwörden; Voßwinkel, Sportbekleidung; **Papenhuder Straße** Nr.24 Hand-Werk, schöne Wolle; Nr.24 Pappenheimer, Wirtschaft; Nr.25 Wäscherei Lange; Nr.28 Sturm, Teehandelskontor; Nr.29 Uhlenhorster Weinstube, Weinstube; Nr.30 Näscherei - Café; Nr.35 Rexrodt, Restaurant; Nr.36 Tayas Kaffeehaus; Nr.39 Konditorei Pritsch; Nr.40 Uhlenhorster, Apotheke; Nr.42, Kinderspiel a little fun; Nr.58 Blumengeschäft; Nr.67 Obst & Gemüse; **Poelchaukamp** Nr.2 Broterbe Gaues; Nr.3 Eiscafe am Poelchaukamp; Nr.9 Julietta Fashion, Mode; Nr.20 Holly con Hare, Mode; Nr.21 Blumen-Hahn; Nr.24 Bazaar Boutique; Nr.25 Pasta & Vino; Nr.27 The Hackbarth's Boutique; Nr.46 Gallo Neo 99; **Poppenbüttler Chaussee** Nr.3 Boutique Be Different; Nr.3 Haus 3, Wohnideen; Nr.3 Restaurant Lenz; Nr.5 Physio am Kreisell; Nr.8 Duvenstedter Eiscafe; Nr.11 Friseur; Nr.32 Wiederschön Secondhandladen und mehr; Nr.45 REWE; Nr.92 Pflanzen Körner; **Poppenbüttler Hauptstraße** Nr.14 Peter Rosenberger, Uhrmachermeister; Nr.37 Cafe Reinhardt; **Poppenbüttler Weg** Nr.94 Best Carwash; **Puckaffer Weg** Nr.4 Ellerbrock Küchen/Plan S; Nr.18 Tennis im Eichenhof; **Rehagen** Aspria Alstertal; **Rolfnickstraße** Nr.1 Yo-Vivo Interiors; Nr.3 FD Mode & Wohnaccessoires; Nr.5 Flowers & More; Nr.11 Alster Optik, Optiker; Nr.12 TUI-Reise-Center; Le Petit Choccolate; Nr.12a Eiscusine; Nr.13 Willer, Juwelier; Nr.14 Rolfnick Apotheke; Nr.15 Nikola Diekmann, Kosmetik; Nr.15 PURE-Schönheit, Naturkosmetik; Nr.15 Dr. Shirin Shareghi, Zahnärztin; Nr.17a Das Geschenk und die Mode, Johanna Groger; Nr.19 La Casetta, Ristorante Italiano; Nr.20 House of Nails, Nagelstudio; Nr.21 Bäckerei Vollstädt; Nr.21 Haspa; Nr.22 Änderungsdienst, Änderungsschneiderei; Nr.22 Das kleine Kaufhaus; Nr.30 Marco Hops; Nr.68 Naturheilpraxis f. manuelle Medizin Rosel Barge; Nr.68 Heilpraktikerin f. Psychotherapie Heidi Helsper; **Rothenbaumchausee** Nr.48 Brodersen, Restaurant; Nr.70 Bolero, Restaurant; Nr.70 Schönheit am Rothenbaum, Parfümgeschäft; Nr.75 Sweet Home, Antiquitäten; Nr.101 Cucina D' Elisa, Ital. Restaurant; Nr.107 Hotel am Rothenbaum; Nr.137 Terrassen Cafe Funk-Eck, Restaurant-Konditorei-Cafe; Nr.189 Peemüller, Raumausstattung; Nr.209 Dirck Brinkmann, Friseur; **Saseler Chaussee** Nr.5 Ihr Studio, Kosmetik und Nagelstudio; **Schrammweg** Nr.11 hamburg zwo 13, Werbagentur; **Sierichstraße** Nr.44 Marco Hops Hamburg; **Spitalerstraße** Nr.2 Nike, Schuhgeschäft; Nr.8 promod, Mode; Nr.9 Optik Weser, Augenoptiker; Nr.9 VIVET, Restaurant-Bar-Cafe; Nr.10 s. Oliver, Mode; **Stadtbahnstraße** Nr.30 Druckerei Krüper; Nr.32a Hypoxi; **Stormarnplatz** Nr.1: Chinesische Naturheilkunde WU-XING; Die Hörmeister im Alstertal, Hörgeräteakustikmeister; Dr. Djafari, Zahnarztpraxis; Grossmann & Berger, Immobilien; Medical Beauty, Kosmetiksalon; Schuh & Leder Werkstatt, Baumkriecher; Stern Friseur Salon; Tabakladen Polo; Nr.2 Blumen Haecks;

