

HAMBURG WOMAN

FÜR ALSTER, ALSTERTAL, WALDDÖRFER, HAFENCITY & ELBVORORTE

3
TIPPS
FÜR DEN
FESTLICHEN
LOOK

Caroline Beil:
**Späte
Mutter**
Glück und
Herausforderung

TERMINE,
DIE SICH LOHNEN

Anna Heesch:

GANZ PRIVAT.
GANZ STYLISCH.

**MODE-
CHECK**
zum
Fest

STARS UND PROMIS ZU IHREM

CHRISTMAS

DANA SCHWEIGER, LARISSA MAROLT, SHERMINE SHAHRIVAR, MONICA IVANCAN

LILLET®

Maison fondée en 1872

L'apéritif



genuss-mit-verantwortung.de

LILLET BERRY

LILLET und Schweppes Russian Wild Berry
im Verhältnis 1:2 mischen.

Ideal mit





Karriere dank *Eizellen auf Abruf?*

Das Jahr neigt sich dem Ende entgegen und „passend“ zum Fest der Liebe gibt es eine Diskussion, die uns noch lange begleiten wird: „Social Freezing“. Angestoßen von zwei großen US-Firmen, die ihren Mitarbeiterinnen das Einfrieren von Eizellen finanzieren wollen. Damit die ihnen dann ihre besten „Arbeitsjahre“ zur Verfügung stellen können. Was nett und human klingt, birgt eine Brisanz, die erst in den kommenden Jahren Wirkung zeigen wird. Nimmt sie doch Einfluss auf die Familienplanung, oder die Karriere, oder den Gewinn von Unternehmen ... je nach Sichtweise. Im Prinzip keine schlechte Sache? In jungen Jahren entnimmt man einfach ein paar Eizellen, friert sie ein und taut sie wieder auf, wenn die Fruchtbarkeit bei den Frauen abnimmt. Moralapostel und Ethiker wittern natürlich gleich Gefahr: nämlich einen zu verdammenden Eingriff in die gottgewollte Familienplanung. Junge Frauen, die lange studiert haben, wittern Morgenluft: können sie doch endlich auch später – nach erfolgreichen

Jahren im Job – noch entspannt Mutter werden. Frauen, die lieber in jungen Jahren auf natürlichem Wege Nachwuchs bekommen wollen, wittern ebenfalls Gefahr: werden sie schräg angeschaut, wenn sie die Möglichkeiten nicht nutzen, ihre Arbeitszeit uneingeschränkt dem Chef zur Verfügung zu stellen? Das Thema ist facettenreich und führt sowohl im Job, als auch im Privatbereich gerne zu heißen Diskussionen und unüberwindbaren Meinungsverschiedenheiten. Wir beleuchten es ausführlich auf Seite 8 und es war auch Talk-Thema bei der zweiten HAMBURG WOMAN BUSINESS-LOUNGE im Literaturhauskaffee. Impressionen der gelungenen Veranstaltung mit vielen prominenten Frauen der Stadt gibt es auf Seite 76. Einige von ihnen haben uns auch verraten, wie sie Weihnachten feiern. Neugierig geworden? Dann schauen Sie doch mal auf Seite 30 nach! Wir wünschen Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Christiane Kayholt Kai Wehl
CHEFREDAKTION

FÜR HAMBURG WOMAN TRAFEN WIR ...



Anna Heesch, die Moderatorin, hat für uns ihre Wohnungstür in Eppendorf geöffnet. Dahinter verbirgt sich ein „gemütliches Nest“, das Anna für sich und ihren fünfjährigen Sohn geschaffen hat. Ein Mix aus Landhausstil und Shabby Chic. Warum die 42-Jährige gerade diesen so gerne mag, verrät sie HAMBURG WOMAN-Chefredakteur Kai Wehl. Der war von dem opulenten Einrichtungsstil überrascht, denn bereits 2001 trafen die beiden sich zu einer Homestory bei Anna, damals in Altona. Und vor 13 Jahren lebte die gebürtige Pinnebergerin ganz anders: extrem minimalistisch. Lesen Sie ab Seite 56, wie es zu diesem Sinneswandel kam.



Das HAMBURG WOMAN-Cover zeigt ein Motiv aus der aktuellen Grace-Kampagne, www.grace-fashion.com.



14

Mutterglück
ohne Mr.
Right!



66

Fashion
Kenner



56

Einrichtungs-
Profi



12

Partei-
Chefin

INHALT

HAMBURG WOMAN DEZEMBER 2014

GESELLSCHAFT

- 8 **Eizellen einfrieren:** Eine akzeptable Möglichkeit die Karriere zu pushen?
- 12 **Alleinherrscherin:** Wie sich Katja Suding vom „Maskottchen“ der FDP zur Machtpolitikerin wandelte
- 18 **News:** ein Charity-Konzert, eine spannende Handy-Aktion und mehr!
- 38 **Auf dem Red Carpet** des Hamburger Herbstempfangs
- 80 **Events:** Das ging ab in Hamburg

PEOPLE

- 10 **Michaela Schaffrath** über ihren schwierigen Neuanfang
- 14 **Caroline Beil** über ihr Leben als Künstlerin und Mutter
- 16 **Komödiantin Bettina Lamprecht** berichtet von ihrer neuen ZDF-Serie
- 30 **Promis erzählen,** wie sie das Weihnachtsfest verbringen
- 56 **Home Story:** zu Besuch bei Moderatorin Anna Heesch
- 66 **Moderator Steven Gätjen** über Mode seine Fashion-Fauxpas und das Älterwerden!
- 70 **Helena Henneken** war 59 Tage im Iran

MODE

- 32 **Jetzt wird's festlich:** Wir zeigen, womit sich an den Feiertagen modisch Eindruck schinden lässt!
- 40 **Prominente Hamburgerinnen öffnen für uns ihre Handtaschen:** diesmal Marie Amière!

Holiday on Ice

Passion

LIVE DABEI!
GIOVANNI ZARRELLA
MIT VINTAGE VEGAS!

28.01. – 01.02.2015
O₂ WORLD HAMBURG

Mit Stargast Annette Dyrtr – 5-fache deutsche Meisterin im Eiskunstlauf.

Tickets ab 29,90 €* • 14,95 €* Festpreis für Kinder**



* Ticketpreise inkl. Gebühren, zzgl. 4,90 € Versand- bzw. 2,90 € Himerlegungsprämie pro Auftritt.
** Für Kinder bis einschließlich 15 Jahre auf allen Plätzen von Montag bis Freitag. Am Wochenende und an gesetzl. Feiertagen 50 % für Kinder.

HOLIDAY ON ICE – ÜBER 70 JAHRE ERFOLGSGESCHICHTE

Was 1943 als kleine, ambitionierte Hotelshow begann, eroberte im Laufe der Zeit die Herzen auf der ganzen Welt.

<p>1943 Am 25. Dezember – mitten in der „Holiday Season“ – feiert eine kleine, aber ambitionierte Hotelshow ihre Premiere in Toledo, Ohio: HOLIDAY ON ICE ist geboren.</p> 	<p>1951 Nach Tourneen durch Amerika lässt HOLIDAY ON ICE nun auch die Herzen der Zuschauer in Europa schmelzen: Erste Show in Deutschland ist am 10. Dezember 1951 in Frankfurt am Main.</p> 	<p>1953 Die erfolgreichste Einzellauferin aller Zeiten – Sonja Henie wird HOLIDAY ON ICE-Star.</p> 	<p>1958 Elvis Presley besucht HOLIDAY ON ICE in Frankfurt während seines Aufenthalts bei der US-Army in Deutschland.</p> 	<p>1959 Weltweit Schlagzeilen macht das Gastspiel von HOLIDAY ON ICE in der UdSSR. Als erstes westliches Projekt gibt die Show ein 8 Wochen langes ausverkauftes Gastspiel in der Sowjetunion.</p> 	<p>1965 Teil des großen Erfolges von HOLIDAY ON ICE ist das deutsche Eistraumpaar Marika Kilius und Hans-Jürgen Bäumler.</p> 
<p>1968 Auslöser für die Begeisterung sind nicht nur die Show und die Künstler an sich, auch die Kostüme lassen sogar Kritiker schwärmen. Entworfen werden diese noch bis 1992 von dem Designer Folco, der neben HOLIDAY ON ICE auch am Pariser „Lido“ und der Mailänder „Scala“ verpflichtet ist.</p> 	<p>1973 Das Guinnessbuch der Rekorde verleiht HOLIDAY ON ICE den Titel „Größte Eisshow der Welt“.</p> 	<p>1977 Die Erinnerung an diese Tour wird immer das einmalige und exklusivste Kostüm von Marika Kilius sein: Eine Kreation von Christian Dior (30.000 \$Fr.).</p> 	<p>1983 HOLIDAY ON ICE tritt in der Wembley Arena in London auf und darf hohen Besuch begrüßen: Prinzessin Diana.</p> 	<p>1987 Mit viel taktischem Geschick kann die ostdeutsche Katarina Witt, die erfolgreichste Eiskunstläuferin der Welt, verpflichtet werden.</p> 	<p>1993 HOLIDAY ON ICE feiert 50. Geburtstag und stellt mit der längsten Kickline der Welt seinen zweiten Weltrekord auf.</p> 
<p>1996 Ab sofort erweitert HOLIDAY ON ICE sein Repertoire und begeistert die Zuschauer mit spektakulären Luftakrobatikszenen.</p> 	<p>2003 Guinnessbuchrekord: HOLIDAY ON ICE begrüßt den 300-millionsten Zuschauer. Rudolph Mooshammer entwirft exklusiv ein diamantenbesetztes Kleid für die HOLIDAY ON ICE Show Diamonds.</p> 	<p>2007 Die bekannte deutsche Eiskunstläuferin Tanja Szewczenko wird Stargast bei HOLIDAY ON ICE.</p> 	<p>2008 Bart Clement, der Bühnendesigner mehrerer HOLIDAY ON ICE-Produktionen, gewinnt für das Setdesign der Show Elements am 17. Februar 2008 in London den begehrten TPI-Award.</p> 	<p>2008 Zur 65. Saison zwei weitere Rekorde: Das längste rotierende menschliche Rad auf Eis mit 65 Eiskunstläufern gelingt live vor laufender Kamera und 320 Millionen Zuschauer besuchten HOLIDAY ON ICE.</p> 	<p>2010 Weltstar Phil Collins widmet HOLIDAY ON ICE zwei seiner schönsten und berühmtesten Songs.</p> 
<p>2011 Deutschlands Pop-Queen Sarah Connor komponiert und singt exklusiv für HOLIDAY ON ICE zwei perfekt auf die Show abgestimmte Songs. Mit neuen Elementen wie Tanz, Stunt-Skating und Motorrädern erfindet sich HOLIDAY ON ICE auch in diesem Jahr auf beeindruckende Weise wieder neu.</p> 	<p>2013 Happy Birthday: HOLIDAY ON ICE feiert mit einer glamourösen Galaveranstaltung und vielen prominenten Gästen seinen 70. Geburtstag in Hamburg. Die Erfolgsgeschichte geht weiter ...</p> 	<p>Als Moderator mit dabei: Eiskunstlauf-Legende Norbert Schramm.</p> 	<p>2013 HOLIDAY ON ICE präsentiert die neue Show PLATINUM mit den Kostümen von Star Designer Harald Glööckler.</p> 	<p>2014 Die weltweit beliebteste Eisshow ist ab November 2014 wieder auf großer Deutschlandtour. Freuen Sie sich auf beeindruckendes Eis-Entertainment, waghalsige Kunststücke über dem Eis und spektakuläre Augenblicke mit mitreißender Musik. Die brandneue HOLIDAY ON ICE-Produktion ist das Showerlebnis für treue Fans und neue Fans. Sichern Sie sich jetzt die besten Plätze!</p> 	

Jetzt buchen!



www.holidayonice.de • 0 18 05/44 14

14 Ct./Min. aus dem deutschen Festnetz, max. 42 Ct./Min. aus dem Mobilfunknetz.





BEAUTY

42 **Festlicher Glamour-Auftritt:** Wie Sie mit eleganten Looks Ihre Schönheit betonen können

KOCHEN

50 **Grüne Smoothies sind im Trend!** Wir sagen, warum und stellen ein Rezept vor

52 **Mediterran:** Krimi-Autor Martin Walker hat ein Buch mit Rezepten seines Protagonisten geschrieben

54 **Asiatische Leichtigkeit:** Schlank durch die Festtage mit asiatischen Genüssen!

WOHNEN

64 **Meine Lese-Ecke:** Inspirationen für den eigenen kleinen Rückzugsort

KULTUR

72 **Neue Alben von Ina Müller & Co.,** eine schriftstellernde Stripperin und antike Kunst in Hamburg!

X-MAS

21 **Spannende Ideen,** um an Weihnachten Freude zu bereiten!

3 **Editorial**

80 **Impressum**

32
Mode-
Trends

festliche
Beauty-Tipps

42

CATRICE

zum Fest was
Mediterranes

50



Auch online lesen:
HAMBURG WOMAN gibt es auch auf www.hamburg-woman.de.
Dort können Sie es einfach als ePaper bestellen und dann stets die neueste Ausgabe direkt per Mail erhalten.





Die EDEKA Frischemärkte in der Hamburg Airport Plaza und Wandelhalle: 7 Tage geöffnet von Montag bis Sonntag zu alltäglichen Preisen!

XXL Obst- und Gemüse-Abteilung: frisches Gemüse, Südfrüchte, Trockenfrüchte, Nüsse, Exoten, Vitamin-Salatbar und frisch gepresste Säfte...



Was man immer braucht: Kosmetik-, Drogerieartikel, Reisebedarf und vieles für den Haushalt...

Top-Auswahl an Wein, Sekt, Champagner und Spirituosen aus aller Welt: Deutschland, Frankreich, Italien, Spanien, Portugal, Übersee...



Große Auswahl an Top-Convenience-Produkten: Feinkost-Suppen, Salate, Gourmet-Pizza, Pesto, Pasta und mehr... Dazu **gekühlte Getränke** zum gleich Erfrischen oder für unterwegs...



Erleben Sie sieben Tage in der Woche frische Vielfalt zu alltäglichen Preisen...

Susanne und Lars Tamme, Inhaber der EDEKA Frischemärkte in der Hamburg Airport Plaza und Wandelhalle



Der Frischemarkt in der Airport Plaza!
 **Lars Tamme**
Der Frischemarkt in der Wandelhalle!

