www.hamburgwoman.de | facebook.com/hamburgwoman

EDITION CHRISTMAS 2017

HAMBURG WOMAN

FÜR ALSTER, ALSTERTAL, WALDDÖRFER, HAFENCITY & ELBVORORTE

Life-style

MIT UNSEREN TIPPS DAS LEBEN ANGENEHMER GESTALTEN!

EIN-SATZ

SÄNGERIN ALEXA FESER MACHT SICH FÜR MUSIKERINNEN STARK

HAPPY X-MAS

GESCHENKE UND IDEEN FÜR DAS FEST DER LIEBE

Stilvoll FEIERN

SO ELEGANT WERDEN WEIHNACHTEN UND SILVESTER IN DIESEM JAHR!

Foto: Elena Schaefer

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

Es ist soweit: Lasst uns feiern!

Und zwar das schönste Fest des Jahres (abgesehen vielleicht vom Geburtstag und dem Internationalen Frauentag): **Weihnachten**! Dieses Thema ist einer der Schwerpunkte unserer aktuellen Ausgabe. Doch wir wären nicht die HAMBURG WOMAN, wenn wir die Sache nicht von einer etwas **anderen Seite** her angehen würden: So gibt es selbstverständlich leckere Tipps für die Festtagstafel. Doch statt Gans mit Rotkohl präsentieren wir Ihnen auf Seite 38 ein Menü, mit dem Sie und Ihre Lieben in **festlich-leckeren Aromen** schwelgen können. Natürlich geben wir Ihnen **modische Inspirationen** für die Festtage. Doch, ganz HAMBURG WOMAN, zeigen wir sie in einer exklusiven Modestrecke vor heimisch-hanseatischer Kulisse (S. 32). Für festlichen Schmuck haben wir in ähnlicher Weise Anregungen (S. 26), geben Geschenktipps (S. 24) und listen zudem noch auf unseren Kulturseiten auf, wo Sie demnächst am besten bei Live-Musik abfeiern können (S. 18). Dazu gibt es wie immer **intelligente, witzige und erhellende Gespräche** mit spannenden Frauen; so erzählt uns Sängerin Alexa Feser, warum es Frauen nicht nur in der Musikindustrie schwer haben (S. 12), Comedian Nicole Jäger erklärt, wie sie Frauen dazu bringen möchte, ihr Körperbild zu korrigieren (S. 8), Ex-Ratiopharm-Zwilling Folke Kaempfe berichtet, wie sie als Restaurantchefin ihre neue Berufung gefunden hat (S. 16), wir stellen ein preisgekröntes Frauenprojekt vor (S. 44), besprechen aktuelle Zahlen zur Gleichstellung (S. 14) und geben Tipps und Anregungen für mehr Lebenslust (S. 30). Wenn das kein **Grund zum Feiern** ist! Viel Spaß wünscht

Ihre HAMBURG WOMAN Redaktion

FÜR **HAMBURGWOMAN.DE** TRAFEN WIR …

Nadia Damaso, die in Hamburg ihr neues Kochbuch „EAT BETTER NOT LESS – Around the World" vorgestellt hat. Chefredakteur Kai Wehl traf sich mit der Schweizer Foodbloggerin und sprach mit ihr über ihre Ernährungs-Philosophie, Essen in der Welt und die Wirkung von Musik beim Kochen. Außerdem stellen wir zwei nachkochenswerte Rezepte vor.

Jetzt lesen auf hamburgwoman.de

Unser Cover stammt aus einem exklusiven Shooting von Elena Schäfer für HAMBURG WOMAN (mehr auf S. 32)

12 Sängerin Alexa Feser setzt sich für Musikerinnen ein

Foto: Sven Sindt

8 Zeigt, was sie hat: Autorin und Comedian Nicole Jäger

Foto: Stephan Pick

INHALT

HAMBURG WOMAN November 2017

NEWS

6 **Neuigkeiten** von Lego-Wissenschaftlerinnen, Reitkunst, einem Weihnachtskonzert und mehr!

PEOPLE

8 **Offenherzig:** Nicole Jäger stellt die Konventionen weiblicher Attraktivität in Frage

12 **Schlagerstar:** Warum sich Sängerin Alexa Feser für die Frauen der Musikbranche einsetzt

16 **Neue Berufung:** Ex-Ratiopharm-Zwilling Folke Kaempfe ist Restaurantchefin

GESELLSCHAFT

10 **Kontrovers:** Die Diskussion um den Abtreibungsparagraphen 219

14 **Gleichstellung:** Aktuelle Zahlen zeigen, es bleibt viel zu tun!

48 **HAMBURG WOMEN CONNECT:** Networking Event für Hamburgs Frauen

49 **What's Up In Town:** Spaß und Glamour auf Hamburgs Events

KULTUR

18 **Lieber live:** Die spannendsten Konzerte der nächsten Monate

LIFESTYLE

20 **Inspiration:** Ein Shopping-Tag durch Hamburg

24 **Geschenk-Ideen:** Anregungen für die Liebsten (oder Sie selbst!)

30 **Lebenslust:** Tipps für Körper, Geist und Seele!

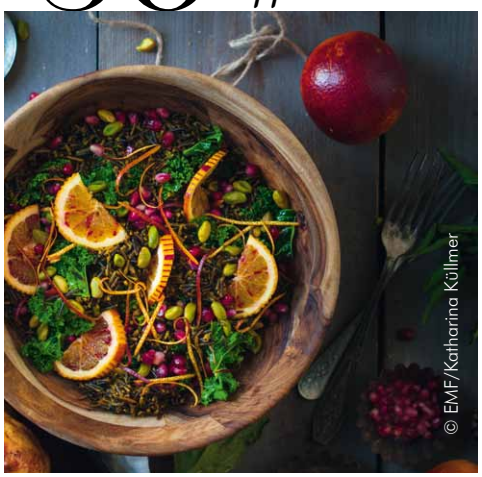
Foto: Bina Engel

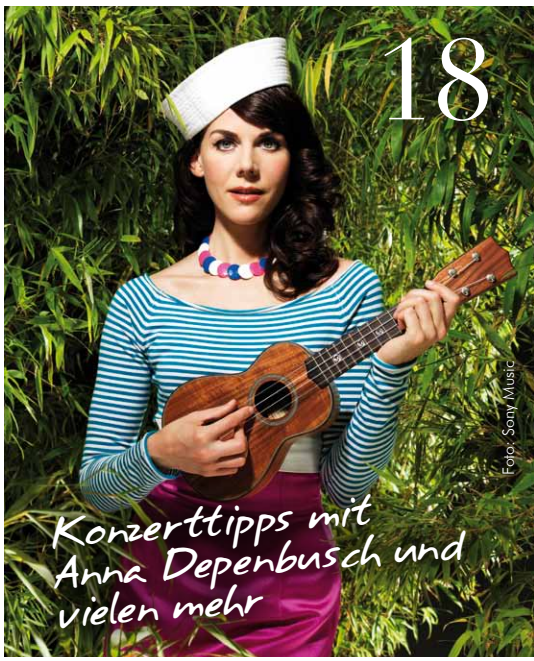
16 Zwilling wird Restaurantchefin

Foto: Benjamin Hüllenkremer

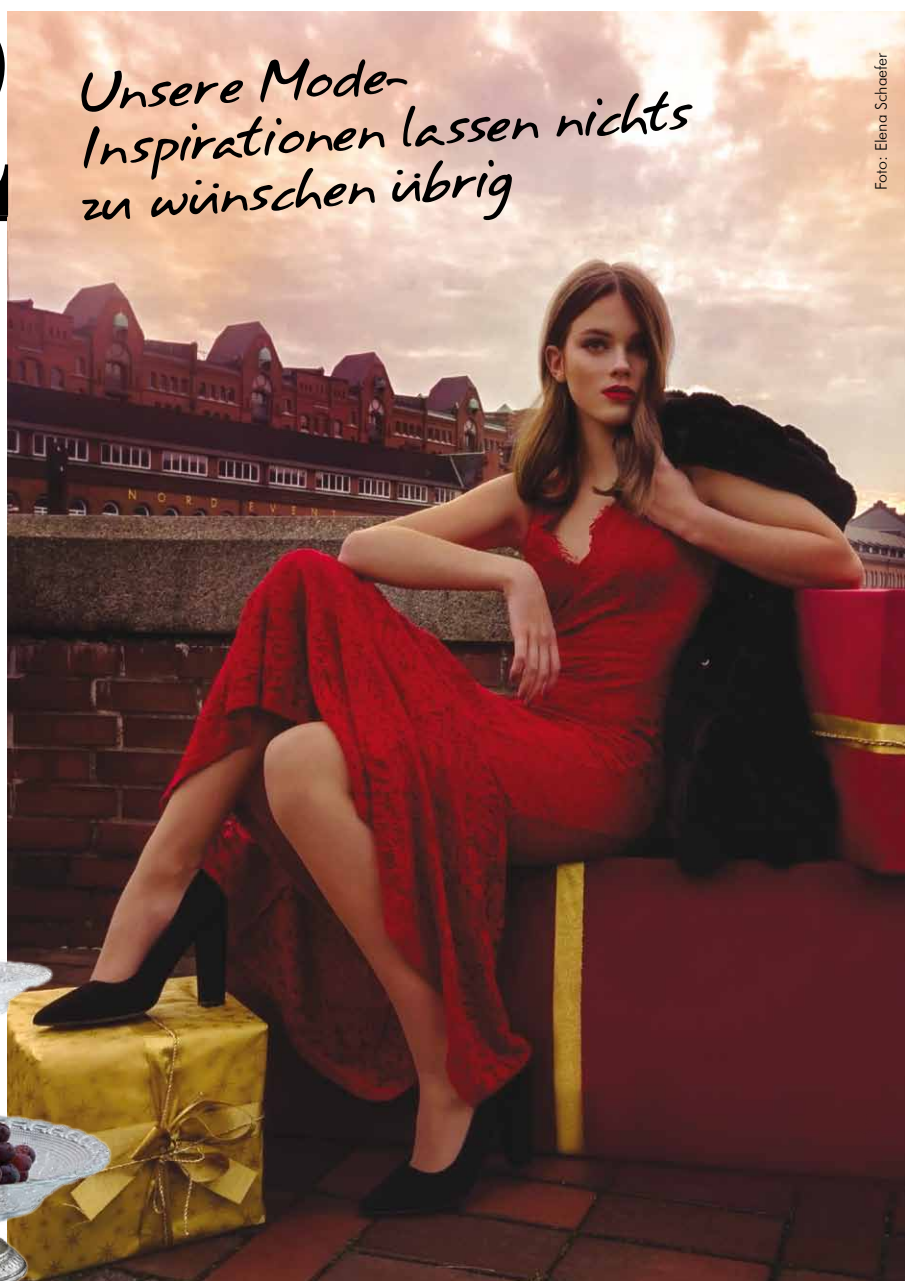
44 Auszeichnung für kompetente Frauen

38 Statt Ente: Festmahl-Tipps





32



SCHMUCK

26 **Ganz schön festlich:** Wir präsentieren glänzende Schmuckstücke

MODE

32 **Mode zum Wünschen:** Unsere Fotoserie zeigt weihnachtlichen Chic

FOOD

38 **Mehr als Gans:** Originelle Food-Ideen für den Festtagstisch

FINANZEN

44 **Spannendes Projekt:** Kompetenzzentrum für Frauen ausgezeichnet

46 **Sharepoints**
49 **Impressum**

20 Stylische Shopping-Ideen

Als Solomusikerin ist man eine Frau in Führungsposition. Warum? Erfahrt es im Interview auf hamburgwoman.de

© Thomas Zydatiß

Weihnachts-Klassik

Die Wahl-Hamburg-Woman Sabine Grofmeier leitet eine neue Konzertreihe in den Hamburger Mozartsälen am Dammtor. In den „Hamburger Serenadenkonzerten" spielt die Klarinettistin mit Musikern aus der ganzen Welt - und dabei geht es nicht förmlich, sondern locker und familiär zu. „Indem ich die einzelnen Werke anmoderiere stelle ich einen Bezug zum Publikum her", sagt Grofmeier, die auf diese Weise die traditionelle Bühnensituation aufbricht. Im Dezember gibt's ein Weihnachtskonzert. Wann?: 17.12., 17 Uhr, Wo?: Mozartsäle, Tickets ab 16 Euro über konzertkassegerdes.de, Infos unter **sabinegrofmeier.de.**

Lego-Frauen **im Weltall**

Seit 1. November ist das Lego-Set **„Women of NASA"** erhältlich, das NASA-Wissenschaftlerinnen enthält. Journalistin Maia Weinstock hatte das Set angeregt und es gewann per Crowdfunding viele Unterstützer. „Mein Traum ist es, dass die erste Frau auf dem Mars – oder eine Ingenieurin oder Computerwissenschaftlerin, die ihre Landung auf dem Mars möglich gemacht hat – als Kind mit dem LEGO Set ‚Women of NASA' gespielt hat und dass dieses Produkt sie dazu inspiriert hat, eine Laufbahn in einem MINT-Beruf einzuschlagen", sagt die Initiatorin.

Foto: LEGO

Das Lego-Set enthält die Lego-Versionen der Wissenschaftlerinnen Nancy Grace Roman, Margaret Hamilton, Sally Rides und Mae Jemison.

Verlosung!

© APASSIONATA

Die bildgewaltige Szenen haben schon mehr als 7 Millionen Zuschauer begeistert

Kreative Reitkunst

„Gefährten des Lichts" ist bereits die 15. APASSIONATA-Tournee. Zur Show: Alana wird als junges Mädchen auserwählt, Menschen mit leuchtenden Herzen zu finden - die Gefährten des Lichts - und sie auf der ganzen Welt und verschiedenen Epochen zu suchen. Am Samstag, den 27.01., um 15 und 20 Uhr und am Sonntag, den 28.01., um 14 und 18:30 Uhr wird es Aufführungen in der Barclaycard Arena geben. Karten erhältlich ab 47 Euro auf apassionata.com. **Wir verlosen 2x2 Tickets** für die Vorstellung am 28.01. um 18:30 Uhr. Wer zwei gewinnen möchte, der sendet bis zum 31.12. eine E-Mail mit dem Stichwort „Pferde" an redaktion@alster-net.de.

PALAZZO bietet wieder feine Speisen und spannendes Varieté, etwa von Kaelyn Schmitt am Trapez.

Fotos: palazzo.org

Dinner & Varieté vom Feinsten

„Einen Abend voller Genuss und Lebensfreude – live und mit allen Sinnen erlebbar", das versprechen die Macher der **Dinner-Show PALAZZO**. Und es gelingt ihnen, dank international bekannter Varieté-Künstler und **Starköchin Cornelia Poletto**, die bereits zum vierten Mal ein 4-Gang-Menü für das Event zusammengestellt hat. So kann bei Baccalà-Kartoffelsuppe mit Kabeljau oder lackierter Perlhuhnbrust gebannt dem diesjährigen Show-Programm „Glücksjäger" gefolgt werden, das von Comedy über Zauberei bis hin zu Artistik spannende Abwechslung bietet. Mehr Informationen gibt es auf **palazzo.org**! Wann?: bis zum 11.03.2018. Wo?: im Spiegelpalast an den Deichtorhallen. Tickets ab 89 € unter Tel. 01806 388 883*. **Wir verlosen 2x2 Tickets** für den 17.01.18. Wer zwei gewinnen möchte, der sendet bis zum 5.1.2018 eine E-Mail mit dem Stichwort „PALAZZO" an k.wehl@alster-net.de.