Nr.8 Beauty House Sahba; Nr.8 Brunello Trattoria; **Tannenhof** Nr.56 Tannenhof Apotheke; Nr.60a EDEKA; **Tarpenbekstraße** Nr.56 Praxis f. Krankengymn. & Physiotherapie, Dietke Dörrie; Nr.62 Fahrtschule Hoepfner; **Überseeboulevard** Nr.2: Bistro Paris; Hafen Spazerei; Kids House Hafencity; Lieblingsplatz, Mangustin; marc + daniel; Nobody is perfect; RR plus, Friseur; Stefan Eckert Optimistic; Nr.10 Witty Knitters; **Uhlenhorster Weg** Nr.12 Alpenwunder, Frau Anke Krüger; Nr.30 Schönfeld, Gärtnerei; **Ulmenstraße** Nr.2 le Beau Voisin, Cafe + Delices; **Volksdorfer Damm** Nr.180 Haspa; Nr.186 Sky Supermarkt; Nr.271 Edeka; **Volksdorfer Weg** Nr.65 Gärtnerei FINDER; **Waikstraße** Nr.1 Glasmeyer, Lebensmittel; Nr.1c Hamburger Teezeit; Nr.1 Römerfeldt, Kleidung; Nr.2 Casa delle scarpe, Schuhe; Nr.3 Da Barbara, Ital. Restaurant; Nr.3 Waitz Apotheke; Nr.3 Wolford Boutique; Nr.4 Linette, Mode; Nr.5 Fotostudio; Nr.6 Bäckerei Hansa; Nr.6b Gosche, Bekleidung; Nr.7 Nur Hier; Nr.9 Spirit, Schuh und Textilhandel; Nr.11 Smiths, Clothes for Men and Woman; Nr.11 Wolsdorff, Tabacco; Nr.13 Blume 2000; Nr.13a Gelateria Verdi, Eisdielen; Nr.14 Atelier Blumen Petersen; Nr.15 Douglas; Nr.16 Apotheke Doppelreihe; Nr.17 Fleischerei Hübenbecker; Nr.17 Ihr Hofladen; Nr.19 Osaka Sushi; Nr.21 S Bar Othmarschen, Bistro; Nr.22 Eis Schmidt; Nr.24 Witty Knitters; Nr.26 Rockhaafäller, Friseur; Nr.28 Marlies Möller, Friseur; Nr.29a Hörgeräte Zacher; Nr.29a Lühr Optik; Nr.30 Haar Beelitz, Friseur; Nr.32 Birken Apotheke; **Waldweg** Nr.1a Rindchens Weinkontor; **Weißer Rose** Nr.1 Frischemacht Simon, Feinkost-Lebensmittel; **Wellingsbüttel Markt** Nr.1: Dr. Kapitzka, Orthopädie; Fachärztin f. Frauenheilkunde, Katia Horstmann; Frauenarztpraxis, Dr. Shamsrizi; Kieferorthopädische Praxis; Zahnarztpraxis Gräfe; Dr. Grit Handrich; Editha Hallmann, Fachärztin f. Kinder-, Jugendmedizin; Dr. Christina Hintz, Fachärztin für Dermatologie; Dr. Machnik, Augenarztpraxis; Physiotherapie Wellingsbüttel; **Wellingsbüttel Weg** Nr.32 Friseur Dörte Siebert-Brandes; Nr.38 Fahrrad Kohn, Fahrräder; Nr.115 Alte Apotheke; Nr.117 Demi-point, Fachgeschäft f. Tanzzubehör; Nr.117 Hackbarth's, Boutique; Nr.121 Drews, Elektrogeschäft; Nr.123 Stoffgalerie; Nr.123 M-Jay-Fashion, Boutique; Nr.123 Orientteppiche Moshirian; Nr.134 Kinderpost, Sport + Spiel; Nr.134 Friederichsen, Buchhandlung Antiquitäten; Nr.144 Witt Profipflege, Reinigung; Nr.146 Änderungsschneiderei; Nr.146 Getränkemarkt Wellingsbüttel; Nr.148 Salon Monica Brenck, Friseur; Nr.154 Küchen + Bäder, Küchenstudio; **Wiesenhofen** Nr.2 Ilka Pingel, Damenmoden; Nr.2 Zigarren-Voß; Nr.3 Le Petit Croque & Cafe; Nr.4 Brigitte Giessen Inneneinrichtung; Nr.7 Das Leben ist schön!, Café Catering Events; Nr.7 Salon Wachs und Stein, Friseur; Nr.9 Paulig Laufgut, Orthopädischschuhtechnik; **Winterhuder Forum** Apotheke; Bücher & Co, Zeitschriften; Bücherhalle Winterhude; von Allwörden, Bäckerei; **Winterhuder Marktplatz** Nr.1 BARISTA, Asia-Quick-Restaurant; Nr.1 Krenzfeld's, Obstgeschäft; Nr.1 Sunpoint, Sonnenstudio; Nr.2 Le Chic, Friseur; Nr.2 Schuback, Parfümerie; Nr.5 Curvy Shapes; Nr.6 media@home; Nr.21c Dr. V. Stamatits etc.; Ärzte; Nr.21d Haspa, Bank; Nr.21 Nur Hier, Bäckerei; Nr.21a Wolfsdorf, Zigaretten etc.; Nr.37 Apotheke