EDEKA Frischemarkt Hamburg Airport Plaza · Öffnungszeiten: Montag bis Sonntag von 6 bis 22 Uhr
 EDEKA Frischemarkt Hamburg Wandelhalle · Öffnungszeiten: Montag bis Sonntag von 7 bis 23 Uhr

Einkaufswagen von Auto Wichert.

Auch zur Weihnachtszeit!



Audi



Das Auto.



Nutzfahrzeuge

ŠKODA



Service mit Leidenschaft.

16 x in Hamburg & Norderstedt

Auto Wichert GmbH | www.auto-wichert.de | info@auto-wichert.de

Stockflethweg 30 | Hamburg | Tel. 040 . 52 72 27-0
 Wendenstr. 150-160 | Hamburg | Tel. 040 . 25 15 16-0
 Bornkampsweg 2-4 | Hamburg | Tel. 040 . 89 69 1-0
 Blankeneser Landstr. 43 | Hamburg | Tel. 040 . 86 66 60-0
 Hoheluftchaussee 153 | Hamburg | Tel. 040 . 42 30 05-0
 Holsteiner Chaussee 190 | Hamburg | Tel. 040 . 57 70 97 90
 Segeberger Ch. 181 & 188a | Norderstedt | Tel. 040 . 52 99 07-0
 Ulzburger Straße 167 | Norderstedt | Tel. 040 . 52 17 07-0
 Ohechaussee 194 | Norderstedt | Tel. 040 . 30 98 544-70

Der beste Zeitpunkt für eine Entnahme der Eizellen ist zwischen dem 18. und 25. Lebensjahr. Die Eizellen werden in flüssigem Stickstoff bei etwa minus 200 Grad C eingefroren.

Social Freezing für Karriere: *Eizellen* im Kühlschrank

Erst Karriere und dann das Kind? Klar! **Eizellen einfrieren und durchstarten!** Später bei Bedarf **das eigene Erbgut** wieder aus dem **Kühlschrank** holen. Und dann: mit grauen Haaren in den Kreißsaal. Berufliche Alternative oder nur **ein Wunsch von Männern und Konzernen?**

Ein Zukunftsszenario für Männer und Frauen mit übervollem Terminkalender? Nicht bei Apple und Facebook, die ihren Mitarbeiterinnen die schwere Familienplanung abnehmen. Sie können auf Rechnung der Konzerne ihre Eizellen einfrieren lassen, um sie bei Bedarf wieder auftauen zu lassen.

Damit erreicht der Kampf um die Besten in der IT-Branche eine neue Dimension. Denn mit dem Fruchtbarkeitsprogramm buhlen Apple und Facebook um junge und talentierte Mitarbeiterinnen. Diese müssen sich künftig nicht mehr den Kopf zerbrechen, wie sie Kind und Karriere unter einen Hut bringen wollen. Und das Ganze unter Zeitdruck, weil die biologische Uhr tickt. Schließlich erreicht die gebärfreudige Frau mit Mitte 40 das kritische Alter, bei dem der Babywunsch nur noch als verblassender Traum übrig bleibt. Danach ist unverrückbar Schluss. Die beiden IT-Konzerne rollen dagegen den roten Teppich aus und machen die Schwangerschaft zum zeitlosen Prozedere für Frauen, die sich nicht länger diesen Gesetzmäßigkeiten unterwerfen wollen. Schließlich machen es die Männer doch genauso: Sie werden Väter mit 60 oder 70 Jahren und kein Mensch auf der Straße dreht sich um, wenn ein stark an den Schläfen ergrauter Mann einen Kinderwagen schiebt. Haben Männer jemals ihre Karriere nach der Kinderplanung ausgerichtet? Wurde jemals ein Mann beim Personalgespräch gefragt, ob er seinen Führungsjob mit der Betreuung der Kinder vereinbaren kann?

Und nun eben diese Nachricht aus dem Silicon Valley, mit der beide Konzerne nicht nur ihren beschämend geringen Frauenanteil von 30 Prozent in der Belegschaft erhöhen wollen. Natürlich steckt hinter diesem „Social Freezing“ auch die Absicht, seltener auf qualifizierte Mitarbeiterinnen durch eine Babypause verzichten zu müssen. Das Rennen um die besten Talente lassen sich die Unternehmen auch etwas kosten: Bis zu 16.000 Euro investieren sie in das Reproduktionsprogramm, für das die Frauen eine aufwändige medizinische Prozedur über sich ergehen lassen müssen, damit aus der Eizelle vielleicht Jahrzehnte später ein gesundes Baby wird. Erst eine wochenlange Hormontherapie, dann das Entnehmen der Eizellen unter Narkose - bis zu 20 pro Zyklus. Nicht zu vergessen die Befruchtung und das Einsetzen in die Gebärmutter, um das künstliche Verfahren hoffentlich erfolgreich abzuschließen. Wer das macht, muss einen starken Mutterwunsch in sich spüren und sich bedingungslos diesem Deal mit dem Arbeitgeber unterwerfen. Aber im Land der unbegrenzten Möglichkeiten, in dem „egg freezing parties“ ähnlich ausgelassen wie Tupperpartys mit Sekt gefeiert werden, verwundert gar nichts mehr. Ausbeuterische Absichten können beiden Konzernen nicht unterstellt werden, die

auf der anderen Seite mit Betriebskindergärten gute Arbeitsbedingungen schaffen und mit 4000 Dollar Babyprämie sowie bezahltem Mutterschaftsurlaub locken.

Im Amerika zählt diese Währung im Kampf um Top-Kräfte – Apple und Facebook gehen mit ihrem gesteuerten Fruchtbarkeitsprogramm neue Wege. Deutsche Konzerne locken dagegen mit Essensmarken für die Kantine und Betriebssport. Reichen diese Image-bildenden Maßnahmen, um dem Fachkräftemangel erfolgreich zu begegnen? Wollen karrierebewusste Frauen nicht auch wie in beiden US-Konzernen die Chance geboten bekommen, ihren Babywunsch auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben? Das wäre doch eine Form der Frauenförderung, die der Wirklichkeit des Arbeitsmarktes entspricht. Neben den vielen Stimmen der Empörung, die den US-Konzernen moralisch-ethischen Verfall vorwerfen, gibt es auch diese Meinungen. Denn wie viele Frauen in unseren Führungsetagen haben auf Nachwuchs verzichtet, weil Windeln, Zähnchen und Co nicht kompatibel mit Meetings in einem 16-Stunden-Tag sind? Viele Branchen lassen keine lange Auszeit zu. Vor wenigen Wochen sind gerade erst zwei ZEIT-Redakteurinnen in den Offensive gegangen und haben sich dazu bekannt, dass Kind und Karriere nicht zu vereinbaren sind. Das alles sei eine Lüge. Diese Vorzeige-Powerfrauen würden nur ein schlechtes Gewissen machen. Beide Autorinnen und Mütter plädieren für mehr Mut in der Vereinbarkeits-Diskussion. Das ist ein bemerkenswerter Vorstoß, nachdem viele Unternehmen mit Job-Sharing, Home-Office und individuellen Arbeitszeitprogrammen auf die Bedürfnisse von arbeitenden Müttern reagiert haben. Die Handelskammer Hamburg, die Handwerkskammer der Stadt sowie die Fachbehörde vergeben seit Jahren ein Familiensiegel für Unternehmen, die in vorbildlicher Weise Vereinbarkeits-Programme aufgestellt haben. Für das Einfrieren von Eizellen auf Kosten des Arbeitgebers wird es sicher keinen Preis geben. Silicon Valley liegt nicht an der Elbe.

Also bleibt schlussendlich die Frage, wie weit der Mensch in die Natur eingreifen darf und sich die Welt mit „Social Freezing“ noch ein bisschen mehr untertan macht. Konzerne greifen in die Familienplanung ein und Reproduktionsmediziner spielen Gott. Nicht länger Paare entscheiden darüber, ob sie auf natürlichem Wege neues Leben schenken. Perfekte, schöne, neue Welt. Aufmerksame Beobachter dieser sich verändernden Arbeitswelten haben bereits Wetten abgegeben, dass sich schon bald das erste deutsche Unternehmen auf Tiefkühltruhe statt Teilzeit setzen wird. Man darf gespannt sein, ob der DAX dieses Unternehmens an der Börse in den Keller geht oder sich nach oben schwingt.

Nicola Sieverling

HAMBURG WOMAN erklärt „Social-Freezing“:

Wie geht das?

Am Anfang der Prozedur steht eine Hormonbehandlung, um die Produktion von Eizellen anzuregen. Daraufhin werden die Eizellen mit einer Nadel abgesaugt. Die Eizellen werden heutzutage meist mittels Vitrifizierung eingefroren. Dazu werden die Zellen in flüssigen Stickstoff (-196°C) getaucht. Um die Erfolgswahrscheinlichkeit hoch zu halten, werden 10-15 Eizellen benötigt. Einige Frauen müssen dazu mehrere dieser Behandlungsgänge durchführen.

Wie lange sind die Eizellen haltbar?

Derartig gefrorene lassen sie sich Jahrzehnte lang aufbewahren.

Wieviel kostet das Ganze?

Die Entnahme- und Einfrier-Prozedur allein kostet mehrere tausend Euro; für die Lagerung kommen entsprechend Kosten dazu.

Wie wahrscheinlich ist ein Erfolg?

Die Erfolgsrate der Methode entspricht mittlerweile beinahe der von in-vitro-Fertilisation ohne Einfrieren. Günstig wirkt es sich aus, wenn die Frau bei Entnahme der Eizellen noch möglichst jung ist. Die Wahrscheinlichkeit für Behinderungen ist wahrscheinlich ähnlich hoch wie bei herkömmlich gezeugten Kindern. Bisher wurden mehr als 2.000 Kinder über diese Methode auf die Welt gebracht.

„Männer

spielen oft den Moral-Apostel“

„Seriöse“ Schauspielerin und Moderatorin, das ist **Michaela Schaffrath** nun seit 15 Jahren. Doch ihre Vergangenheit als Erotik-Star haftet nach wie vor an der 43-Jährigen. Wir sprachen mit der **Uhlenhorsterin** über die Schwierigkeit des Imagewechsels.

Verführerische Frau mit sexy Kurven – optisch verkörpert Michaela Schaffrath das noch immer. Nur lebt sie diese Rolle nicht mehr vor der Kamera wie als Erotik-Darstellerin Ende der 90er-Jahre. Heute schlüpft sie in Figuren wie der einer biederen Haushälterin im Taunus-Krimi, der am 20. Januar im ZDF ausgestrahlt wird, oder wagt sich als Zombie in der internationalen Kino-Horror-Produktion „Sky Sharks“ in ein ihr völlig fremdes Genre. Der Wechsel ins „seriöse“ Schauspielgeschäft gestaltete sich schwierig: „Ich musste einige Felsbrocken aus dem Weg räumen. Obwohl ich nur zwei Jahre im Erotikgeschäft tätig war, war es sehr schwer das Image los zu werden. Die Deutschen sind in der Hinsicht – im Vergleich z. B. zu den Amerikanern – nicht besonders tolerant. Ich musste lernen das zu begreifen und mich konsequent von meiner Vergangenheit zu distanzieren.“ Bis heute stecken sie einige in die Schublade des Erotik-Stars mit all den behafteten Vorurteilen. „Vor allem Männer spielen oft den Moral-Apostel. Warum das so ist, dafür habe ich keine Erklärung.“ Die 43-Jährige sieht das Ganze mittlerweile locker und pragmatisch: „Was andere Leute über mich denken, muss deren Kopf aushalten.“

Ihre Vergangenheit bereut sie nicht: „Natürlich gibt es Dinge, die ich mit 28 Jahren klasse fand und über die ich jetzt anders denke. Aus heutiger Sicht würde ich einen anderen Weg gehen, einiges aber auch genauso machen.“ Die Tatsache, dass nach ihr keine Frau in der deutschen Erotikbranche den Erfolg erreicht hat wie sie, ist Fluch und Segen gleichzeitig: Es erschwerte ihren Imagewandel, verleiht ihr aber auch eine große Bekanntheit. Die weiß die gelernte Kinderkrankenschwester zu nutzen. Sie engagiert sich u.a. als Schirmherrin für die „Patientenorganisation für angeborene Immundefekte“. Die soziale Arbeit fernab der Glamourwelt liegt ihr sehr am Herzen. Schickmicki bedeutet ihr nicht viel. Großes Glück empfindet sie, wenn sie mit ihrem Partner Carlos Anthonyo die Natur genießt: Egal, ob bei einem Trip durch Namibia oder bei Spaziergängen an der Außenalster. Michaela Schaffrath ist rundum zufrieden. „Es gibt sicher noch Wünsche und Ziele, die ich erreichen möchte. Privat hoffe ich, weiterhin einen so tollen Familien- und Freundeskreis zu haben und mit Carlos noch viele schöne Stunden verbringen zu dürfen.“ Hört man da etwa die Hochzeitsglocken läuten? „Nein, noch einmal heiraten steht für mich nicht zur Debatte.“

Christiane Kaufholt

Noch heute wird sie oft in die Erotik-Schublade gesteckt. Sie sieht das locker: „Was andere Leute über mich denken, muss deren Kopf aushalten.“

Cornelia Poletto



PALAZZO

Die aufregende Dinner-Show im Spiegelpalast



Jetzt
wieder in
Hamburg!

Noch bis März 2015 an den Deichtorhallen
**KULINARIK & ENTERTAINMENT
DER SPITZENKLASSE**

Tickets & Infos: 01806.388 883* · www.palazzo.org

*0,20 €/Anruf aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,60€/Anruf



Entwickelte sich vom
„Maskottchen“ zur
umstrittenen Machtpoli-
tikerin: Katja Suding.



Allein- herrscherin

Früher wurde **Katja Suding** als hübsche, aber harmlose Politikerin belächelt, heute hat sie in der Hamburger FDP eine bisher selten erreichte **Machtfülle angesammelt**. Doch der Partei laufen Mitglieder und Wähler davon. Ist die 38-Jährige immer noch die **Hoffnungsträgerin der FDP** – oder setzt sie deren Zukunft aus Machtgründen aufs Spiel?