* Mo-Fr 8-20 Uhr, Sa-So 10-16 Uhr (0,20€/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60€/Anruf)

NEUE APP

Die Initiative **„Pink stinks"**, die sich gegen Sexismus in der Werbung einsetzt, hat jetzt eine neue App (erhältlich im App-Store). Über diese lässt sich problematische Werbung melden und damit eine Debatte anstoßen. Mehr Infos auf **pinkstinks.de**

Retrospektive für Anita Rée

Die Hamburger Kunsthalle am Glockengießerwall würdigt die Hamburger Malerin **Anita Rée** (1885-1933) mit einer Retrospektive. Es handelt sich um die erste umfassende Ausstellung mit rund 200 Werken. Zentrales Thema der protestantisch erzogenen Künstlerin mit südamerikanischen und jüdischen Wurzeln ist die existentielle Frage nach der eigenen Identität. Die Ausstellung läuft bis zum 4.2.2018, Eintritt 14 €. Weitere Infos unter hamburger-kunsthalle.de

Sie wollen mehr erfahren? Auf **hamburgwoman.de** *finden Sie ein Interview mit Kuratorin Dr. Karin Scheck.*

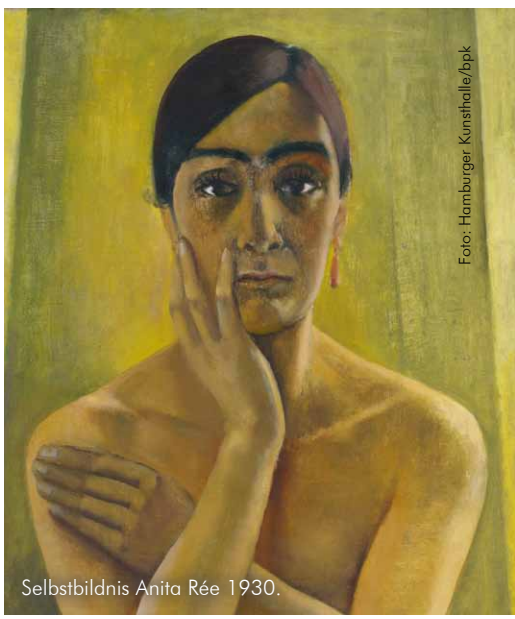


Foto: Hamburger Kunsthalle/bpk

Selbstbildnis Anita Rée 1930.

„Wir dürfen zeigen, was wir haben", sagt Nicole Jäger. Sie fordert ihre Geschlechtsgenossinnen auf, überkommene Ansprüche und Erwartungen zu sprengen und zum eigenen Körper zu stehen.

Foto: Stephan Pick

Zeigt euch!

Frauen sind **voller Komplexe**, Scham und falschen Vorstellungen von Attraktivität, sagt Autorin, Coach und Stand-up-Comedian **Nicole Jäger**. Wir sprachen mit ihr über **weibliche Körperlichkeit**, **Selbstakzeptanz** und den richtigen Zeitpunkt, etwas an sich zu verändern!

HAMBURG WOMAN: Auf dem Cover Ihres neuen Buches und dem Bildmaterial zu Ihrem neuen Programm setzen Sie Ihre Körperlichkeit ganz bewusst ein – was ja zu Ihrer Message passt. Trotzdem hätte sich so manche Frau mit minimalem Übergewicht eine solche Aktion nicht getraut. Sind Sie nun besonders mutig oder sind die anderen Frauen zu verzagt?

Nicole Jäger: Ist es nicht merkwürdig, dass wir immer davon sprechen, dass es darum geht, sich etwas zu „trauen"? Wir sollten es uns nicht „trauen" müssen, unsere Körper zu zeigen. Egal, wie perfekt oder eben nicht perfekt diese sind. Einen Körper zu haben, am Leben zu sein, ist ein Privileg und ich finde, wir dürfen zeigen, was wir haben. Natürlich aber drücke ich damit etwas aus. Es geht mir darum, dass wir alle mutig sein dürfen. Nicht obwohl wir nun einmal

unterschiedlich und nicht einem Ideal entsprechend sind, sondern gerade weil wir es sind. Viel zu häufig verschwenden Frauen ihre Potenziale, ihre Kräfte und so erschreckend viel Lebenszeit damit, sich möglichst schlecht zu fühlen und auf einen Moment zu warten, der vielleicht niemals kommen wird. Der „Wenn ich erst einmal schön schlank bin..."-Moment oder der „Wenn ich mich nur genügend verändert habe"-Moment. Ich spreche aus Erfahrung, wenn ich sage, dass wir dadurch Jahrzehnte verlieren und am Ende nur unglücklicher sind. Das darf so nicht sein und ich finde, dass Unvollkommenheit und Attraktivität nicht im Widerspruch zueinander stehen und vielleicht, wenn ich mich so zeige, trauen sich viele andere ja auch. Wünschen würde ich es mir.

Nach Ihrer Erfahrung, wie haben sich die Ansprüche, die an Weiblichkeit gestellt werden, in den letzten Jahren und Jahrzehnten verändert? Gibt es eine Lockerung oder sind sie nur qualitativ anders?

Ich bin mir nicht immer so ganz sicher, ob wir wirklich lockerer geworden sind, was die Erwartungen angeht. Zwar haben Frauen heute mehr Freiheiten und so einige Revolutionen hinter sich, dennoch machen wir unser Seelenheil von der Zahl auf einer Waage oder einer Kleidergröße abhängig. Wir sind selbstbewusster geworden, aber auch voller Komplexe. Es wird Zeit für neue Revolutionen, wir sind mitten drin und solange wir noch immer darum kämpfen müssen, dass es doch bitte normal ist, dass wir nicht alle gleich aussehen, dass wir uns aussuchen können, wer und wie wir sein wollen und dass es nicht „das eine Ideal" gibt, welchem wir alle hinterher rennen und doch niemals ankommen, solange ist da noch viel Arbeit. Denn mal ehrlich, wenn man als Frau morgens aufsteht, vor dem Spiegel steht und denkt „Ich bin der Geilste hier", dann ist man unter Garantie ein Mann. Wir müssen uns ganz dringend lockerer machen und Stück für Stück freier werden von irgendwelchen zwanghaften Vorstellungen, wie eine Frau zu sein hat. Denn allerorts hört und liest man, eine Frau solle individuell, aber normal sein. Ja, was denn nun?

Nicht nur als Autorin, auch als Standup-Komikerin sagt Nicole Jäger ihre Meinung.

Foto: Reinaldo Coddou H.

Sie selbst haben früher über 340 Kilo gewogen und haben dann doch abgenommen. Gibt es eine Grenze, wo Selbstakzeptanz endet und man wirklich an sich arbeiten muss?

Ich glaube nicht, dass Selbstakzeptanz und Veränderung sich gegenseitig ausschließen. Im Gegenteil glaube ich sogar, dass Akzeptanz ein wichtiger Punkt auf dem Weg hin zu einem guten Körpergefühl und dann vielleicht auch geringerem Gewicht ist. Ich möchte durchaus noch so einiges an Gewicht verlieren und dennoch mag ich meinen Ist-Zustand. Mir ist durchaus klar, dass ich weit entfernt bin davon perfekt zu sein, aber es geht doch auch gar nicht darum, dies zu sein, es geht ums Glücklichsein. Immer. An sich arbeiten, glaube ich, muss niemand, aber jeder kann und Zeit dafür ist es, wenn derjenige Veränderung möchte. Allerdings auch nur dann, denn erst, wenn ich ein Problem mit mir habe, dann muss ich über mich nachdenken. Ob andere mit mir, meinen Hüften oder meinen Haaren ein Problem haben, kann und sollte mir eigentlich vollkommen egal sein – ebenso wie es jedem anderen egal sein sollte, wie ich aussehe. Wissend natürlich, dass das nicht so ist. Kaum ein Reizthema ist derart emotional aufgeladen wie die Themen Körperlichkeit und Gewicht, gerade bei Frauen. Unsere Körper gehören uns und wir treffen vielleicht nicht immer die besten Entscheidungen für uns, wir rauchen, trinken, essen und bewegen uns zu wenig, aber das ist unsere persönliche Angelegenheit. Denn auch wenn wir immer auf jene so gern mit dem Finger zeigen, die anders oder nicht ideal genug sind in unseren Augen, verändert sich denn wirklich etwas, wenn die plötzlich schlanker oder schöner oder eben anders sind? Unser Seelenheil sollte nicht an einer Zahl oder der Meinung irgendeines Menschen auf der Straße hängen – obgleich es das viel zu oft eben doch tut. Wir können und sollten niemandem vorschreiben, wie er oder sie auszusehen hat, was man zu wiegen hat oder wie man sich kleidet. Frauen sind umgeben von Tabus. Dinge, die man nicht sagen darf, nicht tun darf, die man nicht essen, nicht anziehen, nicht küssen darf und das schlimmste Tabu von allen sagt: „Solange du nicht schlank oder idealgewichtig bist, hast du dich gefälligst nicht wohlzufühlen." Das ist doch Unfug. Unglücklich zu sein macht niemanden gesund, niemanden schlank, niemanden zufrieden. Ein positives Gefühl für sich selbst und die Einsicht, dass es nicht schlimm ist, wenn man ab und an mal ein totaler Vollpfosten ist, ist, glaube ich, sehr wichtig. Wir müssen uns selbst vergeben, nicht perfekt zu sein, und dann können wir an uns arbeiten, wenn wir das denn wollen und wenn nicht, dann ist das auch okay. Ich glaube nämlich, die beste Version unserer selbst sind wir immer dann, wenn wir glücklich sind. Ob ich dabei zwei Kilo mehr oder weniger habe, interessiert das Glück nicht. Drum ist es auch keine Pflicht, dass wir uns verändern, sondern ein Privileg, dies versuchen und tun zu dürfen und zu guter Letzt eine vollkommen persönliche und private Angelegenheit.

Christian Luscher

DAS BUCH

„Nicht direkt perfekt" erscheint am 15.12. im Rowohlt Verlag, 272 Seiten, 14.99 €. Am 5. und 6. Januar gibt's außerdem die Preview von Nicole Jägers Stand-up-Programm im Goldbekhaus. Mehr Infos auf **www.nicole-jaeger.de**

§ 219a

Werben oder informieren?

Lange war es ruhig um das Thema Abtreibung. Jetzt nicht mehr. Die Internet-Plattform „change.org“ startete eine Petition mit dem Ziel, den § 219a abzuschaffen. HAMBURG WOMAN erklärt, wofür er steht und warum er weg muss!

Eine Ärztin aus Gießen wird nach Paragraph 219a angeklagt und erwartet am 24. November ihre Verhandlung. In diesem Paragraphen wird das Werben für den Abbruch einer Schwangerschaft unter Strafe gestellt.
Die Ärztin Kristina Hänel aus Gießen wurde von Abtreibungsgegnern angezeigt, woraufhin die örtliche Staatsanwaltschaft Anklage erhob. Diese beklagt Hänels Internetauftritt aus dem Jahre 2015. Auf der Homepage der Ärztin soll in ihrem Leistungsangebot unter anderem der Schwangerschaftsabbruch aufgeführt gewesen sein. Dieser Punkt sei mit einem Link verknüpft gewesen, der auf den ersten Blick allgemeine Informationen über den Schwangerschaftsabbruch bereitstellte. Genau diese Verknüpfung ist aus Sicht der Staatsanwaltschaft strafbar. War das bereits Werbung oder „nur Information“?

„Der § 219a muss weg! Er ist frauenfeindlich!“ Das fordert HAMBURG-WOMAN-Redakteurin Corinna Dreessen, sie selbst hat drei Kinder!

Wenn die Ärztin in ihrem Leistungskatalog den Punkt „Schwangerschaftsabbruch“ aufführt und entsprechendes Informationsmaterial darüber bereithält, ist das unserer Meinung nach keine Werbung! Unser Strafgesetzbuch lässt hier jedoch, wie bei vielen anderen Paragraphen auch, Raum für eine Vielzahl von Auslegungsmöglichkeiten.
In der Vergangenheit sind Ärzte immer wieder von Abtreibungsgegnern angezeigt, belästigt und eingeschüchtert worden – Grund: § 219a. Auch sonst gibt es massive Bedrohungen wie die Beschimpfungen als „vorgeburtlicher Mörder und Kriminelle“. Viele Ärzte fühlten sich bedroht und löschten deshalb diese Informationen von ihren Internetseiten.
Die Kriminalisierung von Ärzten, die Schwangerschaftsabbrüche in ihrem Leistungsangebot aufführen, sowie im Internet dafür Informationen bereitstellen, ist der falsche Weg! Der Paragraph 218 regelt bereits alle Bedingungen, unter denen Frauen ihre Schwangerschaft abbrechen dürfen. Ärzten sollte es erlaubt sein, dem Informationsbedürfnis der Betroffenen entgegenzukommen und selbstverständlich wichtige Informationen straffrei bereitzustellen.
Der Paragraph 219a stellt jedoch die Verbreitung dieser Informationen unter Strafe und droht mit Gefängnisstrafen von bis zu 2 Jahren. Er behindert damit das Recht der Frauen auf sachliche Informationen. Viele Ärzte verschweigen aktuell aus Angst vor Strafverfolgung wichtige Informationen. Das ist fatal! Insbesondere bei prekären Fragen wie einem Schwangerschaftsabbruch.
Informationsrecht ist ein Menschenrecht. Also: Weg mit dem Paragraphen 219a!
Wenn auch Sie die Petition unterschreiben wollen:
https://www.change.org/p/deutscher-bundestag-informationsrecht-für-frauen-zum-schwangerschaftsabbruch.
Oder: Schreiben Sie mir: Facebook.com/hamburgwoman

§ 219a
Werbung für den Abbruch der Schwangerschaft

(1) Wer öffentlich, in einer Versammlung oder durch Verbreiten von Schriften (§ 11 Abs. 3) seines Vermögensvorteils wegen oder in grob anstößiger Weise

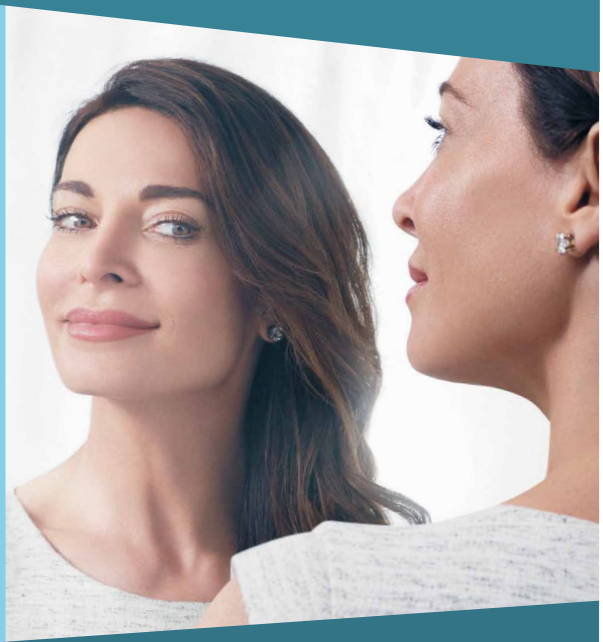
1. eigene oder fremde Dienste zur Vornahme oder Förderung eines Schwangerschaftsabbruchs oder
2. Mittel, Gegenstände oder Verfahren, die zum Abbruch der Schwangerschaft geeignet sind, unter Hinweis auf diese Eignung anbietet, ankündigt, anpreist oder Erklärungen solchen Inhalts bekanntgibt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu zwei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.