Gastgeberin Elvie Barlach mit der Fotografin Corinna Holthusen (r.)

## ZWEIFACH-OPENING

Rund 300 Gäste erlebten die Saison-eröffnung der **Barlach Halle K** im Galeriehaus am Klosterwall mit der Ausstellungseröffnung „**Surface I**“. Darin zu sehen waren Werke aus der neuesten Serie – Fotoarbeiten mit Oberflächenüberarbeitungen mit Acryl – der Hamburger Künstlerin und Fotografin **Corinna Holthusen**. Diese befassen sich mit ihrem Schwerpunktthema, der Konvergenz von Schönheit, Ekel, Künstlichkeit und Natürlichkeit – verfremdet durch eine ausgeklügelte Bildbearbeitung. Eindrücke ihrer Arbeit gibt es auf [www.corinna-holthusen.de](http://www.corinna-holthusen.de)



Sue Giers und PR- und Eventprofi Gunnar Henke



Starfotograf Ivo von Renner mit seiner Frau Dagmar



Philip Graf und Johanna Gräfin zu Castell-Rüdenhausen



Marion Becker, Ina Tied und Martina Griefahn (v.l.)



Patricia Böttcher und Nora Meise



Dr. Bettina Hees, Kerstin Michaelis und Dunja Werner (v.l.)



Talkgast Antonia Rados mit Gastgeberin Kristina Tröger (r.)



Frauke von Reitzenstein und Natalie Kowalke (r.)



Maria Marquardt und TV-Ärztin Dr. Anne Fleck (r.)

## KRISENREPORT

Vor 120 Wirtschafts-Ladys referierte die RTL Auslands-Chefreporterin **Antonia Rados** auf Einladung der Präsidentin des Clubs europäischer Unternehmerinnen **Kristina Tröger** im Hotel Vier Jahreszeiten zum Thema „Chaos im Nahen Osten und die Folgen für Europa“. Fazit: Der arabische Raum war wegen seiner Größe bei geringer Bevölkerungsdichte nach westlichen Massstäben schon immer ein schwieriger Raum voller Konflikte. Das werde, u.a. auch wegen der Armut, in Teilen der Region leider so bleiben.



Katja Kleffmann mit Birte Ballauff (r.)

Fotos: Ulrich Tröger





Gastgeber und Verleger Wolfgang E. Buss (Mitte) mit Talk-Gästen Jürgen Heuer (l.) und Peter Ulrich Meyer.