Symptomatisch für Katja Sudings anfängliches Image ist ein Text der BILD-Zeitung vom 20. Februar 2011. In der nur 600 Wörter langen Meldung wird ganze siebenmal die berückende Schönheit der Politikerin gepriesen und sie am Ende mit gewohnter Subtilität gar als „die schärfste Waffe der FDP“ titulierte. Man hätte denken können, die Frau, die im Friesennerz auf Wahlplakaten posierte und lächelnd zum positiven Denken aufforderte, sei eine Art freundliches Maskottchen ihrer Partei. In der Tat war die in Vechta geborene PR-Beraterin nahezu unbekannt, bis sie 2011 für viele überraschend Spitzenkandidatin ihrer Partei bei der Bürgerschaftswahl wurde. Noch überraschender: Mit ihr erreichte die FDP erstmals seit zwei Legislaturperioden wieder den Einzug in die Bürgerschaft. Katja Suding eroberte sogar ein Direktmandat. In den Folgejahren zeigte sie, dass die „schöne Spitzenkandidatin“ auch politisch etwas kann. Ihr gelang es, der notorisch zerstrittenen Hamburger FDP sogar so etwas wie Oppositionsarbeit abzurufen. Auch prominente FDP-Mitglieder wie der Schauspieler Sky du Mont sprachen ihr öffentlich ihre Bewunderung aus.

Die „schärfste Waffe der FDP“?

Was schließlich aber die Schlagzeilen dominierte, waren die Kämpfe, die Katja Suding mit einigen Mitgliedern der alten FDP-Garde ausfocht – allen voran die damalige Landesvorsitzende Sylvia Canel. Dabei ging es nur vordergründig um politische Standpunkte – Suding wird eher eine wirtschafts- und Canel eine sozialliberale Richtung nachgesagt – sondern vor allem um Machtspiele. Selbstverständlich wurde in vielen Medien der Streit zum „Zickenkrieg“ verniedlicht. Man übersah, dass Suding in diesem Konflikt zeigte, was für eine Machtpolitikerin sie (geworden) war. Sie drohte Canel, selbst nicht mehr anzutreten, wenn diese sich für die Bürgerschaftsbewerbe. Ein cleveres Manöver oder knallharte Erpressung? Canel gab ihr Amt ab und verließ die Partei – im Gespräch mit uns beklagte sie sich nach ihrem Austritt über Kungelei: „In Parteien bilden sich so feste Seilschaften, dass sie neue Leute und neue Ideen kaum noch durchlassen.“

Sylvia Canel war nicht das einzige prominente Hamburger FDP-Mitglied, das der Partei den Rücken kehrte. Ihr kommissarischer Nachfolger Dieter Lohberger warf wenige Wochen nach Amtsantritt hin und beschuldigte Suding ebenfalls, die Demokratie der Partei beschädigt zu haben. Mit einer „Liste des Vertrauens“, ausgearbeitet von einem Kreis um Suding, sollten ihr genehme Kollegen für die Bürgerschaft zusammengestellt worden sein, um diese auf der Landesvertreterversammlung wählen zu lassen. Wer nicht auf der Liste stand, solle demnach kaum eine Chance gehabt haben. Auf dem Parteitag Anfang November ließ sich Katja Suding auch noch zur Landesvorsitzenden wählen. Damit vereint sie so viel Macht in ihrer Person wie schon lange niemand mehr in der Hamburger FDP. Kann die Partei noch froh sein, dass sie eine Katja Suding hat?

NDR-Rathausjournalist Jürgen Heuer sagt ja: „Katja Suding ist der absolute Star der FDP. Sie sieht nicht nur gut aus, sie hat sich auch zu einer guten Politikerin entwickelt. Deshalb setzen die Liberalen jetzt zu Recht alles auf eine Karte. Nur mit Suding kann der Partei der Wiedereinzug in die Bürgerschaft gelingen.“

Alles auf eine Karte

Anders sieht das Ernst Mohnike, Vize-Bezirksvorsitzender aus Bergedorf: „Diese Zuspitzung auf eine Person ist das Problem. Eine liberale Partei lebt vom Wettbewerb der Meinungen. Bei Frau Suding weiß ich nur, dass sie wieder in die Bürgerschaft will. Zu liberalen Punkten aber habe ich von ihr gar nichts gehört.“

Nach einem Verbleib in der Bürgerschaft sieht es momentan selbst mit Katja Suding nicht aus. Umfragen sehen die Partei deutlich unter der Fünf-Prozent-Hürde. Welche Konsequenzen eine Niederlage für die Karriere der Politikerin hätte, die einige schon an der Seite von Christian Lindner in der Bundespolitik sahen, ist fraglich. Jürgen Heuer: „Sollte die FDP an der 5%-Hürde scheitern, wird Frau Suding die Verantwortung dafür übernehmen müssen. Ob sie das prädestinieren würde, anschließend in die Bundespolitik zu gehen, ist eher unwahrscheinlich. Aber möglich ist bei der FDP (nahezu) alles.“



Kind und Karriere unter einen Hut zu bringen, ist für Caroline Beil eine Frage der Organisation. Sie ist sich unsicher, ob sie das auch als junge Mutter so gemeistert hätte.

Foto: Jordan Engle

„Ewige Liebe? An die glaube ich nur schwer!“

Moderatorin, Schauspielerin und Mutter. Eine Doppelbelastung, die **Caroline Beil** als Spät-Mama glücklich macht. Wie die 48-Jährige Kind und Karriere unter einen Hut bringt und warum sie nicht an die lebenslange Partnerschaft glaubt, erklärte sie am Rande des Hamburger Herbstempfangs.

Im Foyer des Grand Elysée treffe ich auf eine gut gelaunte, strahlend schöne Caroline Beil. Die gebürtige Hamburgerin ist gerade aus ihrer Wahlheimat Berlin angekommen. Noch eine Stunde und dann wird die vielseitige Künstlerin auf dem Roten Teppich des „Hamburger Herbstempfangs“ erwartet. Auf die Frage, wo ihr fünfjähriger Sohn David ist, antworte sie entspannt: „Bei seinem Papi in Berlin.“ 2010 trennte sich die 48-Jährige von dem fast 16 Jahre jüngeren Schauspieler Pete Dwojak, den sie vier Jahre zuvor bei gemeinsamen Dreharbeiten für die TV-Soap „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“ kennen und lieben gelernt hatte.

Ein schlechtes Gewissen hat die Schauspielerin und Moderatorin nicht, ihren Sohn wegen des Berufes ab und zu Zuhause zurückzulassen. „Als David zehn Monate alt war, habe ich wieder begonnen zu arbeiten. Es gab dafür eigentlich auch keine Alternative. Ich bin zwar süchtig nach meinem Kind, aber nicht nur Mutter, sondern auch Künstlerin, die Geld verdienen muss. Ich habe damals den Rat einer Freundin befolgt: Ein kleines Kind verabschiedet sich so von seiner Mami, wie die sich von ihm selbst. Also, mache ich aus unseren Verabschiedungen kein Drama, sondern gebe meinem Jungen ein Küsschen und sage, Mami kommt gleich wieder, ich muss arbeiten gehen. Das hat damals wie heute super funktioniert.“ Für die alleinerziehende Mutter ist es eine Frage der Organisation, Kind und Karriere unter einen Hut zu bekommen: „Ein Au-pair-Mädchen wohnt bei uns, damit David neben mir noch eine ständige Bezugsperson im Hause hat. Und dann ist da noch sein Vater und seine Großmutter.“

Caroline Beil, die mit 42 Jahren Mutter geworden ist, ist sich unsicher, ob sie diese Doppelbelastung schon als „junge Mami“ so meistern hätte können: „Ich glaube, ich wäre nicht so gelassen gewesen und hätte das Gefühl gehabt, dass ich etwas verpassen könnte. Ich wollte als junge Frau raus in die Welt. Ich habe sechs Jahre im Ausland gearbeitet, bin als Model um die Welt gereist und habe so viele Kulturen, Städte und Menschen – nicht nur als Tourist- erleben können. Heute bin ich sehr glücklich mit meinem kleinen Kerl Zuhause gemütliche Stunden verbringen zu können.“

Wie viele junge Frauen hatte auch Caroline Beil einst die Vorstellung mit Ende 20 Mutter und verheiratet zu sein. Mit der Hochzeit hatte es auch zunächst geklappt. Nur das Kinder-Bekommen schob sie immer weiter hinaus: „Es war irgendwie immer der falsche Zeitpunkt. Ich hatte die Befürchtung, wenn ich ein Jahr lang als Moderatorin – damals moderierte ich das TV-Boulevard-Magazin ‚Blitz‘ – raus bin, bin

ich weg vom Fenster. Etwas später fehlte mir dann der richtige Mann, mit dem ich auch ein Kind haben wollte und im Nu war ich 40. Gott sei Dank hat es dann aber noch geklappt.“

Das späte Mutterglück hat Caroline Beil verändert. Nicht äußerlich, sie strahlt immer noch einen jung-mädchenhaften Charme aus, aber innerlich: „Ich habe eine innere Verpflichtung meinem Jungen gegenüber, die ich einem anderen Menschen gegenüber zuvor noch nie so empfunden hatte. Sie ist nicht zwanghaft, im Gegenteil, ich will sie. Ich möchte alles für mein Kind tun, damit es ihm gut geht.“

Ihrer kleinen Familie wünscht sie für das kommende Jahr viel Gesundheit, aber auch sich selbst tolle berufliche Herausforderungen, um letztendlich das Familienleben zu erleichtern: „Ein deutsches Duett-Album mit Oliver Lukas ist bereits aufgenommen. Es erscheint Anfang des kommenden Jahres. Dann stehen bereits Theaterproduktionen und Event-Moderationen im Terminkalender und ein TV-Format ist im Gespräch. Ich bin froh, viele unterschiedliche Sachen machen zu dürfen. Sonst hätte ich Angst, träge zu werden.“

Erlebt man die Power-Frau kann man diese Befürchtung zwar nur schwer nachvollziehen, lässt aber nach zwei gescheiterten Ehen und Beziehungen die Frage aufwerfen, ob die Single-Frau träge geworden ist, was eine neue Liebe anbelangt: „Nein, ich würde mich sehr freuen, einen tollen Mann kennenzulernen. Nur an die ewige Liebe glaube ich nicht mehr wirklich. Sie ist eine Ausnahme. Aber ich lasse mich gern vom Gegenteil überzeugen.“

„Ich bin keine Beziehungsexpertin, aber ich denke, dass sich die Menschen heutzutage in einer Partnerschaft nicht mehr so viel Mühe geben. Viele pflegen den Gedanken: vielleicht gibt noch was Besseres. Auch wir Frauen sind autarker, müssen uns nichts mehr alles gefallen lassen. Frauen früherer Generationen waren häufig aus wirtschaftlichen Aspekten abhängig von ihrem Mann. So mussten Beziehungen, die nicht mehr funktionierten, irgendwie ausgestanden werden. Auf der einen Seite furchtbar, auf der anderen Seite haben die Menschen vielleicht mehr getan für ihre Partnerschaft.“ Wichtiger als eine lebenslange Beziehung ist Caroline Beil, dass man sich in Frieden trennt und dann eventuell als gute Freunde weiterlebt. „Eine tolle Freundschaft ist besser als eine Liebesbeziehung, in der man sich streitet.“ Mit diesen pragmatisch-schönen und offenen Worten beenden wir das Interview und Caroline Beil erscheint nach einem kurzen Umstyling auf dem Roten Teppich – gewohnt sexy mit viel Klasse. Chapeau, Frau Beil, vielleicht klappt es doch mit Mr. Right!

Christiane Kaufholt

PROMIS Hand in Hand

Zum Abschluss der Konzertreihe „Hamburg Sounds“ gibt es am 7. Dezember um 18 Uhr eine ganz besondere Benefizveranstaltung. Künstler, die in der Hansestadt ihre musikalische Ausbildung absolviert haben, singen für den guten Zweck. Die Konzertreihe steht im Zeichen der NDR-Gemeinschaftsaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“: Alle Eintrittseinnahmen gehen komplett an die Deutsche Gesellschaft für Multiple Sklerose. Mit von der Partie sind Stefanie Hempel, Jane Comerford, Johannes Oerding, Michy Reincke, Katja Kaye, Cäthe und mehr. Sie werden jeweils einen eigenen Song und eine Cover-Version zum Besten geben. Begleitet werden die Künstler von einer Band aus Professoren und weiteren Schülern des Popkurses der Hamburger Hochschule für Musik und Theater. Für alle, die nicht mit dabei sein können – das Konzert wird am 13. Dezember um 20 Uhr auch im Radio bei NDR 90,3 gespielt!

Mehr Infos gibt's im Internet auf www.ndr.de/handinhand!



Foto: © Andreas Oetiker-Kast

Live: Musiker wie Johannes Oerding spielen eigene Songs und Covers!



Foto: © Tristan Ladwein

Hanseaten: Michy Reincke und die anderen Gäste haben in Hamburg ihre musikalische Ausbildung genossen!

Spielt mit ihren Kollegen für MS-Betroffene: Sängerin Stefanie Hempel.



Foto: Benedikt Schmermann

Kennt sich aus: Maria Köpf, neue Geschäftsführerin der Filmförderung, ist im Vorstand der Deutschen Filmakademie.



Foto: © Florian Liedel

Neuer Kopf an der Spitze

Schon jetzt wurde entschieden, die Filmförderung Hamburg Schleswig-Holstein bekommt zum Januar 2016 eine neue Geschäftsführerin. Die Produzentin Maria Köpf tritt dann die Nachfolge von Eva Hubert an, die den Posten seit 1997 innehatte. Die 52-jährige Maria Köpf arbeitet derzeit als Geschäftsführerin und Produzentin der Zentropa Entertainments Berlin und ist seit 2014 Vorstandsmitglied der Deutschen Filmakademie. Man darf gespannt sein, welche interessanten Projekte durch die Hand von Maria Köpf in den kommenden Jahren gefördert und veröffentlicht werden.