(2) Absatz 1 Nr. 1 gilt nicht, wenn Ärzte oder auf Grund Gesetzes anerkannte Beratungsstellen darüber unterrichtet werden, welche Ärzte, Krankenhäuser oder Einrichtungen bereit sind, einen Schwangerschaftsabbruch unter den Voraussetzungen des § 218a Abs. 1 bis 3 vorzunehmen.
(3) Absatz 1 Nr. 2 gilt nicht, wenn die Tat gegenüber Ärzten oder Personen, die zum Handel mit den in Absatz 1 Nr. 2 erwähnten Mitteln oder Gegenständen befugt sind, oder durch eine Veröffentlichung in ärztlichen oder pharmazeutischen Fachblättern begangen wird.

coolsculpting®
VERTRAUEN SIE NUR DEM ORIGINAL

SHOWTIME FÜR IHR KINN

CoolSculpting® im GOLDBEK MEDICAL –
Schluss mit dem Doppelkinn!



Mit **CoolSculpting®** können Sie Fettgewebe unterhalb Ihres Kinns reduzieren und Ihren Hals modellieren lassen. Mit Kälte gegen unliebsame Fettpölsterchen – ohne Operation: Entscheiden Sie sich für unsere schonende Behandlungsmethode mit dem **CoolSculpting®**-Gerät von **ZELTIQ®** und verabschieden Sie sich von Ihrem Doppelkinn.

Das GOLDBEK MEDICAL bietet Ihnen die Vorzüge vielfältiger Anwendungsbereiche und einer ambulanten Behandlung in unserer **„Cool Lounge“**.

Gerne beraten wir Sie kostenlos in unserer Praxisklinik.
Rufen Sie uns an: **Tel. 040-80600100**

GOLDBEK MEDICAL

Ästhetische Chirurgie | Dermatologie | Lasertherapie | Kosmetik
Goldbekplatz 2 | Hamburg-Winterhude | **www.goldbek-medical.de**

MOËT & CHANDON CHAMPAGNE · PAULANER · Fürstenberg · alsterradio rock 'n' pop · Junge · TRITAN PROTECT SCHOTT ZWIESEL

„Ich wollte mich nicht in eine Ecke drängen lassen und als Frau kategorisieren lassen, sondern in dem Musikzirkus meinen eigenen Platz finden", sagt Alexa Feser.

Fotos: Sven Sindt

SELBSTBESTIMMT

Frauen haben es in der **Musikindustrie** noch immer schwerer als Männer, sagt Musikerin **Alexa Feser**. Beim Reeperbahn Festival war sie als Botschafterin der „Keychange"-Initiative, die das ändern will. Ein Gespräch über **Feminismus, Hass** und **engagierte Musik**!

HAMBURG WOMAN: Sie sind offizielle Botschafterin des „Keychange"-Programms, das die Rahmenbedingungen für Frauen in der Musikindustrie verbessern will. Sind diese Bedingungen denn so schlecht?
Alexa Feser: Die momentanen Bedingungen in der durch den digitalen Umbruch sowieso schon stark geschwächte und geschädigte Musiklandschaft für die Position der Künstler sind für Frauen und Männer schon mal grundsätzlich schwierig. Frauen haben aber zudem auch oft noch damit zu kämpfen, dass man sie in dieser Branche – die jahrzehntelang eben fast ausschließlich von Männern dominiert wurde – manchmal noch nicht auf dem Radar hat und gleichgestellt behandelt. Das spiegelt sowohl die Radio-Landschaft wider, wenn man sich anschaut, dass Frauen dort deutlich unterrepräsentiert sind und kaum gespielt werden, sowohl der Bereich der Musikindustrie, den Plattenfirmen und Verlagen sowie Führungspositionen von Labels oder Vorständen, wo Frauen deutlich in der Unterzahl sind. Im Gema-Vorstand beispielsweise sitzt keine einzige Frau. Ich glaube nicht, dass dies an mangelndem Talent oder weniger Fähigkeiten liegt.
Welche Herausforderungen hatten Sie persönlich als Musikerin, die männlichen Musikern wahrscheinlich erspart bleiben?
Ich weiß nicht, ob männliche Kollegen davon ganz verschont bleiben, aber Frauen werden oft nach ganz anderen Kriterien kategorisiert und ‚Mann' hört dann manchmal gar nicht mehr so genau hin, was die Inhalte und die Musik be-

Herausfordernd: Alexa Feser erzählte uns, dass sie immer ihre eigene Methode hatte, Musik zu machen. Ist dieses Bild vielleicht eine Metapher dafür?

trifft. Ich hatte immer meine ganz eigene Art und Weise zu schreiben und Musik zu machen und hab eben nicht in das Schablonendenken von vielen reingepasst, was meinen Weg auch oft erschwert hat. Ich wollte mich eben auch nicht in eine Ecke drängen lassen und als Frau kategorisieren lassen, sondern in dem Musikzirkus meinen eigenen Platz finden. Selbstbestimmt sein. Das war und ist ein langer Weg. Ich würde das aber generell auf alle anderen Bereiche auch beziehen. Meine Mutter hatte mich schon gewarnt. *(lacht)*

Sie sagten, es sei Ihnen schon lange ein Anliegen, „den Begriff Feminismus von seinen Negativkonnotationen zu befreien". An welche denken Sie da speziell und was kann man dagegen unternehmen?

Ich denke, dass viele die Definition des Begriffs „Feminismus" nicht wirklich kennen und sich durch Unwissenheit ein falsches Szenario vorstellen. Frauen wollen keine Vorherrschaft, darum geht es nicht. Feminismus ist im Grunde eine Form des Humanismus. Frauen wollen nur gleich behandelt werden. Das bedeutet der Begriff Feminismus ja auch: Gleichheit für alle. Für Frauen und Männer. Nicht mehr und nicht weniger. Hier geht es auch nicht darum, irgendeine „neue Form" anzustreben. Der Grundgedanke ist auch nicht neu, sondern ein Menschenrecht. Es geht einfach nur um Gleichheit. Das steht ja auch im Grundgesetz, Artikel 3 „Männer und Frauen sind gleichberechtigt. Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin."

Viele VerfechterInnen feministischer Positionen berichten in den letzten Jahren verstärkt, besonders in den sozialen Medien, mit Hass-, Mord- und Vergewaltigungsdrohungen konfrontiert zu werden. Woher kommt Ihrer Meinung nach dieser Hass? Wie kann man ihm begegnen?

Hass hat mit Angst zu tun. Und Angst ist ein Bedrohungsempfinden, das oft durch Unwissenheit über einen bestimmten Zustand oder eine Situation ausgelöst wird. Mit Ängsten, die mir jemand mitteilt, kann ich umgehen. Das ist wenigstens fair und ehrlich, damit kann man sich auseinandersetzen. Hass hingegen ist selbstverneinend, hat mit den eigenen Unzulänglichkeiten und Unsicherheiten oder Verletzungen zu tun. Das ist die niederste Form, weil sie von Grund auf unehrlich ist, auch gegen sich selbst. Ich trage oft auch eine Form der Wut in mir und merke dann immer, dass es doch mit mir selbst zu tun hat. Daher lasse ich dieses Gefühl von außen nicht an mich ran, da es unreflektiert ist und in den meisten Fällen mit eigenen Schwächen oder Verletzungen zu tun hat. Viel schlimmer finde ich aber, was momentan in anderer Position herausgekommen ist. Das hat nichts mit Hass zu tun, sondern mit Machtmissbrauch und das finde ich erschreckend. Es gibt mir schon zu denken, dass infolge von #metoo nun doch so viele Geschichten ans Licht kommen, aus denen wir erfahren, wie oft Männer ihre Macht und manchmal auch die körperliche Überlegenheit eingesetzt haben, um Frauen sexuell zu nötigen oder ihren Willen durchzusetzen. Ich finde dafür auch nicht die richtigen Worte, da es keine Emotion beschreiben kann, die dieser entsetzlichen Tatsache gerecht wird.

Ihre Songs greifen immer wieder gesellschaftliche Missstände auf. Wie wichtig ist es für KünstlerInnen, sich sozial zu engagieren? Können Sie KollegInnen verstehen, die ihre künstlerische Tätigkeit lieber frei von derartigen Aussagen halten?

Ich kann es verstehen, finde es aber persönlich langweilig und belanglos, wenn Musik nur eskapistisch dahertönt und alle Themen ausklammert, die nicht ins Heileweltbild passen.

Christian Luscher

ALBUM & KONZERT

Alexa Fesers Album „Zwischen den Sekunden" kletterte auf Platz 3 der deutschen Charts. Ganz neu ist jetzt die Piano-Version des Albums mit dem sinnigen Namen „Zwischen den Sekunden – Am Piano". Wer die Musikerin live sehen möchte, bekommt am 16. Januar Gelegenheit: Dann tritt sie im Gruenspan auf. Mehr Informationen gibt es auf alexafeser.de!

Fakten & Zahlen zur **Gleichstellung**

In Deutschland sind wir von der Gleichberechtigung immer noch weit entfernt. Wir präsentieren spannende Erkenntnisse aus **aktuellen Studien und Umfragen**, die zeigen, dass noch viel zu tun bleibt.

21%

beträgt derzeit der geschlechterspezifische Entgeltunterschied in Deutschland laut Statistischem Bundesamt. Um das Jahresgehalt ihrer männlichen Kollegen beziehen zu können, müssten Frauen also 77 Tage mehr arbeiten als sie. Für diese Ungerechtigkeit steht der symbolische „Equal Pay Day" am 18. März 2018. Es handelt sich um das Datum bis zu dem Frauen aufgrund der ungleichen Gehälter „umsonst" arbeiten.

39,9%

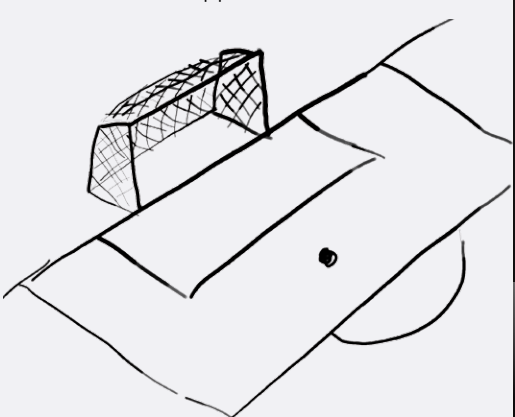
beträgt der Frauenanteil in Führungspositionen im öffentlichen Dienst der Stadt Hamburg. Mit 23,8% ist fast jede vierte Frau eine Führungskraft in Teilzeit. Indessen arbeiten lediglich 5% der Männer nicht in Vollzeit.

Thomas und Michael im Vorstand

Deutsche Vorstände sind **extrem homogen.** Ein Bericht der AllBright Stiftung hat gezeigt, dass es in den deutschen Vorständen allein mehr Männer arbeiten, die den Vornamen Thomas oder Michael haben, als insgesamt Frauen.

Lohngleichheit im Sport

Weltweit einmalig: Der norwegische Fußballverband hat das Honorar für Nationalspielerinnen dem Gehaltsniveau ihrer männlichen Kollegen angepasst. Dafür wurde es knapp verdoppelt.



M-POINT talkt!

Im Gespräch mit **Birgit Hübner** von **EULITHOS**, edle Steine für innere und äußere Schönheit

HAMBURG WOMAN: Frau Hübner, sind Sie Schönheitsberaterin?
Birgit Hübner: Oh, gute Frage, in gewisser Weise ja. Ich beschäftige mich mit der Wirkung von Edelsteinen. Äußerlich ist das ja gemeinhin bekannt, aber die innere Wirkung dieser Steine kennen die wenigsten Menschen und das möchte ich ändern!
Interessant, welche Wirkung gibt es denn bei Edelsteinen?
Das ist ganz unterschiedlich, nehmen wir zum Beispiel einen Morganit! Man nennt ihn auch den „Stein der Managerinnen". Es ist erstaunlich, welche entspannende, entstressende Wirkung dieser Stein innehat. Oder einen Labradorit – dieser Stein wirkt sich positiv auf das Gefäßsystem aus und kann blutdrucksenkend wirken. Diese beiden Steine in Kombination sehen auch noch richtig gut zusammen aus.
Und das wirkt tatsächlich?
Aber klar doch! Es gibt Beobachtungsreihen, die das belegen. Außerdem erhalte ich von meinen Kundinnen entsprechendes Feedback.
Kann man somit sagen, Edelsteine können heilend wirken und sehen auch noch gut aus?
Ja, das kann man so sagen. Meine dekorativen Schmuckstücke sind individuell und handgearbeitet und unterstreichen die Persönlichkeit.
Wie unterstützt Sie hierbei eine Mitgliedschaft im Unternehmernetzwerk M-POINT?
Bei M-POINT erhalte ich Inspirationen und Austausch und kann mein Geschäft entsprechend entwickeln.
Vielen Dank für das Gespräch.

Heilpraktikerin Birgit Hübner,
Inhaberin von Eulithos
Tel.: 040 521 71 22
www.eulithos.de

DAS IST M-POINT!

M-POINT ist das Netzwerk für unternehmerische Entwicklung und individuellen Erfolg!
M-POINT fördert und unterstützt Prozesse, um den unternehmerischen Status stetig zu verbessern. Der Erfolg tritt ein, wenn die definierten Ziele erreicht sind!
M-POINT richtet sich an Unternehmer mit dem Willen zur Entwicklung!

M-POINT
DAS Unternehmernetzwerk®

Mehr über M-POINT erfahren: www.mpoint.biz

Ladies Only!
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

Wir suchen:

Mediaberater/in

Wir wachsen weiter und suchen für unser Vermarktungsteam eine/n Mediaberater/in in Festanstellung (oder als Freie/r Handelsvertreter/in).

Gefragt sind Engagement, Verkaufstalent und relevante Vorerfahrungen. Wir bieten Ihnen als Hamburgs Marktführer erstklassige Print-Produkte, die mehr als 25 Jahre erfolgreich im Markt sind, Weiterbildung nach persönlichem Wissensstand und natürlich ein gutes Team!

Bewerbungen bitte an:
Magazin-Verlag Hamburg GmbH • Wolfgang E. Buss
Barkhausenweg 11 • 22339 Hamburg
Telefon: 040 538 9 300 • w.buss@alster-net.de

Infos unter: www.magazine-fuer-hamburg.de/Jobs

Verwirklicht sich als Restaurantchefin selbst: Folke Kaempfe.

Foto: Bina Engel

Solo für Zwilling

Viele Deutsche kennen sie und ihre Zwillingsschwester als die Gesichter von „Ratiopharm“. Jetzt ist **Folke Kaempfe** als Restaurantchefin tätig! Uns erzählt sie von ihrer bewegten Karriere und ihrer neuen Berufung.