SPD-Chef Dr. Andreas Dressel, Bauunternehmer Dipl. Ing. Stefan Wulff, del-Inhaber Stephan Randel und Dorothee Martin (SPD).

Fotos: Kai Wehl



Axel Beth (Dahler & Company) und Immobilienprofi Lars Seidel (r.)

## BUSINESSLOUNGE

Rund 250 Gäste aus Wirtschaft, Politik und Showbiz folgten der Einladung vom HAMBURG WOMAN-Verleger Wolfgang E. Buss zur 12. Alstertaler BusinessLounge ins Restaurant del. Highlight der Netzwerkveranstaltung ist traditionell ein Talk des Gastgebers mit Persönlichkeiten der Stadt, diesmal mit dem NDR-Rathausexperten Jürgen Heuer und dem Abendblatt-Politikchef Peter Ulrich Meyer. Thema: „Wird Hamburg tatsächlich Weltstadt?“. Darüber diskutierten die Gäste anschließend bei Pasta und Weißwurst angeregt weiter, bis in den späten Abend hinein!



Dr. Christian Splett-Henning (Nord-Ostsee-Automobile) und Verleger Yorck Hentz (r.)



Stifterinnen: Hannelore Lay (Kinderjahre) und Sandra Quadflieg (Benita Quadflieg Stiftung, r.)



Hamburg Airport Geschäftsführer Alexander Laukenmann (l.) und Thies Reimers (Jyske Bank)



Eugen Block (Block House) und Silke Lange (Geschäftsführerin euroShell)



Florian Kairat und Arne Dost (r.), beide im Vorstand des GC Hamburg-Walddörfer



Sportmoderator Uli Pingel mit Frau Steffi Plikat



Pralinenexpertin Christiane Welschlau und Dorith Bartmann (r.)

## Impressum

**Verleger:** Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P) **Redaktion:** Katrin Gochermann, Christian Luschner, Wolfgang Wagner, Kai Wehl **Grafik:** René Kriese (Chefgrafiker), Juliane Duczmal, Susanne Kaps, David Nagel, Luka Plepp  
**Titeltgestaltung:** René Kriese **Produktion/Anz.-Disponentin:** Carmen Garrot, Birgit Schürmann **Buchhaltung:** Carmen Garrot **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service Thilo Noack **Druck:** Krögers Buch- und Verlags-druckerei GmbH, 22880 Wedel **Vertrieb:** Sandra Schmelter-Haun, Tel. 538 34 52, Magazin Verlag Hamburg Eigenvertrieb **Anzeigenverkauf:** Gabriele Bergerhausen, Tel. 538 930 55; Petra Boness, Tel. 538 930 33; Jutta Brandes, Tel. 538 930 50; Ingrid Hesse, Tel. 538 930 0; Mia Heubel, Tel. 538 930 71; Rolf Karstens, Tel. 538 930 49; Annegret Linke, Tel. 538 930 67; Sabine Merbach, Tel. 538 930 17; Sabine Meyerrose, Tel. 538 930 52; Simone Niklaus, Tel. 538 930 14; Barbara Passarge, Tel. 536 53 65; Andreas Rohloff, Tel. 538 930 51; Boris Scheffler, Tel. 530 930 18; Barbara Suhr, Tel. 538 930 54  
**Verlag:** Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg **Tel.:** 538 9 30-0 (Mo.- Fr.: 9.00 bis 16.00 Uhr) **Fax:** 040 / 538 9 30-11  
**E-Mail:** redaktion@alster-net.de, anzeigen@alster-net.de **Internet:** www.hamburg-woman.de (alle Verlagsprodukte auf [www.magazine-fuer-hamburg.de](http://www.magazine-fuer-hamburg.de))  
 HAMBURG WOMAN wird kostenlos an ausgewählte Haushalte verteilt und liegt zusätzlich in Partner-Geschäften und HAMBURG WOMAN-Sharepoints (siehe S. 46) für Sie bereit.  
 © 2017 Magazin Verlag Hamburg.