PERSONALITY COACHING

Die **Stage School Hamburg** ist die erste Adresse, wenn es um die Profiausbildung zum Bühnendarsteller geht. Jetzt bietet sie ihre Erfahrung auf einem weiteren Feld an: ein **Personality Coaching für Erwachsene**. Unter der Leitung der erfahrenen Abteilungsleiterin für Schauspiel, Karin Frost-Wilcke, wurde ein Programm entwickelt, das die Teilnehmer Schritt für Schritt dazu bringt, mit positiven Herangehensweisen an ihrem Selbstbewusstsein und ihrer Wirkung nach außen zu arbeiten. „Im Vordergrund steht, die Persönlichkeit der Teilnehmer nicht zu verändern, sondern sie zu entdecken, hervorzuheben und zu optimieren“, so Frost-Wilcke. Die Kurse konzentrieren sich sowohl auf Themen wie Eigenwahrnehmung, optimale Selbstdarstellung, Rhetorik- und Sprechübungen aber auch auf eine individuelle Typberatung. Weiteren Infos unter www.selbstbewusst-hamburg.de.

Erfahrene Coaches verhelfen zu einer besseren – neuen – Außenwirkung!



Setzt sich für Handy-Recycling ein: Umweltministerin Barbara Hendricks.

Was wird aus **ALTEN HANDYS?**

Sie schlummern ganz hinten in den Schubladen oder werden gar achtlos in den Müll geworfen: **Bundesumweltministerin Barbara Hendricks** möchte alten Handys zu neuem Nutzen verhelfen. Dazu unterstützt sie die Aktion „**HAPPY HANDY**“. Bei dieser Aktion können Schulklassen oder Vereine alte Mobiltelefone sammeln, um sie Wiederverwendung oder zweckmäßigem Recycling zuzuführen. Nach einer Registrierung auf der Website kommt kostenlos eine Sammelbox für die Geräte an, die später auch wieder kostenlos zurückgeschickt werden kann. „Da Vereine und Schulklassen durch die Sammlung der alten Handys und Smartphones zudem eine Spende für ihre Vereins- oder Klassenkasse erhalten, ist die Aktion HAPPY HANDY in jeder Hinsicht ein Gewinn: sowohl aus ökologischer als auch gesellschaftspolitischer Perspektive“, erklärt die Ministerin. Mehr Infos und Registrierung auf www.altes-handy-neuer-sinn.de!

Reich & schön?

„**Fette Beute. Reichtum zeigen**“ heißt eine aktuelle Ausstellung, die noch bis zum 11. Januar 2015 im Museum für Kunst und Gewerbe läuft. Es geht darum, wie sich reiche Personen selbst in Fotos und den Massenmedien darstellen. Die Inszenierung von Reichtum selbst wurde – im Gegensatz zur Armut – noch nie in einer umfangreichen Ausstellung behandelt. Die Ausstellung umfasst 150 Werke und besteht aus Fotografien, Dokumentarfilmen und Videoarbeiten sowie Amateurausnahmen und TV-Ausschnitten.

Mehr Informationen im Internet auf www.mkg-hamburg.de!



Das Desert House in Palm Springs steht sinnbildlich für das Leben in Reichtum.

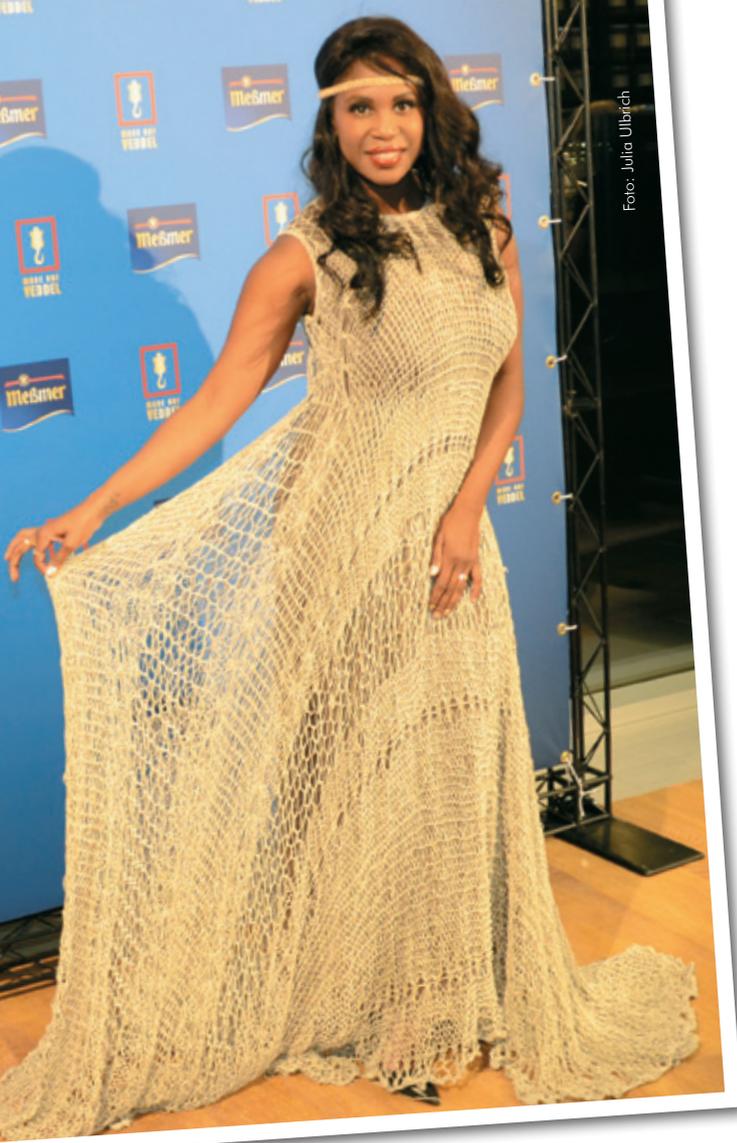


Foto: Julia Ulbrich

Träume werden doch wahr!

In Afrika aufgewachsen, fühlt sich Profitänzerin **Motsi Mabuse** mittlerweile pudelwohl in Deutschland. Es war ein langer Weg, um das zu erreichen, wovon viele träumen. Doch sie hat es geschafft und sich einen Namen im Show-Business gemacht. Wir sprachen mit ihr über ihre Karriere und ihren größten Wunsch.

HAMBURG WOMAN: Sie sind leidenschaftliche Tänzerin, wann haben Sie angefangen und wann wussten Sie, dass Sie es beruflich machen möchten?

Motsi Mabuse: Ich habe, so lange ich mich erinnern kann, immer getanzt. Ich habe mich leidenschaftlich bewegt und gespürt, wieviel Freude ich empfinde, wenn ich tanze und mit dem Partner und der Gruppe unterwegs bin. Schon als Kind habe ich sehr intensiv getanzt und als ich später zur Uni gegangen bin, um eigentlich mein Jura-Studium zu verfolgen, habe ich gemerkt, dass ich eher tanzen möchte und das als Beruf ausüben möchte. Dafür habe ich das Studium dann aufgegeben.

Die Teilnahme an „Let's Dance“ brachte Ihnen Berühmtheit in Deutschland. Und dann wurden Sie Jurorin. Was gefällt Ihnen so an dem Format „Let's Dance“?

Ich finde es gut, weil das Format für die ganze Familie geeignet ist. Es ist was Positives. Man sieht, dass man mit viel Arbeit was erreichen kann. Die Prominenten, die mitmachen, möchten was erreichen. Sie erlangen ein neues Körpergefühl und nehmen oftmals ab. Letztendlich gewinnt der Beste bei „Let's Dance“ und nur die Leistung zählt. Am Ende können sie stolz auf sich sein und können was. Deswegen bin ich sehr stolz ein Teil von „Let's Dance“ zu sein. Es hat einen positiven Effekt für alle und ist keine Castingshow, bei der man nach ein paar Wochen nicht mehr hört, wer der Superstar ist. Bei uns geht es einfach um Musik, Leistung und Bildung und das finde ich gut. Zumindest körperliche Bildung (lacht).

Bevor Sie in Deutschland berühmt wurden, bzw. hier lebten, wohnten Sie in Afrika. Wieso sind Sie nach

Deutschland gekommen und wie war das für Sie?

Ich bin nach Deutschland gekommen, weil es hier viele Möglichkeiten für mich als Profi-Tänzerin gibt. Ich habe damals meinen Mann kennengelernt und er hat zu mir gesagt: „Komm, wir gehen zusammen nach Deutschland. Es ist ein toller Ort und wir können zusammen sein“. Daraufhin dachte ich, ich probiere es ein Jahr aus und gehe dann zurück, um weiter zu studieren. Aber dann bin ich irgendwie hier hängen geblieben.

Wohnen Sie hier in Hamburg?

Nein ich wohne in der Nähe von Frankfurt.

Trotzdem sind Sie häufiger in der Hansestadt. Haben Sie einen Lieblingsplatz?

Stimmt, ich bin dieses Jahr wirklich oft in Hamburg gewesen. Ich liebe die HafenCity. Ich finde es gibt aber einfach noch so viel zu entdecken. Ich muss öfter hier her kommen. Ich sehe immer nur kurz neue Plätze, wenn ich auf einem Event bin. Aber ich bin total begeistert.

Haben Sie aktuelle oder kommende Projekte?

Ich habe vor kurzem mein Buch „Chili im Blut“ rausgebracht. Darin kann man über mein Leben von früher lesen, mein Leben in Afrika. Auch wie der Weg meiner Tanzkarriere war, beispielsweise auch der zum Deutschen Meister. Es ist ein Rückblick, über das was alles geschah, bevor ich bei „Let's Dance“ begonnen habe.

Gibt es einen Wunsch, den Sie sich unbedingt noch erfüllen möchten?

Es gibt viele Sachen, die man sich wünscht. Aber im Moment wünsche ich mir vor allem eine Tanzschule. Oder in irgendeiner Art eine Dance Akademie, wo man mit Künstlern zu tun hat. Wo Tanzen im Vordergrund steht und wo man junge Talente unterstützen kann. Julia Ulbrich



Es war nicht immer leicht, aber sie kämpfte für ihren Wunsch und ist mittlerweile ein echter TV-Star.



Bekannt ist Bettina Lamprecht (vorn) vor allem aus Serien wie Landykracher und der heute-show. Jetzt zeigt sie als Krankenschwester eine neue Seite von sich. Los geht es am 9.1. um 19.25 Uhr im ZDF.

© ZDF / Martin Valentin Menke

Diagnose: Neue Arztserie mit

Raffinesse

In der Comedy-Szene hat **Bettina Lamprecht** längst Fuß gefasst. Im Januar beginnt ihre neue Serie „**Bettys Diagnose**“. Eine völlig neue Erfahrung für die gestandene Schauspielerin aus Ilmenau. HAMBURG WOMAN sprach im SIDE-Hotel mit der 37-jährigen Hauptdarstellerin über die zwölfteilige ZDF-Serie.

HAMBURG WOMAN: „Was ist das Tolle an der Serie „Bettys Diagnose“ und was hat Sie überzeugt mitzumachen“?

Bettina Lamprecht: Am Anfang steht immer das Buch und ich fand die ersten Bücher, die wir bekommen haben von der Humorfarbe aber auch von der Dramatik und Tonalität und dem was verhandelt wird, so spannend, dass ich da Lust drauf hatte. Ich finde auch die Figur der Betty interessant, weil es nicht nur humorig ist, es geht auch in die Tiefe.

Wird dabei Gesellschaftskritik geübt?

Das ist nicht vordergründig, aber es steht schon auf dem Schirm, da wir diesen Stress und die Hektik und das Tempo miterzählen. Besonders zwischen den Schwestern.

Hattest du Einfluss auf die Figur? Dass man sie vielleicht noch etwas formen konnte?

Ja, absolut. Ich war schon überrascht, wie viel Freiheit ich hatte. Ich habe mit dem Text gespielt und hier und da was verändert.

Ohne genau zu wissen, wie die das von „Oben“ eigentlich finden. Und dann ist da auch immer das Zusammenspiel von Schauspiel und Regisseur entscheidend. In diesem Fall hatten wir echt totales Glück mit den zwei Regisseuren, die beide sehr genau und fein gearbeitet haben. Das hab ich so nicht erwartet für eine Vorabend-Serie.

Julia Ulbrich

Inhalt:

Bettina Lamprecht verkörpert die Krankenschwester „Betty“ Dewald. Sie sagt, was sie denkt und tut, was sie sagt. Die Ärzte sind für sie keine Götter in Weiß und ihre Patienten nimmt sie sehr ernst. Stationsoberarzt Maro Behring ist für alle der Mann der Begierde, nur für Betty nicht. Sie will endlich eine Familie mit Tomás gründen. Als es fast nicht schöner werden kann, wird sie auf den Boden der Realität zurückgeschmettert...



Top-Ideen zu Weihnachten

Sie suchen passende Geschenke für Ihre Liebsten zum Fest? Oder sind zum Advents-Kaffee eingeladen und möchten ein kleines Dankeschön mitbringen? Wir haben exklusive Tipps, die in Hamburg zu entdecken sind und mit denen Sie Christmas-Freude bereiten können.





Xmas Cash-up

Wie stockt man so kurz vor Weihnachten das eigene Budget auf? Mit **Buddy & Selly**, Gertigstr. 12-14, ist dies ganz einfach. Buddy & Selly kauft getragene Designerkleidung und -Accessoires und der Verkäufer erhält sofort Bargeld, ohne langwieriges Kommissionsgeschäft. Dem Kunden wird eine professionelle Ankauf-Software und eine umfangreiche Betreuung geboten. Ganz einfach und unkompliziert kann man seine ehemaligen Lieblingsstücke in dem Ankauf-Shop in Winterhude vorbeibringen oder, wenn man schon zu sehr im Weihnachtsstress steckt, die guten Sachen einfach per Post einsenden. Die Versandkosten übernehmen dabei natürlich Buddy & Selly. Man schenkt den teuren Stücken ein zweites Leben und hat mehr Geld im Beutel, was kann es besseres geben. Das Christmas-Shopping kann beginnen! Mehr Infos: **Tel. 0800-640 40 20** und **www.buddyandselly.com**.