Wir sitzen im Wintergarten des alten Schulgebäudes im Tangstedter Ortsteil Rade, nördlich von Hamburg. Obwohl das Gebäude längst als Restaurant fungiert, benennt Folke Kaempfe seine Räume – Lehrerzimmer, Klassenzimmer, Aula – mit ihren ursprünglichen Namen. „Die Schule wurde etwa 1890 als einklassige Dorfschule gebaut“, erzählt die Direktorin. „Erst in den frühen Sechzigern wurde der Schulbetrieb eingestellt; seit 1979 wird hier eine Gastronomie bewirtschaftet.“ Und diese hat seit letztem Jahr Folke Kaempfe übernommen. Ihre Handschrift ist in der Dekoration der Innenräume nicht zu übersehen. „Bei uns kochen die Männer, die Frauen dekorieren“, lacht die 40-Jährige. Das kommt nicht von ungefähr: „Meine Mutter hat einen zauberhaften Einrichtungsladen in Flensburg und ist in der Raumgestaltung und Wohnberatung tätig. Bei der Umgestaltung hat sie ihre kreativen Ideen mit einfließen lassen und umgesetzt.“ Folke Kaempfe ist im hohen Norden mit zwei Schwestern aufgewachsen. „Unser Vater hatte

es mit drei pubertierenden Mädchen nicht immer leicht. Er witzelte immer: ‚Selbst unser Hund ist eine Hündin'." Noch während der Schulzeit jobbten die drei Mädchen gemeinsam in einem Café, nach dem Abitur gingen sie dann getrennte Wege. Vorerst.

Folke absolvierte eine Ausbildung im Hamburger Hotel Elysée, Gyde machte eine Lehre zur Bauzeichnerin, bis eine Hamburger Castingagentur die zwei in Hamburg ansprach. Es folgten verschiedene Werbejobs und Spots, bis der entscheidende Anruf für Werbeaufnahmen von Ratiopharm kam. Aus einem Shooting entwickelte sich eine achtjährige Kampagne, die den beiden als „Ratiopharm-Zwillinge" bundesweite Bekanntheit verlieh. „Es war eine tolle Zeit. Wir waren sehr viel unterwegs und hatten unsere beste Freundin immer dabei." Auf den Erfolg aufbauend gründeten die Schwestern eine Castingagentur für Zwillinge, die Gyde aufbaute, Folke studierte währenddessen Angewandte Kulturwissenschaften an der Universität in Lüneburg.

Nachdem die Firma Ratiopharm ihr Image umwandelte, wurde auch der Vertrag der Zwillinge nicht verlängert. Gyde wurde als „Fräulein Schmidt" Business-Coach; Folke machte eine Weltreise, gründete eine Filmproduktionsfirma und entwickelte ein spannendes Konzept: „Ein Ort für Familien, wo sich Eltern und Kinder gleichermaßen wohlfühlen, mit Gastronomie, Kurs- und Arbeitsmöglichkeiten. Es gibt ja dieses afrikanische Sprichwort: Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen." Lange suchte sie nach einer passenden Location in Hamburg, doch der Kita-Boom machte dies ziemlich schwer. „Und so schaute ich mehr und mehr am Stadtrand, bis ich diesen magischen Ort entdeckte."

Für ihre ursprüngliche Idee ist die Alte Rader Schule (im Internet: www.raderschule.de) im beschaulichen Tangstedt zwar zu klein, auch die Interessen haben sich gewandelt, doch ein „Naherholungsgebiet" ist sie dennoch geworden. Neben dem A la Carte-Geschäft richtet Folke Kaempfe mit ihrem Team Veranstaltungen jeglicher Art wie Familienfeiern, Hochzeiten und Firmenevents aus, ob in den Räumlichkeiten oder dem großen Biergarten. Gyde unterstützt, in dem sie den Außen-Auftritt wie Homepage und PR gestaltet. „Für uns ist der Wald und die alte Schule ein absoluter Wohlfühlort. Für Kinder gibt es einen hauseigenen Spielplatz. „Den brauchen wir auch", sagt die Direktorin. Denn mittlerweile hat sie zwei und ihre Schwester drei Kinder. Alles Jungs. „Aus ist's mit der Frauen-Power!", sagt sie schmunzelnd. *cl*

Schuldirektorin: In der frisch renovierten Schule gibt's Speisen, Getränke und Veranstaltungen!

Morten, Pål und Magne (v.l.) von a-ha beehren im kommenden Januar die Hansestadt!

Foto: © Just Loomis_Universal Music

ALTE HERREN?

Die Jungs der Popband a-ha sind schon lange keine solchen mehr – tatsächlich haben Morten Harket und seine Mitmusiker ihr sechstes Lebensjahrzehnt fast hinter sich gelassen. Dass sie immer noch Arenen füllen, liegt weder an Nostalgie-Gründen noch weil junge Mädchen so auf sie abfahren. Der Grund ist, dass die Norweger gereifte, durchdachte und durchaus mitsingbare Popmusik machen. Am 30. Januar treten sie im Rahmen ihrer MTV Unplugged Tour in der Barclaycard Arena auf und spielen in handgemachtem Sound neue und alte Hits. Mehr Infos und Tickets: a-ha.com

Lust auf Live?

Ob man lange vergötterte **Altstars** persönlich performen sieht oder die **ambitionierte Show** eines Jungtalents verfolgt: **Livekonzerte** gehören zur spannendsten Form des Entertainments. Wir zeigen einige besonders **lohnenswerte Auftritte** in den kommenden Monaten!

MUSIK IM BLUT

Ihre Eltern lernten sich auf dem Roskilde-Musikfestival kennen – klar, dass **Aura Dione** die Musikalität in die Wiege gelegt wurde. Tatsächlich schrieb sie ihren ersten Song schon im Alter von fünf Jahren. Ihre erste Single in Deutschland, „I Will Love You Monday", kletterte auf Platz 1 der Charts; insgesamt hat sie hierzulande bereits eine goldene und zwei Platin-Schallplatten eingeheimst. Am 14. Februar tritt die Dänin im Mojo Club auf. Infos und Tickets dafür unter **aurapower.dk**

Foto: Universal Music

Anna Depenbusch mag „Vielfalt, Überraschung und Abwechslung“ – und ihre Songs erzählen davon!

Foto: Sony Music

NIMM **ZWEI!**

„Ich hätte große Lust, mit den Elbphilharmonikern zu spielen, in einem großen Saal“, verriet uns **Anna Depenbusch** im Gespräch. „Mit einem Orchester zu spielen – das wäre toll!“ Dieser Termin steht zwar noch nicht an, aber dafür ist die Hamburgerin gleich an zwei Abenden im Mojo Club zu sehen: am 11. und 12. Dezember! Dabei spielt sie aus „Das Alphabet der Anna Depenbusch“. Und dieses steht für „Vielfalt, Überraschung und Abwechslung – immer was anderes!“ Das lässt auf abwechslungsreiche Konzerte hoffen!
Infos und Tickets unter **annadepenbusch.de**

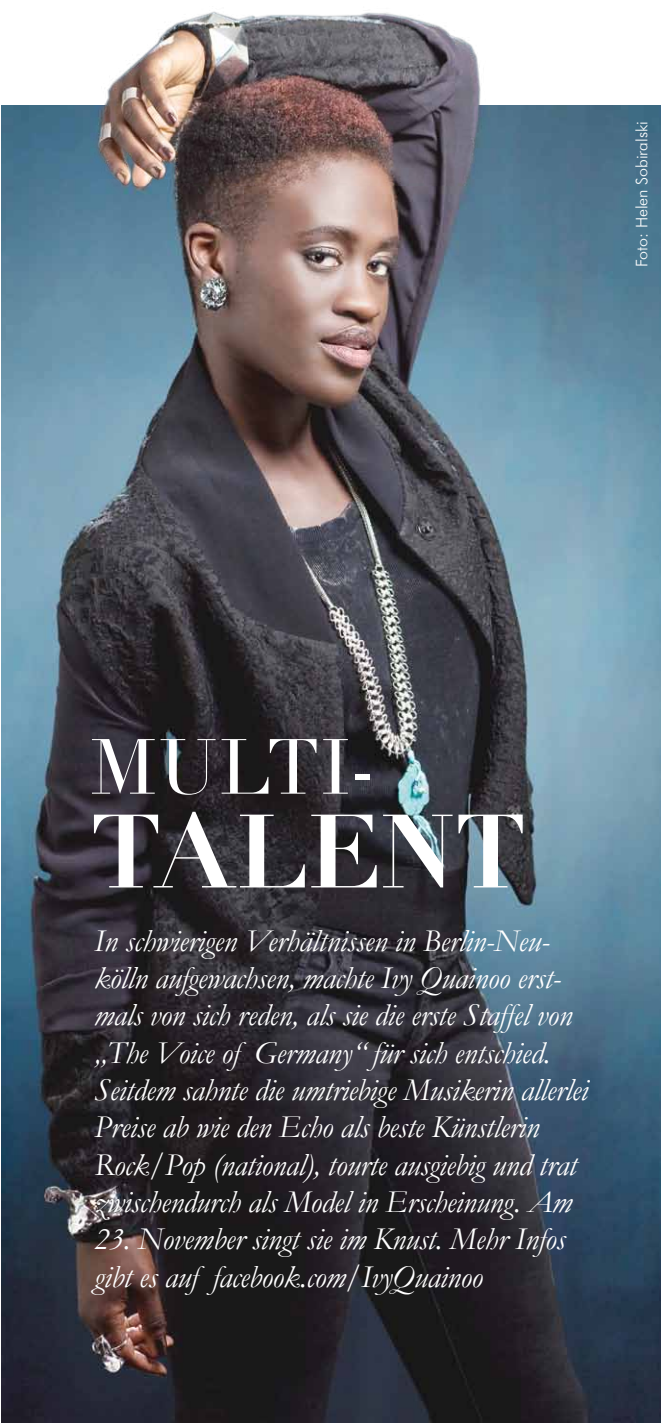


Foto: Helen Sobiralski

MULTI-TALENT

In schwierigen Verhältnissen in Berlin-Neukölln aufgewachsen, machte Ivy Quainoo erstmals von sich reden, als sie die erste Staffel von „The Voice of Germany“ für sich entschied. Seitdem sahnte die umtriebige Musikerin allerlei Preise ab wie den Echo als beste Künstlerin Rock/Pop (national), tourte ausgiebig und trat zwischendurch als Model in Erscheinung. Am 23. November singt sie im Knust. Mehr Infos gibt es auf facebook.com/IvyQuainoo

Foto: Robert Wunsch

TANZ-MUSIK

Die satten Beats der Hamburger Band **Chefboss** gehen in die Beine, also braucht man sich nicht zu wundern, wenn beim Konzert am 20.01. im Uebel & Gefährlich einige Moves ausgepackt werden, nicht zuletzt von Chefboss-Mitglied Maike Mohr, die selbst seit 12 Jahren professionell tanzt. Bitte genug trinken, denn das wird eine schweißtreibende Angelegenheit! Infos: **facebook.com/CHEFxBOSS**

VON A BIS **PE**

Sie machte Kabarett, komponierte Songs für Schlagergrößen, schrieb Bücher und machte nicht zuletzt selbst Musik („Kribbeln im Bauch“, 1991): **Pe Werner** steht für intelligentes Entertainment. Zum 25-jährigen Plattenjubiläum unternimmt sie auf der Bühne eine musikalische Zeitreise und plaudert aus dem Nähkästchen, so auch am 3.12. im Schmidt Theater.
Infos & Karten: **pewerner.de**

Foto: © Rosa-Frank.com

Ein Shopping-Tag mit Corinna

HAMBURG WOMAN Mode- und Beauty-Redakteurin Corinna Dreessen verrät ihre acht besten Shopping-Tipps der Stadt!

10 Uhr

Schuhe haben bei Doris Gayk ein gewisses Extra.

SCHUHE? **NINE TO FIVE!**

In meiner alten Heimat Winterhude weiß ich genau, wo ich meine Schuhe kaufe. Bei **Nine to Five** in der Hudtwalckerstrasse 29 finde ich garantiert den stylischen und trotzdem bequemen Schuh für meinen Büroalltag. Zwischen modischen Stiefeln, Chelseas und Sneakern finde ich meinen neuen Schuh. Heute gönne ich mir noch einen kuschlig-weichen Schal und ein Minibag mit dazu passendem, herausnehmbaren Innenteil für Geld, Karten und allem was frau so braucht. Dank der Intuition der Inhaberin Doris Gayk kommt mein persönlicher Stil bestens zum Ausdruck. Erreichbar ist Nine to Five unter **Tel. 46961986** und **nine-to-five-hamburg.de**

Es macht richtig Spass mal ohne Stress zu shoppen

10.45 Uhr

Gisela Freytag designt und fertigt alle ihre Hüte selbst.

EIN HUT MUSS HER

Ein paar Schritte weiter in der Hudtwalckerstrasse 23 bei **Hut-Design** kann ich meinem Wunsch nach einem schönen Hut nachkommen. Gisela Freytag ist Hutmacherin, designt und fertigt ihre Hüte selbst, gerne nach Kundenwunsch. Mein Favorit heute ist ein Winterhut, er passt wie angegossen und sieht toll aus. Ich freue mich schon auf den Frühling. Da möchte ich einen eleganten Strohhut für eine große Familienfeier. Wer auch einen schönen Hut möchte, geht hin. Infos **Tel. 479112** und **hut-design-freytag.de**

12.05 Uhr

Weiter geht's zu coolen Outfits und Advents-Deko

FASHIONEVENTS & MEHR

Frauenschnickschnack im Waldweg 9a hat sich das Motto „Einkaufserlebnis" auf die Fahnen geschrieben. Tagsüber ein Laden, der alles hat, was das Fashionherz begehrt – ich werde gerade zur Schatzsucherin –, nachmittags und oder abends manchmal coole Location, in der Frauenschnickschnack-Partys gefeiert werden. Freundinnen können zusammen einen fröhlichen Abend erleben, mit lachen, schnacken und anprobieren. So macht einkaufen richtig Spaß! Infos: **Tel. 64223156** und **frauenschnickschnack.de**

Kinderleicht coole Outfits zusammenstellen und auszuprobieren, was gefällt.

13 Uhr

13.45 Uhr

ADVENTS-DEKO IM BAUMARKT

Ein bisschen Weihnachtsdeko möchte ich heute bei **KWP** in der Saseler Chaussee 211ershoppen. Aber natürlich auch schauen, was es noch so gibt und mich inspirieren lassen für Küche, Bad und Wohnzimmer. Kleiner Tipp am Rande: jeden Advents-Samstag gibt es Waffeln, Glühwein und Kinderpunsch. Ich war im vergangenen Jahr mit meiner Family hier, es war wunderschön. Heute werden es nur ein paar LED-Kerzen und weihnachtliche Blumenübertöpfe. Aber ich nehme 1.000 Ideen mit nach Hause, Weihnachten kann kommen. Mehr Informationen gibt es unter **Tel. 60019622** und auf **kwp-baumarkt.de**

Weihnachtliches Cocooning dank kuscheliger Decken von KWP.