Fotos: Heike Ross

Die Gastgeberinnen Stefanie Strasburger (l.) und Jenny Falckenberg mit der Moderatorin Sandra Thier (Mitte)



Foto: Stephan Wallocha

Verleger Wolfgang E. Buss und Silke Lange, GF euroShell



DJ Mousse T

## MASKENBALL

250 maskierte Hamburger Persönlichkeiten feierten im Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg das **Charity-Event „Bal Masqué“**. Moderiert von Sandra Thier wurden bei einer Tombola und einer Auktion – ersteigert werden konnte u.a. ein Beachfußballturnier mit Marcell Jansen und Fotokunst von Franziska Stünkel – wurden Spenden für das **Projekt „PILOT INKLUSION“** gesammelt, das möglichst vielen Menschen eine kulturelle Teilhabe ermöglichen soll. Ergebnis: 42.900 Euro!



Medienunternehmer Frank Otto und Natalie Volk



Sandra Thier im Outfit Nr.2



Schauspielerinnen Nova Meierhenrich und Regisseurin Franziska Stünkel (r.)



Hockey-Legende Christian Blunck mit Medienpsychologin Prof. Dr. Jo Groebel (r.)



Moderator Reinhold Beckmann (Laudator), mit Susanne Böhm (moderiert den Abend) und Basketballer Marvin Willoughby (Preisträger, v.l.)



Die Moderatorinnen Anna Heesch und Nina Lisa Lenzi (r.)



Sven Neuhaus (Der Hamburger Weg) mit Sänger Lotto King Karl (r.) – sang am Abend „Hamburg meine Perle“!

Fotos: Kai Wehl

## KINDERGALA

Die **Netzwerkplattform „Brücken für Kinder“**, die Förderer mit ausgewählten privaten Förderprojekten zugunsten benachteiligter Kinder zusammenbringt, hatte zur **Charity-Gala** in die Fischauktionshalle geladen. Rund 350 Gäste aus Wirtschaft, Sport und Showbiz erlebten einen kulinarischen, u.a. mit feinstem Sushi, und unterhaltsamen Abend mit Musik und Ehrungen – moderiert von Susanne Böhm. Neben einigen Anerkennungen erhielten drei Projekte insgesamt 17.500 € für ihre Arbeit. Informationen zu geförderten Projekten und der Netzwerkplattform gibt es auf [www.brueckenfuerkinder.de](http://www.brueckenfuerkinder.de).



HSV-Keeper René Adler mit Gattin, der Schauspielerin Lilli Hollunder



## Gefüllte vegetarische Zucchini

Nicht nur schnell zubereitet, sondern auch super lecker und Kohlehydrat arm sind diese vegetarischen Zucchini Boote. Perfekt für einen Abend auf dem Sofa, mit dem Liebsten und ohne dem Gefühl von „Sünde“.

### Zutaten

- 2 große Zucchini
- 8 frische Champignons
- 200 g Kräuter Frischkäse
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 8 Cocktail Tomaten

### Zubereitung

Beide Zucchini halbieren und bis auf einen Rand von ca. 5mm mit einem Löffel aushöhlen. Das Innere der Zucchini in eine separate Schüssel geben. Die Champignons, Zwiebeln und Knoblauchzehen in kleine Würfel schneiden und auf dem Frischkäse und dem inneren der Zucchini vermischen.  
Die Masse dann in die ausgehöhlten Zucchini geben, mit Käse und halbierten Cocktail Tomaten belegen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Das Ganze bei 200°C mit Umluft ca. 20 Minuten backen.  
Um das Ganze optisch noch abzurunden, können die Zucchini am Ende mit Kresse oder anderen Kräutern bestreut werden.

Guten Appetit!



AKTUELLE PRINT-AUSGABE HIER:



WAS TRÄGT HAMBURG HEUTE?

# LADIES ONLY!

*hamburg-woman.de – das Frauenportal*

*Für unsere Kunden und Inserenten!*

Erreichen Sie mit HAMBURG WOMAN die erfolgreichen Frauen Hamburgs.

Info / Anzeigen-Vermarktung: Tel.: 040 - 538 930 - 0, E-Mail: [anzeigen@alster-net.de](mailto:anzeigen@alster-net.de)



# Lars Tammme

Frischemarkt  
Wandelhalle

Frischemarkt  
in der Airport-Plaza

Frischemarkt  
im Bahnhof-Altona

## 3 x in Hamburg



## 365 Tage im Jahr für Sie geöffnet!