Wellness Couture

Der Wellness Couture-Bademantel ist eine tolle Präsentidee für alle Spa-Liebhaber. Die Öko Tex 100-geprüfte Baumwolle schmeichelt auf der Haut und Bambus sorgt für eine hohe Saugfähigkeit. Die aufwendig gearbeitete Schnittführung des Mantels umschmeichelt elegant die Problemzonen. Zudem besitzt der in Hamburg gefertigte Bademantel durch seine Funktionalität: Wärmender Schal und Kapuze, kein lästiger Gürtel, dafür bequeme Druckknöpfe und mit seinen gerade einmal 1,2 kg Gewicht ist er ein sehr leichter Wegbegleiter für den Sauna-Besuch, das Fitness-Studio oder auf Reisen. Erhältlich ist er ab 199 Euro, für Frauen in den Größen 38-42, 44-48 (32-36 auf Anfrage), für Männer in den Größen 48-52 und 54-58. Bestellen können Sie diesen Luxus für die Seele auf der Internetseite der Hair-, Style- und Fashion-Expertin Tanja Stoltenberg: **www.tanja-stoltenberg.de**, Tel.: 040-18 08 34 07.



Wellness Couture-Bademantel, made in Hamburg. Erhältlich für Sie und Ihn.

Schmuck verschenken

Manche Geschenke sind wie dafür geschaffen, um seinen Liebsten zu zeigen, wie wichtig sie sind. Wertvoller Schmuck, edle Uhren und erlesene Accessoires gehören definitiv dazu. Für diese gibt es seit 139 Jahren in Hamburg eine Referenzadresse: **Juwelier Becker** ist eine Institution, wenn es um erstklassige Handwerkskunst im Schmuck- und Uhrenbereich geht. Stets setzen die Experten neue Maßstäbe.

Renommierte internationale Marken wie Al Coro, Wellingdorff und Isabelle Fa prägen den Schmuckbereich. Das Uhrensortiment repräsentieren gleichfalls namhafte Manufakturen wie Rolex, Jaeger LeCoultre, Omega und viele weitere namhafte Hersteller aus In- und Ausland. Mehr Informationen zum Unternehmen und dem Sortiment auf **www.juwelier-becker.com**. Oder schauen

Sie in einer der Filialen vorbei – im Stammhaus Gänsemarkt 19/Ecke Gerhofstraße oder im Alstertal Einkaufszentrum!



Fest für den Gaumen



Nach acht Jahren Pause in Hamburg hat **PALAZZO** wieder eröffnet – erstmals mit Cornelia Poletto als Gastgeberin. Das Vier-Gang-Menü trägt in der kommenden Saison die Handschrift der Spitzenköchin. Sie hat eine exquisite Speisenfolge aus mediterraner Küche und regionalen Zutaten ersonnen. Daneben gibt es natürlich wieder Spitzen-Entertainer, internationale Artisten, eine großartige Sängerin und eine erstklassige Band. Die Hamburger PALAZZO-Spielzeit endet Anfang März 2015. Tickets sind ab 89 € (Show inkl. 4-Gang-Menü) unter der Service-Hotline 01806 – 388 883 oder **palazzo.org** erhältlich.

TICKETS ZU GEWINNEN!

Hamburg Woman und PALAZZO verlosen gemeinsam **1x2 Tickets im Wert von 250 €!** Einfach Mail mit Stichwort PALAZZO an **redaktion@alster-net.de**. Einsendeschluss ist der 15. Dezember. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

H₂O H₂O H₂O!

Mein Geschenk-Tipp: Bäderland Gutscheine

Jetzt auch
online erhältlich!



 HOTLINE 040/18 88 90
BAEDERLAND.DE

 **bäderland**



Styling & Präsente bei PIAZZA WOHNKULTUR



Weihnachten, eine Zeit, in der die eigenen vier Wände noch liebevoller dekoriert werden als sonst. Top-Adresse ist dafür **PIAZZA WOHNKULTUR** in der Harksheder Straße 6. Die Inhaber Christin und Claus Stender verfügen über eine 15-jährige Erfahrung im Bereich der Inneneinrichtung, die ihnen sowohl bei der Erstellung von Gesamtkonzepten für Gewerbe- und Privatkunden, als auch bei der Auswahl ihrer Ausstellung zugute kommt. Die umfasst neben Möbeln, Textilien und Lampen namhafter Hersteller auch tolle Accessoires, die aktuell in einer großen Weihnachtsausstellung mit vielen Geschenkideen präsentiert werden. Mehr Infos unter **Tel. 606 821 68** und **www.piazza-wohnkultur.de**.

Von Liebe und Leidenschaft

Was kann es Passenderes im Winter geben als „Holiday on Ice“? Die Show „Holiday on Ice PASSION“ gastiert Ende Januar in der O2-World (Sylvesterallee 10) und entführt die Zuschauer in ein winterliches Eislaufmärchen. Mit dabei sind Giovanni Zarrella, der mit seiner Band Vintage Vegas exklusive Songs beisteuert und die fünffache Deutsche Meisterin im Eiskunstlauf Annette Dytrt. „Die Show trifft genau ins Herz“, so Zarrella. Und etwas für's Herz ist doch genau das, was wir alle zu Weihnachten möchten. Für alle, die sich dem Feuerwerk und der Leidenschaft hingeben möchten, Infos und Tickets gibt es unter Tel. 01805-4414 oder www.holidayonice.de. Ab 29,90€, 28.01. - 01.02.2015 o2 World Hamburg.

„Ein Kindheitstraum wird wahr“, so Eiskunstläuferin Annette Dytrt.



Zeit für Schönheit

Weihnachtszeit ist Verwöhnzeit. Warum nicht einen Gutschein für ein luxuriöses Schönheitserlebnis in Hamburgs neuem Beauty Hotspot schenken? In den eleganten Sophienterrassen in Harvestehude, Mittelweg 110 befindet sich **RIVA**, der Schönheitssalon in den Bereichen „**Pure Medical Competence**“ und „**Style Concept**“. In luxuriöser Ambiente können Sie sich dort zum Einen von Fachärzten mit **Botox** und **Fillern** behandeln lassen. Im Style Bereich kümmern sich international renommierte **Hair und Make-up Artists** um ihren Look. Mit einem frischen Styling lässt es sich dann ganz entspannt in die Feierlichkeiten starten! Die hochwertig gestalteten Gutscheine kann man direkt vor Ort in den Sophienterrassen abholen. Mehr Infos gibt es unter **www.riva-hamburg.de** und unter Tel.: 445 065 70.



In stilvollem Ambiente ist verwöhnen lassen ganz einfach

Prickelnde Träume

Es ist immer die richtige Zeit für ein leckeres Glas Champagner, aber gerade zu Weihnachten und zum Jahresende ist eine Flasche **Veuve Clicquot** ein besonderer Genuss. Unser Tipp: Verschenken Sie exklusive Cuvées in einer ganz besonderen Geschenkverpackung. Damit liegt man zu den Festtagen in jedem Fall richtig! Wir sagen Prost und stoßen an auf ein schönes Fest und ein spannendes neues Jahr! Bestellen können Sie den Champagner in der exklusiven Geschenkverpackung einfach unter moet-hennessy@neo-quantum.de oder telefonisch unter 44506571.



Lieblings-Shirts fair-schenken

Limited • Fairwear
Green Minded

Ein neues
Hamburger
Mode-
label entwirft
trendige,
nachhaltige

Shirts in limitierter
Auflage. Mode aus 100 %
zertifizierter, reiner bio-
logischer Baumwolle. Pro
Jahr werden etwa vier bis
fünf Kollektionen
entworfen. Neugierig?
Schauen Sie vorbei,

im Online-Shop:
www.seen-sucht.eu

Gutschein:
**10 % HAMBURG
WOMAN-Rabatt,**
Code: 21521
Bis 24.12.

Tauchen Sie ab!

Wenn es draußen kalt und grau wird, möchte man sich am liebsten nur ins Warme zurückziehen und entspannen. Wo lässt sich dies besser, als in einem der gut **20 Bäder und Thermen von Bäderland**. Hier kann sich der Besucher ins warme Nass begeben und die Welt draußen für ein paar Stunden vergessen. Für noch mehr Entspannung bietet sich ein Besuch in einer der Saunen und Dampfbäder an. Oder man bucht gleich eine exklusive Wellness-Behandlung im Holthusen-Spa, Goernestraße 21. Wie wäre es, seine Liebsten zu Weihnachten mit solch einem Verwöhn-Tag zu überraschen? Bäderland bietet dazu Geschenkgutscheine an. Der Beschenkte entscheidet, in welchem Bad und für welches Angebot er den Gutschein einlösen möchte. Die Gutscheine sind in jedem Bad erhältlich und online unter www.baederland-shop.de. Weitere Infos unter **Tel. 18 88 90** und www.baederland.de.



Der Mix macht's!



Individuelle, trendige Kleidung und schicke Accessoires schmücken den Ladentisch von ALPENWUNDER.

Die Maxime von ALPENWUNDER „Stilmix“

Nicht „trachtig“, sondern Traditionelles gepaart mit Pepp. Blazer in Janker-Stil, Strick von der Jacke bis zum trendigen Dreieckstuch und erstmalig in Hamburg, die unverwechselbare Wollmütze mit Fellpuschel und Feder. Ganz neu: die Home Collection Alpin Lifestyle Accessoires!

Noch mehr erfahren Sie unter: www.alpenwunder.de, oder schauen Sie selbst vorbei: Uhlenhorster Weg 12.

Wertvolle Geschenke

Dieses Weihnachten verschenken wir Werte von Bedeutung und entdecken die Charms der PANDORA ESSENCE COLLECTION, die symbolhaft für die wichtigsten Werte im Leben einer Frau stehen. Die Kollektion wurde inspiriert von Frauen für Frauen und ermöglicht es Ihnen, mit filigranen, handveredelten Charms und feingliedrigen Armbändern ihre Werte, Gefühle und Hoffnungen am Handgelenk zu tragen. Neben Sterling-Silber, raffinierten Edelsteinen und funkelnden Zirkonia-Schmucksteinen gibt es auch Charms aus 14-K-Gold.

Die ESSENCE COLLECTION ist in ausgewählten PANDORA Stores und auf <http://estore-de.pandora.net> erhältlich.

Die einzelnen Charms gibt es in verschiedenen Formen und Farben.



Das feine, silberne PANDORA-Armband kann nach Belieben mit Charms bestückt werden.





Wohlig-warm und idyllisch ist es im Hotel, wenn draußen Schnee liegt.

Gönnen Sie sich eine Auszeit an der Nordsee

Genießen Sie den Wechsel der Jahreszeiten und prickelnde Nordseeluft im Ambiente des **Badhotels Sternhagen**, im kleinen Fischerdorf Duhnen bei Cuxhaven. Zum Beispiel beim Winter-Special, erleben Sie an drei Tagen (mit Übernachtungen) einen entspannten und unvergesslichen Urlaub. Es gibt eine hauseigene Meerwasser-Badelandschaft mit Wellness- und Thalassioanwendungen, sowie einen Fitnessbereich. Neben einem reichhaltigen Frühstücksbuffet verwöhnt Sie der Küchenchef Marc Rennhack, der erneut mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichnet wurde, mit Leckereien. Das Special lässt sich auch gut verschenken! Gutscheine gibt es unter: badhotel-sternhagen.de.

Golf verschenken

Die neue Golfsaison startet im Norden mit der Messe „**Hanse Golf**“, 2015 vom 13. bis zum 15.2.! Über 180 Aussteller bieten in der Hamburg Messe Halle A4 alles Neue und Wissenswerte rund um den Golfsport. Etwa neue Schläger, die man auf Indoor Driving Ranges testen kann. Abgerundet wird das Programm durch Experten-Vorträge und Golf Talks. Öffnungszeiten: tägl. von 10-18 Uhr, Eintritt: 15/erm. 10 €. Tipp: Ermäßigungsgutscheine gibt's auf www.hansegolf.com. Dort finden sich auch Infos zur Messe, die sich gut in Form von Eintrittskarten oder Ermäßigungsgutscheinen zu Weihnachten verschenken lässt! Oder noch günstiger, Sie machen bei unserer Verlosung von 5x2 Eintrittskarten mit. Wer zwei gewinnen möchte, der sendet eine E-Mail mit dem Stichwort Golf an redaktion@alster-net.de. Unter allen Eingängen ziehen wir 5 Gewinner. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Einsendeschluss: 16.1.2015

Hanse Golf
Die Publikumsmesse im Norden

13.-15. FEBRUAR 2015
HAMBURG MESSE
HALLE A4, EINGANG MITTE
WWW.HANSEGOLF.COM

Hamburg Woman ^{1)Gutschein gilt nur für 1 Person}

5 EURO ERMÄSSIGUNG

MIT DIESEM GUTSCHEIN ERHALTEN SIE IHR TAGESTICKET ZUM ERMÄSSIGTEN EINTRITTS- PREIS VON 10 EURO STATT DER REGULÄREN 15 EURO¹⁾



Exquisite Leckereien gibt es in verschiedenen Varianten.

Köstliche Geschenke

Kulinarische Präsentationen sind ein besonderes Mitbringsel zu verschiedenen Feierlichkeiten in der Weihnachtszeit. Verwöhnen Sie die Naschkatzen, Feinschmecker und Hobbyköche deshalb doch einfach mal mit liebevoll verpackten Geschenk-Delikatessen von Violas' – einer kulinarischen Schatzkammer voller erlesener Gewürze, Öle und Aceti, Pasta, exotischer Trockenfrüchte, köstlicher Schokoladen und mehr ... Infos unter: violas.de

Jetzt auch im **Elbe-Einkaufszentrum**:
Julius-Brecht-Straße 6, 22609 Hamburg

Mit 25MINUTES fit übers Fest

Damit das köstliche Festtagsessen nicht auf die Figur schlägt und deshalb mit schlechter Stimmung ins neue Jahr gestartet wird, gehen Sie zum Sport! Keine Zeit ist dabei jetzt keine Ausrede mehr. Der neueste Trend, auch bei den Stars: EMS – elektrische Muskelstimulation. Bei dieser innovativen, zeitsparenden Trainingsmethode werden mithilfe von elektrischen Impulsen über 90% der Muskulatur gleichzeitig trainiert. Ein 20-minütiges Workout ist so intensiv wie vier Stunden herkömmliches Fitnesstraining. Unter individueller Anleitung eines speziell ausgebildeten Trainers werden persönliche Ziele wie Gewichtsreduktion, Shaping, Straffung oder Rückenstärkung effektiv angegangen. Das Ergebnis: Der Körper wird an allen wichtigen Partien wie Bauch, Beinen, Po, Rücken und Armen intensiv trainiert und gestrafft. Nach dem Training fühlt man sich frisch, beschwingt und kein bisschen müde. 25MINUTES bietet in Hamburg an vier attraktiven Standorten dieses hoch-effiziente Training in stilvollem Ambiente an. Mitten in Hamburg City, in Eppendorf, Blankenese und im Alstertal wird in den hellen, modernen Premiumstudios in sehr persönlicher Atmosphäre trainiert. Weitere 25MINUTES-Mikrostudios sind im Aufbau. Mehr dazu unter www.25minutes.de.