GANZ & GAR ITALIENISCH

Bei **RaffaeleRiccardi** am Eppendorfer Baum 43 ist vom Inhaber über Taschen, Schuhe und Musik alles echt italienisch. Und das Leder ist auch immer nur echtes Leder. Ich mag den italienischen Modestil und heute soll es eine Tasche werden. Wieder gar nicht so einfach, es gefallen mir gleich mehrere Modelle ausnehmend gut. Die großartige Qualität alleine macht schon Freude. Kleine Ablenkungsmanöver zu den Gürteln und Schuhen, ich kann mich gar nicht genug umgucken, was es alles so gibt. Aber oh Wunder, ich habe mich dann doch entschieden und verlasse den Laden als stolze Besitzerin einer wunderbaren Tasche. Mehr Infos unter **Tel. 54803411** und **raffaelericcardi.com**

Exklusives italienisches Ambiente macht Kauflaune.

Edel und schlicht, ich liebe italienisches Taschendesign, wie von UGGARI!

Fortsetzung auf Seite 22

Ein *Shopping-Tag* mit Corinna

Fortsetzung von Seite 21

14.50 Uhr

MIT **STIL**, **ELEGANZ** & **QUALITÄT**

Es gibt Lebensphasen, in denen jede Hose kneift. Bei **Lady chic** im Valentinskamp 24 weiß ich mich dann bestens aufgehoben. Kompetent und freundlich bedient, brauche ich nicht viel zu erklären. Ich bekomme schicke, qualitativ hochwertige Outfits gezeigt, die sich sofort wie für mich gemacht anfühlen. Eine hauseigene Schneiderin perfektioniert den Sitz und ich gehe mit einem zutiefst zufriedenen Gefühl. Allerdings nicht, bevor ich mir auch noch eine schicke Lesebrille zugelegt habe. Bei der angebotenen Größenrange von 44-54 werde ich mit meinen Freundinnen wiederkommen. Mehr Infos unter **Tel. 367823** und **lady-chic-hh.de**

Raffinierte Schnitte,Stil und Qualität sorgen für den WOW-Effekt.

15.35 Uhr

DAS **NONPLUSULTRA**

Silvester sind wir in diesem Jahr bei Freunden und das Motto lautet „ELEGANT". Deswegen statte ich dem **Hamburger Brautsalon** in der Kaiser-Wilhelm-Str. 45 einen Besuch ab. Denn dort gibt es nicht nur wunderschöne Kleider für die Braut und ihre Brautjungfern, sondern auch schöne Abiball- und Abendkleider. Inhaberin Jasmine Lipper bringt mir drei Modelle. Ausgewählt, anprobiert, kleine Änderung und ich habe ein tolles Abendkleid! Nebenbei denke ich an meine Töchter und die superschönen Brautkleider. Vielleicht, eines Tages ... Infos unter: **Tel. 346855** und **HamburgerBrautsalon.de**

Ich habe ein Abendkleid gekauft, aber schon mal ein wenig für meine Töchter geschaut!

16.30 Uhr

Ewa Duhnke bietet in Ihrem Studio Hautbehandlungen auf höchstem Niveau.

ENTSPANNUNG AM ENDE

Zum Schluss meines Shopping-Tages gönne ich mir eine wohltuende Gesichtsbehandlung bei **Ewa Duhnke cosmetics** im Mittelweg 159. Bevor es losgeht, gibt es einen leckeren Latte Macchiato. Kurz darauf schließe ich die Augen und überlasse die Müdigkeit und Verspannung meines Gesichts den geschickten Händen von Ewa Duhnke – ich kann perfekt entspannen und fühle mich anschließend definitiv schöner. Was Ewa Duhnke noch anbietet? Schaut nach auf **ewaduhnkecosmetics.de** oder informiert euch unter **Tel. 01638468827**.

Microneedling kann zu sofortiger und sichtbarer, langanhaltender Hautverjüngung führen.

QUIRIN
PRIVATBANK

endlich frei.

provisionsfrei & unabhängig

Quirin Privatbank
Niederlassung Hamburg
Mittelweg 161
20148 Hamburg

040 469 66 78-12
hamburg@quirinprivatbank.de
www.quirinprivatbank.de

Haarschmuck und Hüte

Eine kurze Geschichte vom Suchen und Finden ... der unermüdliche Enthusiasmus für ungewöhnliche Spangen, Zopfbänder oder filigranen Haarschmuck lässt das **Haarschmuck-Team von Kaufrausch** immer wieder besondere Trends entdecken. Etwa auf den großen Messen in New York, Paris oder Mailand. Mehr als 50 Marken finden Kunden auf der Suche nach dem Besonderen im Fachgeschäft in der Isestraße 74, darunter so begehrte Namen wie Lemper Accessoires, Ficcare, Mrs. President und Hatattack. Mehr Infos unter **Tel. 480 29 22** und auf **kaufrausch-hamburg.de**

Passt perfekt unter den Weihnachtsbaum: filigraner Haarschmuck, etwa von Lemper.

Die schönsten Geschenk-Ideen

Originelle und **passende Geschenke** zu finden, ist für viele von uns eine spannende und gleichzeitig schwierige Aufgabe. Mit unseren **Inspirationen** fällt es Ihnen jedoch bestimmt leicht!

Skandinavisches DESIGN

In der Poststraße 25, direkt neben dem Hanseviertel, **bietet Oleana skandinavische Strickmode für Frauen**, die exquisit, modern und ready-to-wear ist. Farbenfrohe Muster und die Liebe zum Detail zeichnen die Kollektionen aus und sorgen für gute Laune. Seit 24 Jahren wird ausnahmslos und unter fairen Bedingungen in Norwegen produziert, schließlich hat das Land eine lange Geschichte in der Textilproduktion, vor allem mit Wolle. Das Besondere an der Produktion? Oleana betreibt eine offene Fabrik, damit Besucher kommen und sich von dem Herstellungsprozess sowie von der ausgezeichneten Qualität der Produkte selbst überzeugen können. Mehr Informationen unter **Tel. 340 572 38** und auf **www.oleana.hamburg**

Liebevolle Detailarbeit

bei „Gittis kleiner Laden“

Gittis kleiner Laden ist jetzt im **Muusbarg 14a** zu finden. Dieses Jahr wird Brigitte Richardt wieder liebevoll dekorierte und zum größten Teil selbst gefertigte Artikel präsentieren. Zudem stellt die Künstlerin aus Lemsahl alle Neuheiten der Firma Wendt & Kühn vor. Verschiedene weihnachtliche Kerzen und Teedüfte,Weihnachtsschmuck, Herrenhuter Sterne und andere Lichtobjekte und die mit viel Liebe hergestellten Türkränze und Adventgestecke. Brigitte Richardt macht in ihrem Laden am **Muusbarg 14a** am 18. und 19. November und am 1. Dezember eine große Ausstellung und jederzeit nach Vereinbarung. Mehr Infos unter **Tel. 0175 327 7018**

Zeitgemäßer Schmuck

Wer **hochwertigen Modeschmuck** *liebt, sieht sofort, dass das Sortiment von Kaufrausch in der Isestraße 74 von der Kenntnis der jungen Schmuckszene geprägt ist – und zwar aus vielen Teilen Europas und aus New York. Der Stil geht von farbenprächtigem Hippie-Glamour bis zu dezenten vergoldeten und versilberten Stücken, etwa feine Anhänger oder Ohrschmuck von Catherine Weitzman aus New York, Ausgefallenes von dem Schweizer Hersteller Royel Blush oder schwerer, versilberter Symbolschmuck des Hamburger Labels Elfcraft. Für jeden Geschmack und jede Persönlichkeit ist etwas dabei. Mehr Informationen:* **Tel. 47 19 34 02** *und* **kaufrausch-hamburg.de**

© Bjarke Johansen

Stilsicher und fein: die Kreationen der Dänin Pernille Corydon – gibt es bei Kaufrausch!

KLASSISCH BIS **AUSGEFALLEN**

Fröhliche, edle und farbige Schmuckstücke sind die Highlights in der Galerie von Goldschmiedemeisterin Martina Lam im Saseler Damm 2c. Denn die Schmuckexpertin kombiniert Silber und Gold mit ausgefallenen Objekten, Perlen, Edelsteinen und mit farbigen Polymeren. „Die Farbtöne der Natur sind unfassbar vielfältig und begeistern mich“, so die Goldschmiedin, die in ihrer Werkstatt auch Events veranstaltet und verschiedene Kurse anbietet. Infos: **Tel. 0162 219 94 92** und auf **martinalam.de**

Ohrstecker mit Brillanten, Topas in London Blue und abnehmbarer Südseeperle.

Dessous und Bademode von heute ist sexy und lässig, so wie die von Marie Jo L`aventure.

Dessous und Bademoden

Das Design von **exklusiver Wäsche ist heutzutage sexy und lässig**. Kaufrausch in der Isestraße 74, führt viele angesagte Marken, die genau das umsetzen, wie La Perla, Hanky Panky, Cosabella, Twin Set oder Love Stories und Marie Jo im Dessous-Bereich und Firmen wie Seafolly, IODUS, Watercult, Lidea, Valery sowie Prima Donna Swim bei der Bademode, die 60 Prozent des Sortiments ausmacht. Immer beliebter werden in diesem Segment modische aber unkomplizierte Strandkleider, die einfach übergezogen werden und einem auch beim Besuch im schicken Strand-Restaurant super aussehen lassen. Mehr Infos unter **Tel. 040 47 57 18** und auf **kaufrausch-hamburg.de**

DIE NYMPHE

Das Model trägt Schmuck des exklusiven Labels aus Hamburg: **up handmade jewelry Hamburg**

Kette mit Herz aus Gold: **€ 470**
Silber-Armreif mit Herz aus Gold: **€ 185**
Silber-Ring mit Herz aus Gold: **€ 255**
Seidentuch-Armband: **Somaesté, € 129**

Ganz schön festlich

Entdecken Sie die schönsten festlichen Beauty-Looks, kreiert von Top-Visagistin Sabine Overbeck, präsentiert mit bezauberndsten Juwelierwaren aus Hamburg

Fotos & Produktion: **Elena Schaefer**
Make-up & Frisur: **Sabine Overbeck**
Model: **Daria Stadler / Louisa Models**

Vielen Dank an unsere Partner:

Visagistenschule Hamburg
Sabine Overbeck
Papenkamp 10
22607 Hamburg
www.visage-hamburg.de

up handmade jewelry Hamburg
Schmuck & Feines
Eppendorfer Weg 229
20251 Hamburg
www.upjewelryhamburg.com

DIE GÖTTIN

Das Model trägt Schmuck des exklusiven Labels aus Hamburg:
up handmade jewelry Hamburg

Armband: **€ 365**
Ring mit Scarabaeus: **€ 340**
Ohrringe Scarabaeus: **€ 140**
Armband mit Scarabaeus-Anhänger: **€ 490**

DER ENGEL

Das Model trägt Schmuck des exklusiven Labels aus Hamburg:
up handmade jewelry Hamburg

Ringe: **ab € 90**
Armreifen: **ab € 140**
Kette mit Scarabaeus: **€ 195**

DIE FEMME FATALE

Das Model trägt Schmuck des exklusiven Labels aus Hamburg: **up handmade jewelry Hamburg**

Armreifen Silber: **ab € 75**
Perlenarmband mit Silber-Scarabaeus-Anhänger: **€ 150**
Perlenkette mit Silber-Scarabaeus-Anhänger: **€ 185**

SCHMÖKER-SESSEL

Tipp für lange Winterabende: Der Designer-Drehsessel „Sion“ von Bolia (ca. 2.000 Euro) sorgt für Gemütlichkeit, ohne den Style zu vernachlässigen!

Foto: Bolia

Mützen mit **Leuchtkraft**

Reflektieren im Dunkeln und machen Kinder weithin sichtbar: Twinkle Kid-Mützen.

Kleine Kinder und Schulkinder sind im Straßenverkehr die Personen, die am meisten gefährdet sind. Oft werden sie aufgrund ihrer Größe übersehen oder durch dunkle Kleidung erst zu spät erkannt. Für mehr Sicherheit im Straßenverkehr sorgen die neuen schicken Mützen des **Hamburger Unternehmens Twinkle Kid**. Sie sind dank des patentierten Strickverfahrens mit einem reflektierenden Garn in Bommel und Mütze sowie dank des vorne auf der Mütze befindlichen, ebenfalls reflektierenden Emblems besonders sichtbar in der Dunkelheit. Infos gibt es unter **Tel. 040 88 16 83 00** und auf **twinklekid.de**.

Machen Sie sich das Leben

Fürs lockere Sitzen wie auch das Nickerchen zwischendurch: NOVA verwandelt sich je nach Bedarf.

Foto: Rolf Benz

CHILL IN **VIELFALT!**

Sitzen, loungen, liegen, chillen, schlafen: Liegesofa „NOVA“ von Rolf Benz passt sich jeder Körperposition an. Stufenlos kann das Sitzmöbel zum Hochlehner, Relaxsessel, Daybed, Bett oder etwas ganz Neuem irgendwo dazwischen werden. Dies geschieht wahlweise über drei eingebaute und per Funk-Fernbedienung steuerbare Motoren. Der Entspannungsspezialist sahnte für diese Technik sowohl den interior innovation award als auch den reddot award ab. Das Liegesofa gibt es in Stoff ab 4.530 Euro, in Leder ab 7.047 Euro.

SCHLANK **& STARK** in den Winter

Angeschrien wird in den Indoor-Bootcamps niemand, Spaß steht im Vordergrund.

Lieber Sixpack als Size Zero: Heute ist der gesunde Frauenkörper mit definierten Muskeln gefragt, nicht nur bei Models und Prominenten. „Ein athletischer Body symbolisiert Vitalität, mentale Stärke und Sexyness“, weiß Personal Trainer Arne Otte. Er ist Mitinhaber von **HIT N RUN-Training**, dem ersten Anbieter von **Indoor-Bootcamps für Powerfrauen** der Region. An neun Terminen in der Woche bietet HIT N RUN im Poppenbütteler Bogen 23b 60minütige Kraft- und Cardio-Workouts an – ohne Mitgliedschaft. Bezahlt wird pro Teilnahme, ab 11 Euro pro Session. Die Indoor-Bootcamps sind für Frauen aller Fitness-Level konzipiert und finden stets unter Anleitung eines Personal Trainers in Kleingruppen statt. ‚Strong men’-Varianten für Männer und exklusive Firmenfitness-Angebote runden das HIT N RUN-Programm ab. Wer straff und schlank in den Winter starten will, ist herzlich zu einer Gratis-Probestunde willkommen! Mehr Infos unter **Tel. 0174 820 69 00** und **hitnruntraining.de**.

Neun Mal pro Woche bietet HIT N RUN 60minütige Kraft- und Cardio-Workouts an.

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!**

Selbst genäht

Selbstgemachtes ist so angesagt wie nie zuvor. Von schönen Stoffen und einer großen Auswahl an Nähzubehör bis hin zu Nähmaschinen – im **Stoffparadies Tausend und eine Naht** in der Bramfelder Chaussee 301 finden Sie alles, was das Bastlerherz höher schlagen lässt. Im eigenen Nähstudio finden zudem regelmäßig Nähkurse statt, sodass auch Nähanfänger voll und ganz auf ihre Kosten kommen. Mehr Infos unter **Tel. 639 759 27** und im Internet unter **stoffparadies-hamburg.de**.