FUNKELNDE WEIHNACHTEN

mit den PANDORA Geschenk-Sets ab € 69*



Sternenglanz zum
Fest der Liebe

Mein strahlender
Weihnachtstraum

*Gültig bis 26.12.2014. Bei allen teilnehmenden Händlern.

MEINE GESCHICHTE. MEIN DESIGN.

Entdecke die neue Weihnachts-Kollektion und festliche Geschenk-Sets jetzt bei Deinem PANDORA Händler und auf pandora.net

 Folge uns auf facebook.com/PandoraDeutschland


PANDORA
UNFORGETTABLE MOMENTS

**PANDORA STORE
AEZ**
Heegberg 31
22391 Hamburg

**PANDORA STORE
Billstedt-Center**
Möllner Landstraße 3
22111 Hamburg

**PANDORA STORE
Europa Passage**
Ballindamm 40
20095 Hamburg

**PANDORA STORE
EEZ**
Osdorfer Landstraße 131
22609 Hamburg

**PANDORA STORE
Hamburger Meile**
Hamburger Straße 49
22083 Hamburg



Last Minute-Tipp:

Alle Gutscheine sind an den Rezeptionen täglich bis Silvester erhältlich. Zudem können Sie diese ganz einfach auch am heimischen PC selbst ausdrucken.



MeridianSpa-Weihnachtsgutscheine:

Präsente, die perfekt passen

Was verschenken? Spätestens wenn es nach Zimtplätzchen und Tannengrün duftet, stellt sich diese Frage. Bevor sich Weihnachtselfen lange den Kopf darüber zerbrechen, was unter den Baum gelegt werden könnte, empfiehlt sich eine **Geschenkidee mit Wohlfühlgarantie: ein Weihnachtspaket von MeridianSpa!**

Ob die Mutter, die beste Freundin oder der Partner – Wohlbefinden, Entspannung und neue Energie kann einfach jeder gebrauchen. Genau das bieten die MeridianSpa-Weihnachtsgutscheine und verheißen ein ganz besonders kostbares Geschenk: Zeit für sich.

Damit wird nicht nur den Lieben etwas Gutes getan, sondern gleichzeitig werden auch soziale Projekte von Dunkelziffer e.V. unterstützt. MeridianSpa spendet von jedem verkauften Paket 1 Euro für ein spezielles Beratungsangebot für missbrauchte Jungen. Einzig die Auswahl könnte angesichts der Vielfalt schwierig werden: Wie wäre es mit einer „Kleinen Verführung“ (51 Euro) mit einer 25-minütigen Teilkörpermassage und einer Wellness-Tageskarte? Wer jemanden von einem anstrengenden Alltag entlasten möchte, greift am besten zum Paket „Ganz entspannt“ (64 Euro). Eine

40-minütige Ganzkörper- oder Fußreflexzonenmassage und eine Wellness-Tageskarte lassen Hektik und Stress schnell vergessen. Oder die Entscheidung fällt auf eine extra Portion Wohlbefinden: Der „Sinneszauber“ (83 Euro) beinhaltet die ayurvedische Massage „Abhyanga“ oder eine Gesichtsbearbeitung sowie eine Wellness-Tageskarte.

Das passende Präsent ist noch nicht dabei? Auch individuelle Geschenke sind möglich. Denn MeridianSpa bietet zusätzlich Gutscheine über Tageskarten oder Angebote aus dem Bodycare-Bereich an, etwa die 75-minütige Hot Stone Massage (85 Euro). Auch Wertgutscheine über einen frei wählbaren Betrag sind erhältlich. Alle Gutscheine lassen sich bequem im E-Shop unter www.meridianspa.de bestellen und können an eine Wunschadresse geschickt werden. Zudem gibt es sie direkt an der Rezeption im MeridianSpa.



Drei Kontinente

Schenken Sie den freibeuterischen Geschmack Neuer Welten:
Australiens pfeffriger Shiraz, Südafrikas würziger Pinotage und
Lateinamerikas sinnlicher Malbec, angetreten zum Captains-Dinner.
Im dunkelblauen Geschenkkarton.

1 x Shiraz „Growling Frog“ Scotts, Australien rot trocken
1 x Pinotage „Signature“ Spier, Südafrika rot trocken
1 x Malbec Reserva Finca Las Moras, Argentinien rot trocken

im 3er-Präsentkarton

26,90 € Art.-Nr. 835000072



GESCHENKE-TIPP FÜR
DEN HAMBURGER

Mehr Geschenke finden Sie in unseren Kontoren
und auf rindchen.de/geschenke



Exklusiv hier zu bestellen:



040 - 556 20 20



info@rindchen.de



www.rindchen.de/dreikontinente



Rindchen's Weinkontor GmbH & Co. KG · Ellerhorst 1 · 25474 Bönningstedt. Ab 75 € Warenwert beliefern wir Sie frei Haus, bei geringerem Warenwert zahlen Sie lediglich einen Verpackungs- und Versandkostenanteil von 6,95 € innerhalb der Bundesrepublik Deutschland.



WINTERZEIT IST SHOPPINGZEIT

Individuelle Wünsche verwirklichen – in der Bleichenhof - Passage



ERLESENES FÜR JEDEN SINN.

Große Bleichen 35 · 20354 Hamburg · www.bleichenhof.de
Öffnungszeiten: Mo–Fr 10–19 Uhr · Sa 10–18 Uhr



Moderatorin Verena Kerth sieht sich selbst nicht als Weihnachts-Dekorations-Expertin.

Verena KERTH

„Weihnachten wird natürlich im Kreise der Familie gefeiert. Es macht sich jeder schick und es gibt vor allem köstliches Essen. Bei vielen sind Wiener Würstchen und Kartoffelsalat das Traditionsgericht. Bei uns gibt es jedes Jahr ein großes Menü – Mama tischt richtig auf. In unserer Familie gibt es außerdem an Weihnachten Rituale: So gehen wir am Heiligabend zum Beispiel in die Kirche. Ich bin aber nicht so der Deko-Spezialist, mir fehlt einfach das Händchen dafür. Und als Single war mir der Weihnachtsschmuck in meiner Wohnung bisher noch nicht so wichtig. Zumal ich auch viel unterwegs bin. Vielleicht lasse ich mir einfach von allen Freundinnen einen Adventskalender schenken und Weihnachtsdeko und dann werden die Wände von allen gemeinsam kunterbunt dekoriert. Eine Sache gibt es, auf die ich in der Weihnachtszeit auf gar keinen Fall verzichten kann: Lebkuchen.“



Model und Moderatorin Monica Ivancan nutzt die Weihnachtszeit erst richtig, seit ihre Tochter auf der Welt ist.

Monica IVANCAN

„Seit meine Tochter auf der Welt ist, ist Weihnachten in der Tat anders geworden – man freut sich noch etwas mehr auf die festliche Zeit. Das habe ich schon im letzten Jahr gemerkt, obwohl Rosa da gerade einmal ein halbes Jahr alt war. Ich freue mich schon, wenn sie ein bisschen älter ist und man mit Ritualen in der Vorweihnachtszeit wie Plätzchen backen oder Dekorieren anfangen kann. Gut, zusammen Eierpunsch trinken, das wird noch einige Zeit dauern (lacht). Solche himmlischen Sachen mit seiner Tochter zu tun, ist natürlich etwas Schönes. So habe ich es auch früher als kleines Mädchen erlebt und das möchte ich meiner Tochter gerne weitergeben. Auch wenn es vielleicht Kitsch ist, aber es ist schöner Kitsch. Und dazu gehört auch Holiday on Ice oder Weihnachtsaufführungen wie der Nussknacker. Das wird toll, wenn ich das in ein paar Jahren gemeinsam mit meiner Kleinen erleben kann. Mich stört es auch gar nicht, wenn es jetzt draußen dunkel und kalt ist, das verleiht dieser Zeit noch mehr Gemütlichkeit und Besinnlichkeit.“

So FEIERN die Promi-Ladies!

Mit den Kindern Kekse backen, mit Freunden alles dekorieren oder sich festlich stylen! Bei der Presse-Preview von Holiday on Ice haben uns einige Stars erzählt, mit welchen **persönlichen Highlights** sie das Fest der Liebe verbringen.



Model Larissa Marolt stylt sich gern individuell und leger, egal welcher Anlass.

Larissa MAROLT

„Ich bin eigentlich eher der un-coole Typ, was Fashion angeht. Ich trage manchmal Sachen, die andere überhaupt nicht als schön bewerten, aber wenn man die live sieht, wirkt es meistens besser als auf einem Foto. Und ich steh total auf französische Mode, sehr leger, düster, mysteriöser Stil. Ich bin nicht so der Farbenmensch. Bei mir ist es ganz selten, dass ich mich mit krassen Dingen einkleide. Ich bin eher der Mystery-Typ. Ich mag diese französische Independent-Mode und trag auch gerne mal lange Röcke mit einer Bluse und versuche das jugendlich, wild, sexy rüberzubringen. Und ich trag ganz gern Oversize-Sachen. Ich mach mir eigentlich nicht so viel Gedanken, was ich an Weihnachten trage. Ich trag, was ich mag.“

Moderatorin und Unternehmerin Dana Schweiger nutzt die Weihnachtszeit ausgiebig für ihre Kinder.

Dana SCHWEIGER

„Ich glaube, jede Mama ist leidenschaftliche Mama. Als Mutter versucht man, alles für die Kinder zu tun, jeden kleinen Wunsch zu erfüllen. Es ist besonders schwer für mich, nein zu sagen. Ich versuche das immer alles irgendwie hinzukriegen. Meine Kinder sind schließlich das Größte für mich. Manchmal kuscheln sie sogar noch mit mir. Emma vor allem, und wenn keiner in der Nähe ist, kriege ich auch den Valentin mal dazu. Und natürlich wenn sie krank sind, dann kommen sie auch. Wenn es draußen außerdem kalt ist, wie in der Weihnachtszeit, macht Kuscheln gleich umso mehr Spaß.“



TV-Maklerin Claudia Gülzow kennt keine Tabus in der Weihnachtszeit.

Claudia GÜLZOW

„Unsere Weihnachts-Dekoration ist momentan eine absolute Katastrophe, weil alle Kisten aus dem Keller jetzt nach oben kommen, und dann geht es los. Nach „American Style“ wird dekoriert, mit Rentieren, Weihnachtsmännern, Schneemännern, Bommeln, mit allem Drum und Dran. Richtig schön kitschig wie in NYC. Alles ist erlaubt. Zu essen gibt es, wie man es auch aus Amerika kennt – immer eine gebratene Pute oder Gans oder Ente. Wobei wir uns da noch nicht ganz einig sind. Es gibt immer ganz viel Nachtisch, und es gibt Coca Cola.“

Schauspielerin und Comedy-Star Tanja Schumann ist kein Freund der kalten Jahreszeit.

Tanja SCHUMANN

„Wenn es in die Adventszeit geht, kann man es sich schön mit Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt gemütlich machen. Allerdings fahren mein Mann und ich über Weihnachten und Silvester weg, meistens in die Sonne, diesmal fliegen wir nach Amerika und fahren da ein bisschen rum. Silvester verbringen wir dieses Jahr in Las Vegas. Mal schauen, wir waren beide schon mal da, aber es verändert sich ja stündlich dort. Ab Januar habe ich zum Glück schöne Arbeit vor mir, für das Neue Theater Hannover „No Sex and the City“. Dann habe ich mit Arbeit viel um die Ohren.“



Shermine SHAHRIVAR

„Also ich finde es immer schön, wenn es ein bisschen konservativ zugeht, das hab ich so von meiner Familie mitbekommen. Ich trage ein etwas spießiges Kleid, große Ohrringe und ein bisschen Glitzer, aber schlicht gehalten. Für mich ist Weihnachten daher eher schick, elegant, aber nicht too much. Wir treffen uns mit der ganzen Familie, denn es geht uns darum, dass wir alle beisammen sind. Wir haben aber zum Beispiel nicht immer dasselbe Essen, das nicht. Es ist einfach wichtig, dass wir alle zusammen sind. Weihnachten liegt mir nämlich sehr am Herzen, vor allem meiner Tochter wegen.“

Für Model Shermine Shahrivar ist Weihnachten etwas ganz Besonderes. Der wichtigste Mensch ist für sie dabei ihre kleine Tochter.



mode

JETZT WIRDS
festlich

Elegante Klassik, feminine Schnittführungen, edle leichte Stoffe oder wärmendes Fell! All das verleiht Frau in der festlichen Advents- und Weihnachtszeit die nötige Eleganz für einen **perfekten Fashion-Auftritt**. Wir zeigen Ihnen hier verschiedene Outfits für die feierlichen Anlässe.

**Klassisch beim
Adventskaffee:** weiße
Businessbluse, ca.60 €,
warmer Grobstrickpull-
over, ca.80 € und eine
Skinny Jeans in Rough
Black, ca.80 €. Alles
gesehen bei comma.



mode

Filmreifer Auftritt:
schwarze Bikerjacke,
ca.150 € mit passen-
dem Fake-Fur Schal,
ca.50 € und Karo-
Rock, ca.80 €. Alles
zukaufen bei comma.





Eleganter Stilmix:
weiße Satinbluse, ca.
80 €, kuschelige
Grobstrickjacke,
ca. 100 € kombiniert
mit extravagantem
Lederrock, ca. 200 €.
Alles von comma.





**Stylisch zur
Weihnachtsfeier:**
braune Lederjacke, ca.
300 €, Businessrock
in Farbe: white tweed,
ca.80 €. Passend dazu
eine Abendtasche,
ca.50 €. Alles erhältlich
bei comma.

Himmlich schön:

vielseitiger Poncho-Schal, ca. 50 €, Kleid im leichten Stoff, Preis auf Anfrage. Gesehen bei comma.



Femininer Weihnachtsbummel:

glamouröses Blusentop, ca. 70 €, klassischer Blazer, ca. 120 € und Loungpants, ca. 100 €. Alles gesehen bei comma.

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

Wir kaufen Ihre Designermode
einfach – professionell – direkte Auszahlung
www.buddyandselly.com
0800 640 40 20

**BUDDY
& SELLY**

Red Carpet -

Looks

Sich zur Weihnachtsfeier **stylen wie die Promis** auf dem Roten Teppich beim Hamburger Herbstempfang! Wir zeigen dafür drei Vorbilder und haben bei Schauspielerin Rhea Harder nach Fashion-Tops- und Flops nachgefragt.



Tanja Szewczenko

Die ehemalige Eiskunstläuferin Tanja Szewczenko trägt am liebsten Kleider auf Veranstaltungen. „Die Marke Luxury Fashion macht tolle Outfits. Vor allem kreative Kleider“, sagt sie. Passend dazu findet die Schauspielerin Highheels, obwohl ihr Sneaker eigentlich lieber wären.



Christine Deck

Mit einer Seidenbluse von Ella Deck hält sich Lets-Dance-Star Christine Deck sehr zugeknöpft. Schafft mit figurbetontem Lederrock und glitzernde Highheels aber den perfekt-eleganten Look. „Mein Outfit habe ich gewählt, weil es meinem Mann so am besten gefällt“, sagt sie scherzend.



Sanna Englund

Notruf-Hafenkante-Star Sanna Englund mag auffällige Farben sehr gern. In ihrem pinken Kleid von LAREMIA kann die Hamburgerin durch ihre schlanke Figur überzeugen und setzt dabei vor allem ihre langen Beine und ihren schmalen Oberkörper in Szene.

Promi-Trend-Checkerin

11

Fragen an Rhea Harder:

Finden Sie sich im elegant-glamourösen Style für den Red Carpet am Schönsten?

Es gibt eigentlich für mich keinen Look, in dem ich mir besonders gut gefalle. Ich mag es schick auf einem Event, genauso gefallen mir jedoch auch etwas ausgefallene Dinge wie Cowboy-Stiefel oder der sportliche Style mit Jeans und Turnschuhen.

Was trägt Rhea Harder an einem gemütlichen Sonntag?

One Piece – einen Jumpsuit – oder Jogger.

Laufen Sie den Mode-Trend voraus oder hinterher?

Ich kleide mich schon lieber gerne etwas individueller als mainstream, würde also sagen: eher voraus.

Absolutes Fashion-No-go?

Ein Appell an die Männer: Bitte keine Tennissocken oder andere hoch-geschnittene Socken in Sandalen.

Ihr persönlich größter modischer Fauxpas?

Fällt mir spontan keiner ein.

Ihr Lieblings-Designer?

Jose Benedi. Er hat sowohl mein wundervolles Hochzeitskleid als auch mein Polterabend-Outfit geschneidert. Und die Hamburger Designerin Ella Deck. Von ihr habe ich meine meisten Kleider.

Aus dem Haus gehe ich niemals ohne...

...meine Kinder.

Wer ist die stilsicherste prominente Persönlichkeit?

Angela Merkel und Barack Obama. Barack Obama ist eh eine Augenweide und Angela Merkel ist stilsicher, läuft keinen Trends nach, die ihr nicht stehen, sondern zieht das an, in dem sie sich wohlfühlt.

Was gefällt Ihnen an sich besonders?

Ich mag mich als Person.

Was mögen Sie nicht an sich?

Wenn ich schlechte Laune habe.

Was tun Sie, um sich körperlich fit und schlank zu halten?

Yoga, das liebe ich. Leider kommt es in letzte Zeit etwas zu kurz.



Rhea Harder, hier mit ihrem Mann Jörg Vennewald, liebt individuelle Styles. Dieses pinke Dress von Ella Deck verleiht ihr einen eleganten Look.

Rhea Harder



Die zierliche Schauspielerin mag am liebsten die Kleider von Ella Deck: „Ich liebe grün und das Kleid passt super“, sagt Rhea Harder. Es ist zudem stilvoll und individuell aber vor allem sehr bequem. Somit ist das Outfit die perfekte Wahl für die Hamburgerin.

Fotos: Stephan Wallocha

„What's in my purse?“



Was hat Model **Marie Amière** in ihrer Handtasche?

Model Marie Amière trägt viel in ihrer Handtasche mit sich. Die wichtigsten Sachen hat die brünette Schönheit ausgepackt und uns verraten, wieso genau diese Dinge dabei sind – Schlafmaske und Chili-Lip-Balm sind immer griffbereit.

Foto: Julia Ulbrich



Immer mit dabei: **1.** Für einen schönen Teint sorgt mein Bobby Brown-Puder. **2.** Dazu nutze ich den „Spicy LipBalm“ von Backstage, mit Chilinote. **3.** Mit Schlafmaske kann ich abschalten. **4.** Die Sonnenbrille von Valentino mag ich an sonnigen Tagen. **5.** Das Parfüm „Alien“ sorgt für einen schönen Duft. **6.** Das Jade-Herz ist ein Glücksbringer. **7.** Mein Portemonnaie von Hermès darf nicht fehlen. **8.** Und mein Handy natürlich auch nicht. **9.** Mit dem Buch „Erkenne dein Talent“ bereite ich mich auf meine neue Sendung mit Jugendlichen vor.



Sauna.

DÜFTE. ERLEBEN.

Genießen Sie vom **10.11.** bis **7.12.2014** ausgewählte Aufgüsse aus der ganzen Welt – und **exklusiv** den Bäderland-Elbduft.



Jetzt die gratis Bäderland
Sauna-App runterladen!
BAEDERLAND.DE

 **bäderland**



LOOK 1

Der auffallend-feminine Auftritt setzt sich aus farblich hervorgehobene Augen Make-up und betonten Lippen zusammen. Dafür eignet sich ein grundierter Teint mit wenig Rouge. Die Augen werden mit Mascara, Eyeliner und Lidschatten geschminkt, die Brauen können mit Brow-Liner nachgezogen werden. Lippen mit einem kräftigen Rot betupfen.



Festlicher Glamour Auftritt

Zu einem besonderen Anlass gehört ein entsprechender Look. Ob Teint, Lippen, Augen, Nägel, oder Haare – alles sollte stimmig sein. Wir haben Make-up-Tools für einen **auffallend-femininen** und einen **schlichten eleganten Look** zusammengestellt. Den letzten Schliff gibt es mit dem **passendes Haarstyling** zum selber machen.



1. CATRICE „Ultimate Stay“ Lipstick Nr. 100 „Red Shine“, ca. 5 €. 2. IsaDora „Anti Shine“ Mattierender Puder Nr. 31, Matte Beige, ca. 17 €. 3. Powder / Rouge Pinsel mit hochwertigem Ziegenhaar, ca. 10 €. 4. IsaDora Precision Mascara, für empfindliche Augen, ohne Parfum. Farbe: Deep Black 7ml, ca. 15 €. 5. BeYu „Mystic Grey Shades“, Lidschatten in Schwarz, Grau und Grau-Weiß Nr. 1, ca. 15 €. 6. „Brow Drama“ Augenbrauen-Mascara, Dark Brown, ca. 7 €.



1. Maybelline „Superstay 24H Concealer“, Light 2, ca. 9 €. 2. Artdeco Volume Sensation Mascara, für geschwungene Wimpern, ca. 13 €. 3. Maybelline Express Finish Rouge in „Rose Rush“, ca. 9 €. 4. Make up Factory Calligraphic Eye Liner in „Black“ Nr. 1. Zaubert mit der präzisen Pinselspitze genaue Linien, ca. 15 €. 5. VICHY TEINT IDÉAL Fluid, Make-up für normale bis Mischhaut, in 5 Nuancen, 30 ml, ca. 23 €. 6. Maybelline Express Finish Nagellack in „Rose Rush“, ca. 9 €.

Tanja Stoltenberg
 hair
 styling
 fashion

Mittelweg 19 • 20148 Hamburg
 0179-11 22 947 • 040-180 83 40 7
www.tanja-stoltenberg.de



LOOK 2

Wer es lieber etwas schlichter mag, kann sich getreu dem Motto „Weniger ist mehr“ schminken. Etwas Make-up auftragen, dabei Wangen mit wenig Rouge betonen und Concealer unter die Augen legen, damit diese strahlen. Die Augen können zudem mit Liquid Eye Liner und Mascara hervorgehoben werden. Passend dazu: Rosé-Nagellack.

Foto: Max Factor (PR)



Schlank, gesund und leistungsfähig - in nur 20 Minuten pro Woche!

Bei Body Focus trainieren Sie wie die Business-Elite in New York: Immer unter professioneller 1:1-Anleitung, an medizinischen Trainingsgeräten und mit der innovativen HIT-Methode (HIT = High Intensity Training). So erreichen Sie Ihre Ziele so sicher und effektiv wie nie!
Ihre Vorteile:

-  Schon einmal 20 Minuten pro Woche genügen
-  Keine Dauermitgliedschaft, flexible Terminvereinbarung (Onlinebuchung)
-  Jedes Training 1 zu 1 mit Personal Trainer

Gestaltung: www.deco.net

Body Focus

Hocheffizientes Personal Training

Als Orthopädin und aus eigener Erfahrung kann ich das Training bei Body Focus uneingeschränkt empfehlen."

Dr. med. Andrea Lodde



LOOK 3

Wenn das Make-up sitzt, fehlt nur noch die Frisur. Eine zeitlose Hochsteckfrisur passt immer. Nach dem Waschen die Haare mit Öl in den Spitzen verwöhnen, anschließend trocknen lassen und durchkämmen. Mit einem Glätteisen widerspenstige Strähnen beseitigen. Danach Haare Stück für Stück nehmen und am oberen Hinterkopf hochstecken.



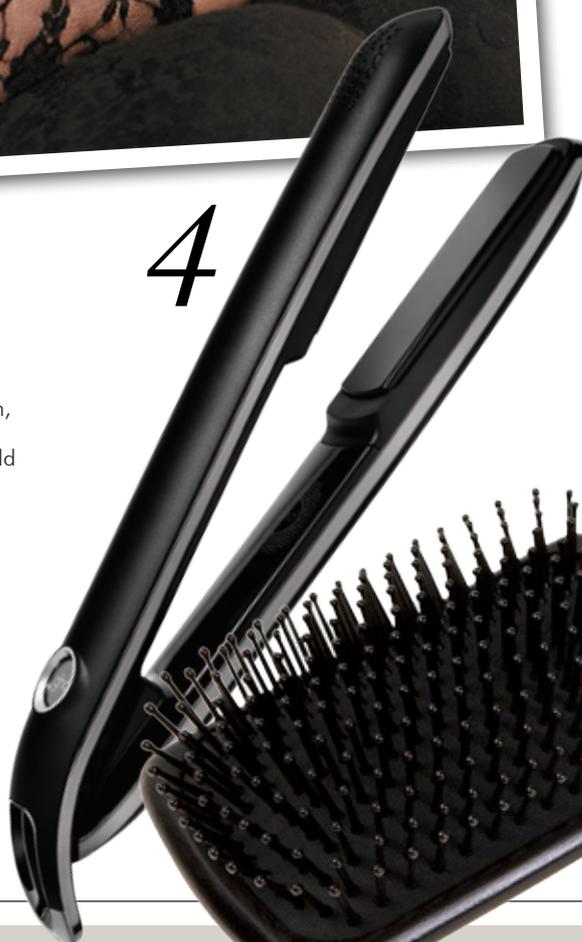
2



3



4



5



1. Szenario Haarklammer, ca. 8cm, Metall, mit schwarzem Strass, ca. 30 €. 2. Alterna Caviar „Extra Hold Hairspray“, 400 ml, ca. 35 €. 3. Bamboo „Kendi Dry Oil Micromist“. Haaröl für alle Haartypen, ideal für feines Haar, 170 ml, ca. 25 €. 4. ghd „Eclipse“ Glätteisen, ca. 245 Euro. Mit präziser Temperaturkontrolle, bei einmal ziehen geglättet, auch bei widerspenstigen Haaren. Schonend für das Haar, durch integrierte Keramikplatten. 5. Beliance Holzhaarbürste mit Nylonstiften, glättet die Haare und wirkt Spliss entgegen, ca. 9 €.

Goldbek Medical

im Herzen von Winterhude

Im Interview: Dr. med. Thomas L. Hartmann, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie und Dr. med. Philipp M. Buck, Facharzt für Dermatologie

HAMBURG WOMAN:

Herr Dr. Hartmann, was ist das Besondere an GOLDBEK MEDICAL?

Dr. med. Thomas L. Hartmann: Bei GOLDBEK MEDICAL vereinen wir mit der Dermatologie und Plastischen Chirurgie die Kompetenzen zweier sich ergänzender Fachdisziplinen. Unsere Patienten kommen mit dem Anspruch, „wieder so auszusehen, wie sie sich fühlen“



GOLDBEK MEDICAL
Praxisklinik für Dermatologie
Kosmetik, Plastische und
Ästhetische Chirurgie
Goldbekplatz 2
22303 Hamburg



Dr. med. Philipp M. Buck,
Facharzt für Dermatologie

info@goldbek-medical.de
www.goldbek-medical.de



Dr. med. Thomas L. Hartmann,
Facharzt
für Plastische und
Ästhetische Chirurgie



und weiterhin „ganz natürlich“ zu wirken. Um dies umsetzen zu können, müssen wir für den jeweiligen Alters- und Hauttyp eine optimale und individuelle Behandlung finden. Dabei werden anfänglich eher dermatologische – später zunehmend mehr plastisch-chirurgische Verfahren eingesetzt.

Wie sieht der kosmetische Ansatz in der Dermatologie aus?

Dr. med. Philipp M. Buck: Wir arbeiten mit ausgewählten CosmeCeuticals für Kosmetik-Treatments sowie für die Anwendung zu Hause. Mit oberflächlichen und mitteltiefen Peelings sowie innovativen Verfahren

wie eDermastamp und JetPeel können Alterungsprozesse in allen Hautschichten korrigiert werden. Desweiteren können wir ohne Operation durch gezielten Einsatz von Kälte mit der neuen Coolsculpting-Methode schonend und effektiv störende Fettdepots entfernen und somit die Körperform unserer Patienten optimieren.

Welche Innovationen bietet die Plastische Chirurgie?