Shooting exklusiv für Hamburg Woman

Celebrate in Hamburg

Fotos & Produktion: **Elena Schaefer**
Styling: **Karolina Fido**
Make-up & Frisur: **Sabrina Wolf / AGENTUR BIGOUD**
Model: **Greta D / CORE Artist Management**

Kleid: **Ella Boutique, € 99**
Schuhe: **Number 9, € 59**
Fellmantel: **Ella Boutique, € 139**

Strickleid: **Ella Boutique, € 49.90**
Tasche: **Ella Boutique, € 69.90**
Fellmäntel: **Ella Boutique, € 139**

Schuhe: **Number 9, € 59**
Kleid: **Ella Boutique, € 49.90**
Ohrringe: **Ella Boutique, € 29.90**
Handschuhe: **Ella Boutique, € 29.90**
Schultertuch mit Pelzkragen: **Ama Pure, € 515**

Schuhe: **Number 9, € 59**
Handschuhe: **Ella Boutique, € 29.90**
Mantel: **Ella Boutique, € 74.90**
Seidentuch: **Somaesté, € 249**
Kleid: **Ella Boutique, € 79.90**
Tasche: **Ella Boutique, € 69.90**

Schuhe: **Number 9, € 59**
Armband: **Number 9, € 29**
Bluse: **Ella Boutique, € 49.90**
Hose: **Ella Boutique, € 49.90**
Schultertuch: **Ama Pure, € 185**
Halstuch: **Somaesté, € 119**

Schuhe: **Number 9, € 59**
Tasche: **Number 9, € 24.50**
Bluse: **Ella Boutique, € 49.90**
Blazer: **Ella Boutique, € 69.90**
Hose: **Ella Boutique, € 49.90**

Die Kleidungsstücke aus der Modestrecke können Sie in den folgenden Shops erwerben:

Somaesté: www.somaeste.com
Ama Pure: www.ama-pure.com
Ella Boutique: Mühlenkamp 10, 2303 Hamburg
Number 9: Gertigstrasse 9, 22303 Hamburg

© EMF/Katharina Küllmer

Beim Hauptgang, der Geflügel und einen eher ungewöhnlichen Salat zusammenbringt, sorgen die Gewürze für einen Ausflug in 1001 Nacht.

WEIHNACHTEN MAL ETWAS ANDERS!

Es muss ja nicht immer die gleiche Gans am Heiligen Abend auf den Tisch kommen. Aber zu crazy sollte es dann bitte auch nicht sein? Dann hätten wir da etwas für Sie! Ein 3-Gang-Menü das Klassisches mit ungewöhnlichen Zutaten und Aromen zu einer gelungen Gesamtkomposition werden lässt!

Gefühlt ist eine Quiche etwas für schöne Sommerabende – Rosenkohl, Grünkohl und Kartoffeln sorgen in diesem Fall für eine winterliche Anmutung.

© EMF/Katharina Küllmer

Rezept von Seite 39

ORANGEN-HÄHNCHEN MIT GRÜNKOHL-WILDREIS-SALAT

Für 4 Personen

FÜR DAS HÄHNCHEN
100 g Butter
Mark von 1 Vanilleschote
2 TL gemahlener Zimt
1 TL Cayennepfeffer
1 TL Allspice
3 TL Salz
2 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Ahornsirup
1 Mais-Hähnchen (ca. 1,8 kg)
1 Bio-Orange
2 EL Butter, in kleine Stücke geschnitten

FÜR DEN GRÜNKOHL-SALAT
400 g Wildreis
je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, Kurkuma und Zimt
1 ½ TL Meersalz
4 EL Olivenöl
3 Handvoll Grünkohl
1 Granatapfel
2 Bio-Blutorangen
6 EL Pistazien

AUSSERDEM
Bräter

Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Butter in einem Topf erwärmen, bis sie leicht nussig duftet, dann mit Vanillemark, Zimt, Cayennepfeffer, Allspice, Salz, Pfeffer und Ahornsirup verrühren und zur Seite stellen. Das Hähnchen waschen und trocken tupfen. Am Hals beginnend, die Haut vorsichtig vom Fleisch lösen, ohne sie zu entfernen. Die Orange in dünne Scheiben schneiden und mit den Butterstückchen unter die Haut des Hähnchens schieben. Das Hähnchen mit der Gewürzbutter bestreichen und in einen Bräter legen. Im vorgeheizten Ofen 30 Minuten garen. Dann die Temperatur auf 190 °C senken und nochmals 1 Stunde 15 Minuten garen. Gegebenenfalls mit Alufolie abdecken, damit die Haut nicht verbrennt.
In der Zwischenzeit den Wildreis 10 Minuten bissfest kochen, dann mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Zimt, 1 Teelöffel Meersalz und 1 Esslöffel Olivenöl vermengen. Den Grünkohl waschen, den Strunk entfernen und die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Grünkohl mit 3 Esslöffel Olivenöl und 1 Prise Salz zwischen den Händen kneten, um ihn zarter zu machen. Die Kerne aus dem Granatapfel auslösen. Die Blutorangen waschen und mit einem Zestenreißer Zesten abschälen. Dann die Orangen vollständig schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Grünkohl mit dem gewürzten Wildreis, Orangenzesten, Orangenscheiben, den Granatapfelkernen, Pistazien und dem Hähnchen servieren.

QUICHE MIT KOHL UND GRUYÈRE

Für 4 Personen

FÜR DEN TEIG
130 g Kürbiskerne
110 g Haferflocken
32 g Flohsamenschalen
1 TL Backpulver
2 TL Meersalz
12 EL Olivenöl
14 EL Mandelmilch
200 g Buchweizenmehl
Öl für die Formen
Hülsenfrüchte zum Blindbacken

FÜR DIE FÜLLUNG
6–8 große Rosenkohlstrunke
2 Handvoll Grünkohl
300 g Kartoffeln
300 g Sahne
4 Eier
1 TL Meersalz
1 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
80 g Gruyère

AUSSERDEM
4 Formen (je 15 cm Ø)

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Für den Teig die Kürbiskerne und Haferflocken mit dem Mixer zu grobem Mehl mahlen. Flohsamenschalen, Backpulver, Salz, Olivenöl und Mandelmilch hinzugeben. Vermengen, bis alles verbunden ist. Die Masse in eine Schüssel geben und nach und nach das Buchweizenmehl einarbeiten. Die Formen ausfetten und den Teig etwa 1 cm dick hineindrücken. Den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen und im Ofen auf der unteren Schiene etwa 15 Minuten blindbacken.
In der Zwischenzeit den Rosenkohl putzen und vorsichtig die Blätter ablösen. Den Grünkohl waschen, den Strunk entfernen und die Blätter in kleine Stücke zupfen. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse auf dem vorgebackenen Teig verteilen. Sahne und Eier verquirlen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Quiche mit der Eier-Sahne übergießen und mit dem Gruyère bestreuen, dann im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldgelb ist. Herausnehmen und heiß oder lauwarm servieren.

PAVLOVA MIT EARL-GREY-MASCARPONE UND KANDIERTEN ORANGEN

Für 8 Pavlovas

FÜR DIE KANDIERTEN ORANGEN
100 g Zucker
2 Bio-Orangen

FÜR DIE PAVLOVAS
4 Eiweiß
225 g Zucker
2 TL Speisestärke
1 TL Weißweinessig

FÜR DIE EARL-GREY-MASCARPONE
6 TL Earl-Grey-Tee
320 g Mascarpone
80 g Puderzucker

Für die kandierten Orangen den Ofen auf 180° Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. 100 ml Wasser mit dem Zucker zum Kochen bringen. Die Orangen in Scheiben schneiden und 5 Minuten in dem köchelnden Zuckersud ziehen lassen. Die Orangenscheiben dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausbreiten und mit ein wenig Zuckersud beträufeln. Im Ofen auf der obersten Schiene einige Minuten kandieren.
Für die Pavlovas den Ofen auf 100°C Ober-/Unterhitze abkühlen lassen. Das Eiweiß steif schlagen, bis sich die ersten weichen Spitzen bilden. Dann den Zucker hinzufügen und weiterschlagen, bis eine glänzende Masse mit festen Spitzen entsteht. Speisestärke und Essig dazugeben und 1 weitere Minute schlagen.
Ein Backblech mit Backpapier belegen. Je 1 großen gehäuften Esslöffel Eiweißmasse daraufgeben und dabei mit dem Löffel in der Mitte eine kleine Mulde formen, in die später die Füllung kommt. Zwischen den Eiweiß-Nestern etwas Abstand lassen. Die Pavlovas 40 Minuten auf der untersten Schiene backen, dann die Temperatur auf 80°C senken und die Pavlovas weitere 30 Minuten backen. Den Ofen ausschalten, die Ofentür öffnen und die Pavlovas im Ofen langsam auskühlen lassen.
Den Tee mit 8 Esslöffel kochendem Wasser übergießen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Mascarpone mit Puderzucker und 6 Teelöffel Tee glatt rühren.
Die ausgekühlten Pavlovanester vorsichtig vom Blech nehmen, etwas Earl-Grey-Mascarpone hineingeben und jeweils mit einer kandierten Orangenscheibe dekorieren.

BUCHTIPP:

Die drei Rezepte stammen aus der Feder der Food-Fotografin, -Stylistin und -Bloggerin Katharina Küllmer – lebt bei Kassel – und haben den Weg in ihre zweites „Aromenfeuerwerk" gefunden. Diesmal liegt der Fokus auf ihrer kreativen Landküche. Die „basiert auf saisonaler und regionaler Ernte, häufig verfeinert durch Kräuter, Gewürze, Früchte und Gemüse aus den verschiedensten Regionen der Erde." Dabei sind außergewöhnliche und unbedingt nachkochenswerte Rezepte herausgekommen, bei denen sowohl Fleischfans als auch Vegetarier auf ihre Kosten kommen. Fazit: Einige (wenige) Bilder sind etwas zu verspielt, aber Küllmers fotografisches Auge sorgt für Atmosphäre und Kochfreude pur! Toll zum Anschauen und voller Anregungen – sehr gelungen! *kw*

Aromenfeuerwerk – meine kreative Landküche, Katharina Küllmer, Edition Michael Fischer, geb., 240 Seiten, 29.99 Euro

RINDCHEN'S WEINKONTOR
www.rindchen.de

Zeit für Genuss

Wenn es draußen wieder frostig wird, kommt die Zeit für sinnliche Genüsse. Verwöhnen Sie sich oder überraschen Ihre Liebsten mit den originellen Rindchen's Weinpräsenten.

Cava-Frühstück

Langes Wochenende, lange Nächte, Frühstück im Bett. Schenken Sie einen prickelnden Morgen mit einer Flasche Cava Brut Seleccion und dazu Krebs-Paté und Roquefort-Creme auf spanischem Kräuterbrot.
Im terra-farbenen Präsentkarton.

1 × Cava Brut Seleccion »Dibon«, Bodegas Pinord, Spanien
1 × Canapé Krebs mit 5 Pfeffern 90 g, Frankreich
1 × Sauce Roquefort 90 g, Frankreich
1 × Ines Rosales Kräuterbrot, Spanien

27,90 €
Art.-Nr. 835000138

Rindchen's Weinkontor

7 × Bester Fachhändler »International«
Berliner Wein Trophy 2011 – 2017

14 Kontore deutschlandweit
mehr Infos unter rindchen.de/kontore

Über 600 Weine im Sortiment
Regionale und internationale Spezialitäten

TREUDELBERGER OFFICE PARTY - HIER FEIERT IHR BÜRO

AM 7. DEZEMBER 2017 - AB 19:00 UHR

Aperitif, weihnachtliches Buffet, Hauswein, Bier, Softdrinks, Kaffeespezialitäten, Mitternachtsimbiss,
Sound vom Feinsten - DJ by empire und Partystimmung pur.
Preis **€ 79,--** pro Person (inklusive Speisen & Getränke bis 1:00 Uhr).
Reservieren Sie gleich Ihren Tisch unter: **040 60822-8840** oder **bankett@treudelberg.com.**

STEIGENBERGER HOTEL TREUDELBERG HAMBURG
Lemsahler Landstraße 45 · 22397 Hamburg · Telefon: +49 40 60822-8840 · www.treudelberg.com
Golf Hotel Hof Treudelberg GmbH · Ein Unternehmen der Garbe Group

DEUTSCHE HOSPITALITY

Foto: Frank Krems

Hochqualifiziert, doch wie in Führungspositionen kommen?

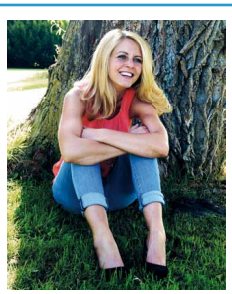
Weil es in unserer Gesellschaft nicht selbstverständlich ist, dass Frauen das gelingt, machen sich Doris Cornils und Anne-Kathrin Guder von **Pro Exzellenzia, dem Hamburger Karriere-Kompetenzzentrum für Frauen,** für echte Veränderung stark. Wir trafen die beiden, um mehr über ihre Arbeit in diesem Projekt zu erfahren, das diesen September von „Komm, mach MINT" als Projekt des Monats und 2016 mit dem Chefsache Award ausgezeichnet wurde.

Deutschland ist auf einem guten Weg, aber von echter Chancengleichheit sind wir noch ein gutes Stück entfernt. Die aktuelle Situation für Frauen in der deutschen Arbeitswelt bringt Anne-Kathrin Guder mit folgender Aussage auf den Punkt: „In den höheren Positionen liegt der Männeranteil bei 80%. Die Angst der Männer davor, zu kurz zu kommen, ist vor diesem Hintergrund relativ unmotiviert."

Mit den Macherinnen von Pro Exzellenzia haben wir die richtigen Ansprechpartnerinnen gefunden, die uns ein Beispiel dafür geben können, wie echte Veränderung zu bewirken ist. Bereits 2010 wurde auf Initiative der sieben Hochschulen der Stadt Hamburg ein Karriere-Kompetenzzentrum gegründet, das hochqualifizierte Frauen mit Erstwohnsitz in Hamburg bei der strategischen und nachhaltigen Planung von Karrierewegen in Führungspositionen unterstützt. Das Kompetenzzentrum ist allen Frauen mit einem Hochschulabschluss in den Bereichen MINT, Musik, Kunst, Architektur und Geisteswissenschaften geöffnet.

Zudem gibt es Stipendien, die zusätzlich zu finanzieller Unterstützung ein modularisiertes Qualifizierungsprogramm umfassen. Zu diesem gehören Workshops, Vortragsveranstaltungen und Bewerbungsberatungen. Von zentraler Bedeutung sind auch individuelles Coaching und die Begegnung mit Role Models. Gerade wurde ein ergänzendes Qualifizierungsprogramm für hochqualifizierte Migrantinnen, die einen in Deutschland anerkannten Hochschulabschluss vorweisen können, gestartet.

„Wir haben natürlich schon vorher mit Migrantinnen zusammengearbeitet", erzählt Anne-Kathrin Guder. „Dabei ist uns aufgefallen, dass diese, im Unterschied zu Frauen, die hier studiert haben, mit den Besonderheiten und Eigenheiten des Deutschen Wissenschaftssystems nicht vertraut sind. Mit einer gezielten Unterstützung kann



Finanzielle Sicherheit für Frauen.
Beratung von der Spezialistin.

Interessiert? Dann wenden Sie sich einfach an
OD Nord | Lena-Christin Hansen
Tangstedter Landstraße | 22415 Hamburg
T 040/50792061 | M 0152/54071545
lena.hansen@diebayerische.de

die Bayerische

Die Macherinnen eines in Deutschland einzigartigen Projekts: Doris Cornils und Anne-Kathrin Guder (r.).

◀ Frauen, die dank pro Exzellenzia wissen, wie man Karriere strategisch plant: Zertifikatsverleihung mit 2. Bürgermeisterin K. Fegebank (Grüne) & P. Lotzkart (Leiterin Behörde für Arbeit, Soziales, Familie & Integration).

man diesen Frauen den Zugang zur Wissenschaft öffnen und damit große Potenziale heben."

Was Frauen im Rahmen ihrer Stipendien mit auf den Weg in die Arbeitswelt gegeben wird, sind beispielsweise Kommunikationsstrategien und Vorbereitungen auf ungeschriebene Konventionen, die den Arbeitsalltag regulieren. „Wir gehen dabei aber nicht von Anpassung aus. Weder sollen sich Frauen an Männer anpassen, noch Migrantinnen ihre kulturelle Prägung verneinen. Es geht um das Verstehen kultureller Codes", erklärt Doris Cornils. Damit zusammenhängend werden Möglichkeiten des selbstbewussten Auftretens, interkultureller Kommunikation sowie das Knowhow zur Bewerbung und zum Netzwerken vermittelt. Denn gute Kontakte sind wichtig für eine Karriere in Wirtschaft oder Wissenschaft. Die Möglichkeit, den richtigen Menschen zu begegnen, haben die Frauen beispielsweise im Rahmen von öffentlichen Vortragsveranstaltungen, Podiumsdiskussionen und anderen Formaten, die Pro Exzellenzia organisiert.

Auch bei Fragen zur Vereinbarkeit von Karriere und Familie werden Frauen hier begleitet und beraten. Denn weil in Deutschland die Fürsorge zeitanteilig noch immer überwiegend von Frauen geleistet wird, ist auch bei der Kinderplanung ein strategisches Vorgehen nötig und sinnvoll.

Darüber hinaus sind die beiden Macherinnen von Pro Exzellenzia als Gender-Expertinnen auf Tagungen vertreten, geben einen Newsletter heraus und sind in zahlreichen Netzwerken vertreten.

Bislang ist das Kompetenzzentrums jedoch nicht verstetigt worden und somit an Bewilligungszeiträume gebunden. Was nach 2020 wird, ist derzeit noch offen. Dabei wäre es im gesellschaftlichen Interesse und ein wichtiges Signal Hamburgs, das Kompetenzzentrum Pro Exzellenzia dauerhaft zu etablieren. Dafür drücken wir die Daumen! *Wolfgang Wagner*

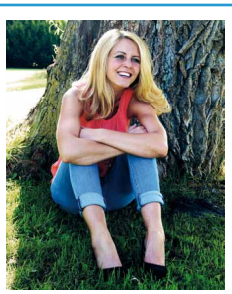
INFOS AUF EINEN BLICK:

Pro Exzellenzia wird durch Mittel der Behörde für Wissenschaft, Forschung und Gleichstellung der Freien und Hansestadt Hamburg (BWFG) sowie des Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert. Die Gründung im Jahr 2010 geschah auf Initiative der sieben Hochschulen der Stadt Hamburg. 90 hochqualifizierte Frauen wurden durch ein Stipendium unterstützt. Und ca. 1.000 Frauen durchliefen das Programm. **Infos: pro-exzellenzia.de**

Die 360° Beratung
FENG SHUI & LIVING
„Ausgleich zum Alltag, Entspannung und Harmonie halten das Leben im Gleichgewicht."
- Beratungen für den Privatbereich
- Neubauplanung
- individuelle Gartenkonzepte
- Hilfe bei der Immobiliensuche
- SoulCoaching Programm

Gutes Feng Shui braucht jeder!

Daniela Schubert
Helene-Wessel-Ring 12 . 22846 Norderstedt
Tel. Tel. (0171) 7 76 05 79 . www.fengshuiandliving.de



Finanzielle Sicherheit für Frauen.
Beratung von der Spezialistin.

Interessiert? Dann wenden Sie sich einfach an
OD Nord | Lena-Christin Hansen
Tangstedter Landstraße | 22415 Hamburg
T 040/50792061 | M 0152/54071545
lena.hansen@diebayerische.de

die Bayerische

HAMBURG WOMAN SHAREPOINTS

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

Alsterchaussee Nr.30 Theater im Zimmer;
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, Schlachterei; 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 / Eiscafe; 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 el cava, Restaurant; Nr.261 Rewe, Supermarkt; Nr.262 Alsterlounge; Nr.263 Friseursalon Mojjan, Friseur; Nr.263 Haspa, Bank; Nr.271 Sprungfeder, Raumaustattung; Nr.272 Das Sommerhaus, Inneneinrichtung; Nr.274 Haase/Beckers, Kosmetik; Nr.277 Änderungssofortdienst, Änderungs-Schneiderei; Nr.280 Linda Geier Friseure; Nr.281 Blumen Exotica, Blumen; Nr.283 Grüner Salon; Nr.283 Inger Moden, Mode; Nr.288 Roxie, Restaurant/Café; Nr.292 Konditorei 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 Kunstkantine, Galerie und Restaurant;
Am Kaiserkai Nr.13 Wandrahm; Nr.19 Bootshaus; Nr.26 klein & kaiserlich; Nr.56 Harmonie Cut; Nr.63 Yoki Fisch;
An der Alsterschleife Nr.3 Stocks Restaurant; Nr.19 Immenhof, Restaurant;
Ballindamm Nr.7 Ulrich Stein Metropolitan Interior Design; Nr.13 Jyske Bank; Physio Therm; KAYAPATO, The noble SPA; Nr.25 Trachtendiele GmbH; Nr.26 Wilm, Juwelier & Goldschmied
Ballindamm Europapassage Nr.40 Beauty & More; Bering Time Aps; Bild Box; Change Lingerie; E-Plus Retail GmbH; Eterna Fachgeschäft; IN FLAGRANTE; James Rizzi, Pop Art Galerie; Kult; Levi's Store; L' Italiana Gelateria, Eispalast GmbH; Malvin, Non Stop Modetextil Vertriebs GmbH; Meineckes Barbershop; Monsoon Accessorize; Rewe; Stofftiergarten; STREET-Super Shoe; TE Hamburg, Textilhandelsg. mbH; Tommy Hilfiger Hamburg Denim; Touch Jewelry, Schmuck; Udo Lindenberg & More, Watentowski 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 Froindlichst, Restaurant; Nr.175 Caspar, Änderung/ Maßanf.; Nr.177 Kaffee mit Geschmack; Nr.181 Storling-Fashion, Second Hand Mode; Nr.187 modern nails; Nr.189 Die Lakritzerie; 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 Walddörfer 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 Restaurante 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 Kathaarina, Friseur; Nr.180 Porto Marin, Restaurant; Nr.182 Il Gelato, Eiscafe; Nr.182a La Strada, Restaurant; Nr.184a Herzkammer, 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 Ambienta, Schönes mit Geschmack; Nr.66 KB Hairdesign; Nr.72 Rio Grande;
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 Engelke, 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 Pyjama 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 Tassajara, 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 Klemann 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 Eiscafe, 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 Lentim; Nr.271 RSG Reise Szene GmbH; Nr.273 Wechselstube; Nr.276 Meersachen, Kinderbekleidung; Nr.281 42Plus Second Hand, Designermode ab Gr.42; Nr.283 Peter Judd, Mode Schmuck; Nr.285 beautery 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 Primacrema, Feinkost; Nr.74 Kaiserreich, Wimpernstudio;
Eulenkrugstraße Nr.27 Schubert Shop & Hair-Friseur; Nr.55 Dalingers Aktiv Markt;
Frahmredder Nr.1 25 Minutes, EMS Fitness Studio; Nr.1 Alsterliebe, Espresso, Lifestyle, Design; Nr.1 LVM Versicherungsagentur 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;
Gertigstraße Nr.1 Jamka, Textilien; Nr.3 Pop-Up Bakery; Nr.5 In Love - Textilien; Nr.12 Reverse-Retail GmbH, Buddy & Selly; Nr.20 SMART SUN, Sonnenstudio; Nr.23 C2M, Friseur; Nr.24 Yellow Möbel; Nr.31 halleLuJa !, Schönes für Engel & Bengel; Nr.33 Moucla Moda; Nr.35 Edith´s med. Pediküre; Nr.40 RS - Möbel GmbH; Nr.58 Kokon, Fashion & More; 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;
Groten Hoff Nr.3 Schursch Optik, Optiker; Nr.12 Block House, Restaurant;
Halenreie Nr.2 Elvira Martens, Friseursalon; Nr.4 Blumenhaus Finnern; Nr.4 Fotozentrum Volksdorf;
Hallerstraße Nr.78 Edeka Niemerszein;
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 Reisedienst, Reisebüro;
Haselknick Nr.77 Restaurant Haselknick;
Heegbarg 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;
Heegbarg AEZ 7camicie, Blusen + Hemden; arko, confisserie; AUST collezione d´Italia, Mode; Basic AG, Der frische Bio-Supermarkt; BASLER Store, Mode; Becker Juweliere & 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; clas ohlsen; CLASSICO Fashion GmbH; comma, Store, Textilien; del Vino, von der Kunst des Weines; Edel-Optics; Eiscafe Florenz; ENOTECA, Passion für Wein; ETERNA Brand Store, Mode; Eydeler, 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; Hansekind, Baby und Kleinkindbedarf; Haspa; Hussel, Confiserie; IXI Fashion Nord GmbH, Ice Accessory Gallery; Juwelier CABOCHON; LASCANA, Dessous + Bademoden; Laurèl Shop Hamburg; Leos, Jeans Laden; Levi's Store; Marlies Möller, Friseur; MORE & MORE Store Hamburg, Mode; NAPAPIJRI STORE, Abenteuer + Freizeitbekleidung; NOA NOA Hamburg, Mode; Ochsner Sport; ONLY, Boutique; Palmers; Pandora Store; Panduro Hobby; Papeterie Alstertal; Peter Polzer, Friseur; pierre cardin store, Mode; Pretty Nails, Nagelstudio; Puzzle-Shop Litraton; QALY, Beauty + Spa; Quartier 31, Mode; R.W.S. Textilreinigung; Rituals, wellness /spa; Riviera Maison Hamburg, Inneneinrichtung; Runners Point, Sportbekleidung; Ryf of Switzerland, Coiffeur; Sanetta Group Store Hamburg, Mode; Sansibar Sylt, Mode; Sarah & Sue; Schneider Saritas, Schneiderei; Schuh Kay Comfort; Schuhhaus Prange; SOR, Herrenausstatter; Scotch & Soda; Starbucks Coffee House; STRENESSE, Boutique Design; Super Cut in der Galeria Kaufhof, Friseur; Tabacon, Tabak & Zeitschriften; Tamaris Store Hamburg; Tee Gschwendner, Teefachgeschäft; Thalia Bücher, Medien und mehr; The Body Shop; TRUE RELIGION, Mode; Tutto Lust am Genuß, Delikatessen; Palmers; 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;
Heubergredder Nr.24 Heidrun Böhme, Fachkosmetikerin; Nr.24 Well & Beauty House, eccelente cosmetic; Nr.27 Mein Friseur, Friseur; Nr.34 Flair 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 Haliwa Ahl, Fußpflege; Nr.20

Maxim Lebensmittel; Nr.21 Reinigung + Wäscherei; Nr.21 zazoo, Kinderschuhe; Nr.22 Casa Nova, Eis Cafe; Nr.24 Haspa; Nr.29 Travel & Home, Reisebüro; Nr.31 N&N Reisen; Nr.40 Aspria Hamburg Marketing; Nr.45 Postshop, Post am Hofweg; Nr.46 Hofweg Apotheke; Nr.48 Zeitschriften-Shop; Nr.50 La Fee, Bistro-Cafe; Nr.62 Rindchen´s Weinkontor; Nr.63 Dalivia; Nr.63 Emmas, Cafe; Nr.67 Farinelli, Restaurant; Nr.72 Fardi, Restaurant; Nr.73 Boulevard Hotel; Nr.75 Nippon-Hotel; Nr.77 Viale Grande, Ristorante; Nr.81 Edeka Niemerszein, Edeka; Nr.98 Burg Apotheke; Nr.101 Dilo-Cafe, Cafe; Nr.102 MIZU, Restaurant; Nr.104 Ristorante Rocco;

Hoheluftchaussee 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 Friseure; Nr.56 Oberdörffers Apotheke;

Hudtwalckerstraße Nr.8 Dr. Trettin, Neurologie; Nr.13 Komödie Winterhuder Fährhaus; Nr.13 Winterhuder Cafe + 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; Nr.24 Postbank; Gastronomie; Nr.25 Deutsche Bank; Nr.28 Die Villa, Ihr Wiener Cafehaus; 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, Restaurante; Nr.41 Haspa;

Im Ellernbusch Nr.18 Bäckerei Schacht;

Isestraße Nr.73 Clips Friseur; Nr.74 Harrys im Kaufrausch, Cafe /Mode u. Accessoires; Nr.89 Creare; Nr.94 Yvette Hafner Friseure;

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.57 ANIMALfinearts; Nr.56 Fleischerei Harms;

Lemsahler Dorfstraße Nr.53 Bäckerei Cordes;

Lemsahler Landstraße Nr.45 Marriott Hotel Treudelberg; Nr.80 Krögers Gasthof; Nr.118 Restaurant Toscanello;

Levantehaus American Heritage; Änderungsschneiderei; Asia Restaurant; B.O.S.Caviar Gourmetecke; Bar Levante, Restaurant; Calvin Klein Jeans Store; Drössel & Rademacher, Schreibwaren; Flane Chocolaterie Cafe; 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 Österr. 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; Restaurant Luise; Nr.7 Fleischerei R.Schuster; Nr.100 St.Johannis Apotheke;

Martinistraße Nr.6 Saadet´s Portog. Cafe+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.41c Shemsi 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 Mö-City-Apotheke;

Moorhof Nr.7 Florelle, Wohnen und Mode; Nr.7b Mrs. Sporty;

Mühlenkamp Nr.1 PALEDO, Restaurant; Portici, Restaurant; Nr.2 Harms&Schacht, Restaurant; Nr.3 piu espresso bar; Nr.6a Kaffee elbgold, Café + Rösterei; Nr.8 Pittarello, Restaurant; Nr.9 Die Ballkönigin; Nr.12 Hensel was sonst, Restaurant; MAD about Juice; Nr.13 Adam-Eve, Beauty Lounge; Nr.15 Engelhardt, Reformhaus; Nr.16 d'Agate, Antipasti etc.; Die Suppennudel, Imbiss; Nr.18 Balzac Coffee, Café; Liman, Fischrestaurant; Limon, Imbiss; Nr.19 Bonbao, Restaurant; Nr.20 Offizin, Apotheke; Nr.29 Dr. C.Rosenboom, Zahnarzt; Tageszeiten, Restaurant; Nr.33 Haspa; Nr.34a Apotheke am Mühlenkamp; Nr.34 Haspa; Optiker Carl; Nr.35 Butter Lindner, Lebensmittel; 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; Mooi, Textilien; Nr.45 Edeka Niemerszein; Nr.48 Melano; Nr.50 Heiko Ricci, Friseur; Nr.54 Trüffel Schwein, Restaurant; Nr.59 Jacques Weindepot; Fetch Restaurant; Nr.63a Tanzkult;

Mundsburger Damm Nr.35 Obst, Geschäft; Nr.65 Unique Mode

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 Mitsubischi, 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.26 Waßmann, Juweliere; Nr.50 SOR, 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 Nienstedten; Nr.7 La Bottega del Sole, Partyservice; Nr.9 Hübenbecker, Fleischerei + Partyservice;

Nienstedter Marktplatz Nr.22 Dat Backhus; Nr.28 Stadtbäckerei; Nr.30 Nord-Ostsee 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 - Cafe; 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;

Poppenbüttler Chaussee Nr.3 Boutique Be Different; Nr.3 Haus 3, Wohnideen; Nr.3 Restaurant Lenz; Nr.5 Physio am Kreisel; 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

Rolfinckstraße 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 ChocolaThe; Nr.12a Eiscusine; Nr.13 Willer, Juwelier; Nr.14 Rolfinck Apotheke; Nr.15 Nikole 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;

Rothenbaumchaussee 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 Dirk Brinkmann, Friseur;

Saseler Chaussee Nr.5 Ihr Studio, Kosmetik und Nagelstudio;

Schrammsweg Nr.11 hamburg zwo 13, Werbeagentur;

Sierichstraße Nr.44 Marco Hops Hamburg; Nr.46 Gallo Nero;

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, Baumkirchner; 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 Fahrschule Hoepfner;

Überseeboulevard Nr.2: Bistro Paris; Hafen Spezerei; Kids House Hafencity; Lieblingsplatz; Mangustin; marc + daniel; Nobody is perfect; RR plus, Friseure; 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;

Waitzstraße 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, Eisdiele; Nr.14 Atelier Blumen Petersen; Nr.15 Douglas; Nr.16 Apotheke Doppeleiche; 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 Rockhaarfäller, 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;

Weiße Rose Nr.1 Frischemarkt Simon, Feinkost-Lebensmittel;

Wellingsbüttler Markt Nr.1: Dr. Kapitza, Orthopädie; Fachärztin f. Frauenheilkunde, Katia Horstmann; Frauenarztpraxis, Dr. Shamsrizi; Kieferorthopädische Praxis; Zahnarztpraxis Gräfe; Dr. Grit Handrich; Editha Halfmann, Fachärztin f. Kinder-, Jugendmedizin; Dr. Christina Hintz, Fachärztin für Dermatologie; Dr. Machnik, Augenarztpraxis; Physiotherapie Wellingsbüttel;

Wellingsbüttler 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;

Wiesenhöfen Nr.2 Ilka Pingel, Damenmoden; Nr.2 Zigarren-Voß; Nr.3 Le Petit Croque & Cafe; Nr.4 Brigitte Giessen Inneneinrichtung; Nr.7 Das Leben isst schön!, Café Catering Events; Nr.7 Salon Wachs und Stein, Friseure; Nr.9 Paulig Laufgut, Orthopädieschuhtechnik;

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. Stamatis etc., Ärzte; Nr.21d Haspa, Bank; Nr.21 Nur Hier, Bäckerei; Nr.21a Wolfsdorf, Zigaretten etc.; Nr.37 Apotheke;

Sharepoint werden unter: **040-5383452**

HAMBURG WOMEN Connect

RA Dr. Patricia Cronemeyer und Silke Lange (GF euroShell, r.)

Gastgeberin Katrin Wachholz und Michaela Eugen-Albrecht (UNICEF-Hamburg, r.)

Verena Zapf (MeridianSpa Marketing) und Stephanie Statz (r.)

POWER FRAUEN

140 führende Frauen aus Hamburgs Wirtschaft, Kultur und Medien folgten der Einladung von Unternehmerin Katrin Wachholz ins **Scandic Hamburg Emporio zur 3. HAMBURG WOMEN Connect**. Sinn dieser Plattform ist es, gemeinsam mit Verleger Wolfgang E. Buss, hochkarätige Businessfrauen miteinander zu vernetzen. Eine hochkompetente Talkrunde diskutierte über das Thema "Neue Energien" – parallel zum Bonner Klimagipfel. Getragen wird das Netzwerk vom HAMBURG-WOMEN-COUNCEL, bestehend aus Dr. Patricia Cronemeyer, Silke Lange, Synje Ukena und Kathrin Yoneoka. Mehr Infos auf: facebook.com/HamburgWomenConnect

Schauspielagentin Julia Lucassen und Politikerin Sylvia Canel (r.)

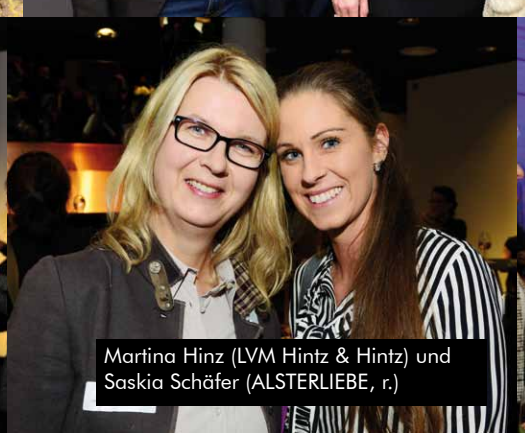
Synje Ukena und Kathrin Yoneoka vom American Women's Club of Hamburg (r.)

Juwelierin Gabriele Willer (willer Juwelier), Irene Berndt und Anja Glathe von Auto Wichert (v.l.)

Madeleine Marx (Scandic Hamburg Emporio), Prof. Dr.-Ing. Bernd Sankol* (HAW Hamburg), Sabine Stamm* (Moderatorin), Suzana Zhuta* (Forward Energie), Manfred Braasch* (BUND Hamburg) und Katrin Wachholz (Gastgeberin, v.l.) **Talkrunde*

Fotos: Kai Wehl

Mavis Agyeman-Duah (GF M-JAY fashion) und Angelika Erbacher (r.)



Martina Hinz (LVM Hintz & Hintz) und Saskia Schäfer (ALSTERLIEBE, r.)

Grafikerin Dominique Butzmann und Promoterin Ilona Schulz-Baumgart (r.)

Sponsoren und Partner:

Scandic HAMBURG EMPORIO

AUTO WICHERT

LILLET Maison fondée en 1872

aRgentur pr & eventmanagement

ICH BIN EINE HAMBURG-WOMAN DE

Manke Mit Sicherheit bauen.

HIGHLIFE MEDIA

Heizung · Sanitär · Lüftung Rolf Petersen www.rolfpetersen.de

Erfolgreiches Schauspielertrio: Larissa Marolt, Jörn Schlönvoigt - er sorgte als DJ für die abendliche Partystimmung - und Eva Habermann (v.l.)

Gastgeberin und AEZ-Center Managerin Ludmila Brendel und Lutz Deyhle von Hapag-Lloyd Cruises.

MEGAPARTY

Das **Alstertal Einkaufszentrum** hatte zur **„Late Night Shopping-Party"** nach Poppenbüttel geladen und die Post ging in der Mall so richtig ab – das Party- und Shoppingvolk – darunter viel Hamburger Prominenz – lauschte und tanzte nach den Rhythmen von **Schauspieler und DJ Jörn Schlönvoigt**, holte sich **Autogramme von Larissa Marolt**, genoss artistische Kleinkunst, nutzte exklusive Rabatte in den Shops, nahm an einer Kreuzfahrtverlosung teil und schlemmte an Food-Trucks. Das war Partyspaß pur!

Model Dany Michalski

Fotos: Rike Schulz

alsterradio-Moderatorin Maren Bockholdt

Boxweltmeisterin Ina Menzer und Tanzstar Isabell Edvardsson (r.)

Schauspieler und Moderator Carsten Spengemann mit Freundin Julie Groß

Fotos: Ulrich Tröger

Christane Peters (CL Consulting), Ärztin und NDR-Ernährungs-Doc Dr. Anne Fleck, Gastgeberin und CeU-Präsidentin Kristina Tröger und Anita Freitag-Meyer (Verdener Keks- und Waffelfabrik, v.l.)

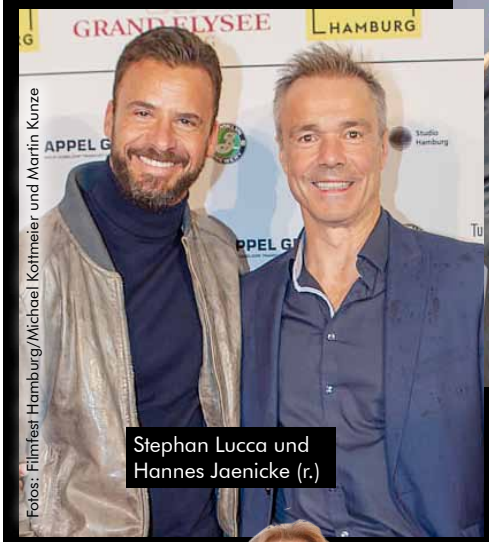
KOCHEVENT

Kristina Tröger, Präsidentin des Club europäischer Unternehmerinnen e.V. (CeU), hatte diesmal einen ganz besonderen Gast zu den regelmäßigen Treffen geladen: Dr. Anne Fleck. Die Bestseller-Autorin, Ärztin und der NDR-Ernährungs-Doc kam ins Fairmont Hotel Vier Jahreszeiten zu einem Vortrag mit Buchvorstellung zum Thema **„Iss Dich gesund – die besten Tipps von Doc Fleck"**. Unterstützt von der Küchencrew des Hotels wurden dabei an eigens eingerichteten live-cooking Kochstationen ihre Rezepte kredenzt, so dass rund 100 Unternehmerinnen und ihre Gäste die einmalige Gelegenheit hatten, mitten drin zu sein bei einem außerordentlichen Kochevent.

Impressum

Verleger: Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.) **Redaktion:** Corinna Dreessen, Katrin Gochermann, Christian Luscher (Stellv. Chefredakteur), Wolfgang Wagner, Kai Wehl (Chefredakteur) **Grafik:** René Kriese (Chefgrafiker), Juliane Duczmal, Susanne Kaps, David Nagel, Carolin Weßling **Titelgestaltung:** René Kriese **Produktion/Anz.-Disponentin:** Carmen Garrot, Birgit Schümann **Buchhaltung:** Carmen Garrot
EDV- und DTP-Beratung: IT-Service Thilo Noack **Druck:** Krögers Buch- und Verlagsdruckerei 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; Andreé Braasch, Tel. 538 930-49; Jutta Brandes, Tel. 538 930 50; Ingrid Hesse, Tel. 538 930 0; Mia Heubel, Tel. 538 930 71; Annegret Linke, Tel. 538 930 67; Andrea Lindner, Tel. 538 930-0; Sabine Merbach, Tel. 538 930 17; Sabine Meyerrose, Tel. 538 930 52; Simone Niklaus, Tel. 538 930 14; 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**)
HAMBURG WOMAN wird ausschließlich in kaufkräftigen Stadtteilen an ausgewählte Haushalte verteilt und liegt zusätzlich in Partner-Unternehmen und HAMBURG WOMAN-Sharepoints (siehe S. 46) für Sie bereit.
© 2017 Magazin Verlag Hamburg.

Gustav Peter Wöhler, Karoline Eichhorn, Catrin Striebeck, Janna Striebeck und Filmfest-Leiter Albert Wiederspiel (v.l.)



Stephan Lucca und Hannes Jaenicke (r.)

Fotos: Filmfest Hamburg/Michael Kottmeier und Martin Kunze

FILMFESTOPENING

Eine größere Schauspielerdichte als bei der Eröffnung des Filmfestes Hamburg gibt es wohl nicht in der Hansestadt. Entsprechend tummelte sich jede Menge TV- und Kino-prominenz auf dem roten Teppich des Cinemaxx Dammtor, wo mit dem Film "Lucky" des US-Schauspielers und Regisseurs John Carroll Lynch der Startschuss des Events fiel. Anschließend feierten rund 1.200 geladene Gäste "nebenan" im Grand Elysée weiter und stießen auf die 25. Auflage des Filmmarathons an.

Gül Ural-Aytekin und Volker Lechtenbrink

Stephan Kampwirth und Johanna Christine Gehlen

Nina Petri und John Carroll Lynch

Gastgeberin Cornelia Poletto mit ihrem Mann Rüdiger Grube

3 Rote Rosen und ein Intendant: Hermann Toelcke, Lutz Marmor, Gerry Hungbauer und Hakim-Michael Meziani (v.l.)

Unternehmer und Mäzene: Dorit und Alexander Otto

Komiker Karl Dall mit Gattin Barbara

DINNERSHOW

Mit prominenten Gästen aus Wirtschaft, Sport und Showbiz hat **Starköchin Cornelia Poletto** ihre vierte Spielzeit der **Dinner-Show PALAZZO** eingeläutet (geht bis zum 11.3.2018). Die rund 350 geladenen Gäste erlebten im historisch originalgetreu nachgebauten Spiegelpalast an den Deichtorhallen ein wahres Varieté-Feuerwerk, voller Artistik, Gags und Musik. Dazu gab es ein feines Vier-Gang-Menü aus der Feder von Cornelia Poletto. Unter den Gästen waren Stararchitekt Hadi Teherani, Theatermacher Corny Littmann und Autorin Alida Gundlach. Infos zur Show auf palazzo.org

Sängerin Saskia Leppin mit HSV-Co-Trainer Frank Fröhling

Fotos: Kai Wehl

KAUFMANNSHAUS

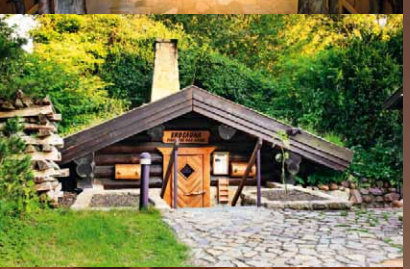
MANY STYLES, ONE HOUSE

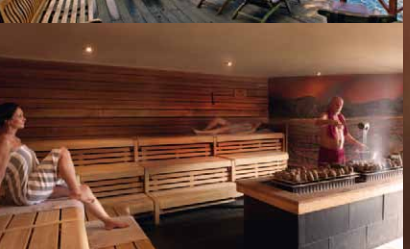
COLD DAYS

HOT SHOPPING

WWW.KAUFMANNSHAUS.COM

GROSSE BLEICHEN 31 | BLEICHENBRÜCKE 10
HAMBURG CITY





SAUNA 10x ANDERS.

Erleben Sie herrlich entspannte Stunden: In den 10 Bäderland Saunawelten zelebrieren wir mit Ihnen täglich in rund 60 Schwitzangeboten über 120 Aufgusszeremonien. Von der schwedischen Stuga mit Seeblick bis zum japanischen Saunagarten ist für jeden das Richtige dabei. Schauen Sie gleich mal rein auf **baederland.de**

bäderland