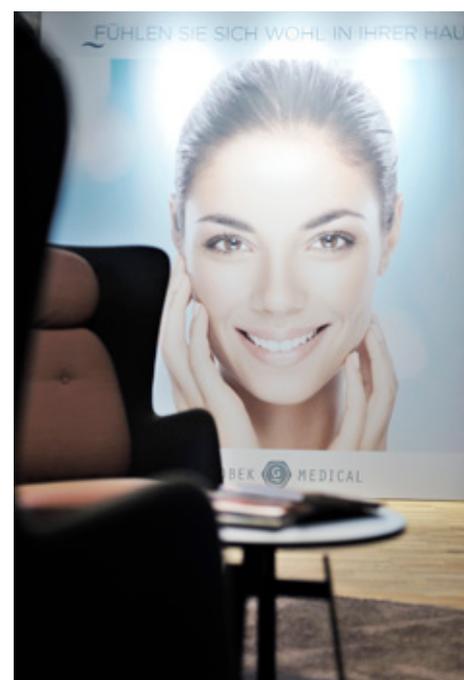
Dr. Hartmann: Durch den Einsatz von lang wirksamen Hyaluronsäuren lassen sich beeindruckende Liftingeffekte im Gesicht erzielen, die nicht selten ein Facelift über Jahre hinauszögern können. Ist dies nicht aus-

reichend, besprechen wir mit den Patienten verschiedene Verfahren, um möglichst narbensparend störende Alterserscheinungen rückgängig zu machen. Diese beziehen sich natürlich nicht nur auf das Gesicht, sondern auch auf den ganzen Körper.

Dr. Buck: Wir arbeiten nach einem ganzheitlichen, kombinierten Konzept. Wir sehen uns als Begleiter und Ansprechpartner für einen längeren Zeitraum.

Individuelle Behandlung:

Ein ganzheitlicher Ansatz unterstützt die Schönheit – mit oder ohne OP.





Prof. Dr. med. Volker Steinkraus ist Gründer und Leiter des Dermatologikum Hamburg.

Hilfe bei *rissigen Händen*

In Deutschland leidet etwa **jeder Zehnte** an trockenen, spröden Händen. In der Therapie werden jetzt neue Wege beschritten: **Professor Volker Steinkraus**, renommierter Dermatologe und Leiter des Dermatologikum Hamburg, nennt die **neuen Behandlungsstrategien**.

Rissige und spröde Hände sind nicht nur unangenehm und lästig: Besonders oft sind Menschen betroffen, die beruflich oder privat ständig in Kontakt mit Feuchtigkeit kommen. Auch junge Mütter, deren Haut etwa bei der gründlichen Reinigung der Babyfläschchen regelmäßig Reinigungsmitteln und Wasser ausgesetzt wird, haben häufig Probleme mit diesem irritativen Hautekzem. Spröde Hände mit oftmals schmerzhaften Rissen an den Handinnenflächen sind ein deutliches Zeichen dafür, dass die schützende Hautbarriere gestört ist. Denn die

wichtigste Aufgabe der Haut ist es, schädliche Einflüsse von außen abzuwehren und dafür zu sorgen, dass wichtige Wirkstoffe nicht nach außen verloren gehen.

„Für diese Barrierefunktion ist unser größtes Organ mit einem Hydrolipidfilm überzogen. Das ist eine Emulsion von Wasser und Fetten, die in der Hornhaut gespeichert wird. Mangelt es der Haut an Feuchtigkeit, werden besonders Hände trocken und rissig“, erklärt Professor Volker Steinkraus. Die Ursachen können unterschiedlich sein:

- Eine **Infektionskrankheit**: Mykose tritt nicht nur an den Füßen auf, auch Handpilz kann rissige Hände verursachen.
- **Schuppenflechte**: Auch hier gibt es Sonderformen, die sich nur an den Händen äußern.
- **Neurodermitis** bildet sich häufig an den Händen. Dies äußert sich in Rötungen, Juckreiz sowie Entzündungen und vielen kleinen Fältelungen. Durch einen Test beim Arzt kann festgestellt werden, ob eine Neurodermitis vorliegt.
- Eine **Kontaktallergie**, z.B. eine Nickelallergie – ob diese Ursache vorliegt, kann beim Hautarzt durch einen Pflaster-test am Rücken festgestellt werden.
- Ein **degeneratives Handekzem**: Wird beispielsweise durch zu häufiges Händewaschen verursacht, wobei der Haut wichtige Fette entzogen werden, die sie in kurzer Zeit nicht nachbilden kann.

„Häufig kommt es auch zu Mischformen, wenn mehrere Ursachen zusammenkommen. Das verstärkt das Problem zusätzlich“, so Professor Volker Steinkraus. „Es mag paradox klingen, aber zu viel Feuchtigkeit entzieht Feuchtigkeit“, erklärt der Leiter von Europas größter Hautarztpraxis.

Neben der bislang üblichen Therapie mit Cortisonsalbe wurden neue Salben entwickelt, die auch ohne Cortison entzündlich wirken. Diese sogenannten Calineurin-Inhibitoren verändern die abnorme Immunantwort und lindern Hautentzündungen und Juckreiz. Außerdem

können schwere und chronische Handekzeme mit Vitamin-A-Säure-Derivaten behandelt werden. Der Wirkstoff Alitretinoin bewirkt oft schon wenige Tage nach der Einnahme eine deutliche Verbesserung des Hautbildes an der Hand.

Der private Tipp von Professor Volker Steinkraus gegen spröde Hände: Vor dem Einschlafen die Hände mit einer fetthaltigen Handcreme einreiben. Die wertvollen Inhaltsstoffe können dann während des Nachtschlafes intensiv einwirken.

Das **Dermatologikum Hamburg** zählt mit 150 Mitarbeitern und 350 Behandlungen täglich zu Europas größten Spezialeinrichtungen für die Diagnostik und Therapie von Hauterkrankungen. Die Praxis und Tagesklinik für Dermatologie, Allergologie, operative und ästhetische Dermatologie, Gefäßchirurgie und dermatologische Labordiagnostik wurde im Jahr 1997 von Professor Dr. Volker Steinkraus gegründet. Das Dermatologikum Hamburg wird heute von ihm, Professor Dr. Kristian Reich und seinen Partnern geleitet. Die Praxis verfügt über ein eigenes Labor für Histologie, Mykologie und Bakteriologie und betreibt eigene klinische Forschungen mit der Entwicklung neuer Therapieverfahren.

Die Praxis im Internet unter: www.dermatologikum.de

Antworten auf häufig gestellte Fragen im BLOG unter: www.info.dermatologikum.de



DERMATOLOGIKUM HAMBURG

PROF. STEINKRAUS UND PARTNER

DIAGNOSTIK & THERAPIE FÜR DIE HAUT



BEREICHE DER ALLGEMEINEN DERMATOLOGIE & PRÄVENTION

- Prävention & Hautchecks (Hautkrebsvorsorge) • Dermatologische Onkologie • Entzündliche Hautkrankheiten
• Allergien • Kinderdermatologie • Ästhetische Dermatologie & Plastische Chirurgie
• Lasermedizin • Gefäß- & Venenerkrankungen • Dermatohistopathologie & weitere Labordiagnostik

PARTNER AM DERMATOLOGIKUM HAMBURG

PROF. DR. MED. V. STEINKRAUS | PROF. DR. MED. K. REICH | DR. MED. N. BLÖDORN-SCHLICHT
DR. MED. D. HÖLSCHER | DR. MED. J. ALM | DR. MED. J. BÖHME

WWW.DERMATOLOGIKUM.DE

Sprechstunde: Mo.-Fr.: 7.30-19.30 h, Sa.: 9.00-15.00 h. | Termine unter Tel.: 040-35 10 75-0 Adresse: Stephansplatz 5 | 20354 Hamburg

Buchtipp:

Wer noch mehr über die gesunden Helferchen erfahren möchte, kann einen Blick in das Buch: „Grüne Smoothies – Die gesunde Minimahlzeit aus dem Mixer“ werfen. Dort gibt es neben vielen Rezepten genaue Anleitungen zum Selbermachen und Erklärungen, warum grüne Smoothies so gesund und wohltuend sind.

128 Seiten, geb., 12,99 Euro. Erschienen 2014 im Gräfe und Unzer Verlag.



Die gesunde Mixer-Leckerei

Erst jetzt kommt der Trend der Vitalgetränke so richtig auf. Dabei ist es eigentlich ganz einfach. Die grünen Smoothies schmecken und beinhalten viele Vitalstoffe, die der Körper benötigt. Diese sind in den naturbelassenen Blättern gespeichert. Durch die Zubereitung im Mixer oder mit dem Pürierstab sind die Vitamine schließlich hervorragend für den Körper aufnehmbar. Wie der Name schon sagt, bestehen die grünen Smoothies vorwiegend aus grünen Lebensmitteln, dem Gemüse. Aber auch eine Konstellation mit Obst ist möglich. Dabei sollte jedoch beachtet werden, dass die grünen Lebensmittel überwiegen. Ob Rucola, Basilikum, Mango und Banane, oder Möhren, Kohlrabi und Rote Bete – Je nach Belieben können die Zutaten gemixt und kombiniert werden.

Zum Anfang ist es eventuell etwas gewöhnungsbedürftig, dann sollte etwas süßer angefangen werden. Zudem sollte zuerst das Grünzeug zerhackelt werden, bevor die anderen Zutaten, wie Wasser, hinzukommen.

Grüne Smoothies sind momentan das **Powergetränk** und die **Vitaminbombe** schlechthin. Sie sind in verschiedenen Kreationen zu mixen und genießen. Aber vor allem der **gesundheitliche Aspekt** steigert den Beliebtheitsfaktor.

DER MANGOGOLD-SMOOTHIE

Für zirka 1,5 l Smoothie

Zutaten:

- ½ Ananas
- ½ Mango (ohne Kern)
- ¼ Avocado
- ¼ Zitrone
- ½ Bund Petersilie
- 3 Mangogoldblätter (ohne Stil)
- 1 Kopf Romasalat
- ½ l Wasser

Damit Sie sich einmal probieren können, haben wir ein

Rezept

für Sie rausgesucht:



Hübsch verziert wirken die Smoothies gleich viel schmackhafter fürs Auge.

Kopfschmerzen

– Schicksal oder Chance?



Dr. Angela Stahl,
Fachärztin für Neurologie
und Psychiatrie, behandelt
nach Gesichtspunkten der
ganzheitlichen Medizin.

Millionen von Bundesbürgern
leiden unter Kopfschmerzen
und Migräne. Kopfschmerz-
syndromen können sowohl
organische wie auch biopsy-

chosoziale, biochemische und
intrapyschische Ursachen
zugrunde liegen. Nach einer
soliden schulmedizinisch-
neurologischen Diagnostik zum
Ausschluss von ernsthaften
Erkrankungen wie Hirntumore,
Durchblutungsstörungen, Ent-
zündungen oder Fehlbildungen
durch neurologische Unter-
suchung, evozierte Potentiale,
EEG und Dopplersonogra-
phie (s. www.stahl-nerven.de)
sollte der Bedeutungsgehalt
des Kopfschmerzsymbols
kritisch hinterfragt werden.
Auch der Volksmund hilft bei
diesen psychologischen Analy-
sen: Worüber zerbrechen wir
uns den Kopf? Was wächst uns
über den Kopf? Was haben wir
uns in den Kopf gesetzt? Aber
auch ernährungsmedizinischen
Aspekten kommt in der Ent-

stehung von Kopfschmerzen
große Bedeutung zu (Vitamin-
und Spurenelementemangel,
Nahrungsmittelnunverträglich-
keiten etc.).

Eine große Rolle in der Be-
handlung von Kopfschmerzen
hat die Traditionell Chinesische
Medizin. Die TCM unterschei-
det eine Fülle von Kopf-
schmerzarten, die in energeti-
schem Zusammenhang mit den
fünf Funktionskreisen und den
krankmachenden inneren und
äußeren Faktoren stehen. Jeder
Kopfschmerzpatient erhält eine
andere Akupunkturbehandlung
und Kräutermedikation, indivi-



duell auf das Leitbahngesche-
hen des Patienten zugeschnit-
ten. Prognostisch kann auch bei
schweren Kopfschmerzformen
Symptomfreiheit erreicht
werden.

Neurologie und Psychiatrie

Psychotherapie • Naturheilverfahren Ernährungsmethodik
Akupunktur • TCM (Universitätsabschluss in
Traditioneller Chinesischer Medizin)

Rathausallee 7-9 • 22846 Norderstedt
Tel. 040/35 96 98 00 • Fax 040/35 96 98 099
kontakt@stahl-nerven.de • www.stahl-nerven.de
im Therapiezentrum für Chinesische Medizin

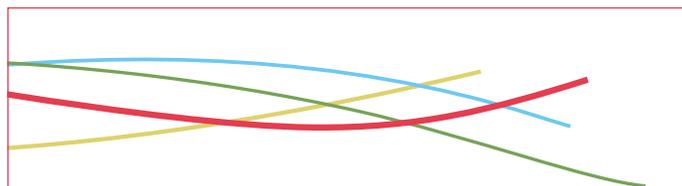
Hamburg vertraut

„Dr. Alster“

**Hamburgs echter
Gesundheitsratgeber.**

Das Magazin mit vielen
wertvollen Tipps
Hamburger Ärzte.
Ideal auch für Ärzte, ihre
Leistungen darzustellen.

Anzeigen-Infos:
Frau Passarge,
Tel. 040 536 536 5



Neue Gruppe für Betroffene: Getrennt, geschieden – und dann?

Es ist ein besonderer Wendepunkt im Leben eines Menschen,
wenn er sich trennt und geschieden wird. Trauer, Hass, Wut,
Einsamkeit, Angst um die Kinder, finanzielle Nöte, Überforde-
rung: diese und andere Gefühle stellen hohe Herausforderungen
an die Alleinstehenden dar – ich unterstütze Sie!

Anmeldung für Infoabend am 08.01.2015 bitte telefonisch!



Marianne Grundmann
Heilpraktikerin für
Psychotherapie und
Systemische Beratung

Wandsbeker Chaussee 113
22089 Hamburg
Telefon 040.22 78 260
www.marianne-grundmann.de



Delikate Rezepte eines Polizeichefs

Erfolgs-Autor Martin Walker lässt in seinen Bruno-Krimis den Chef de police nicht nur knifflige Fälle im Périgord lösen, sondern auch leidenschaftlich gerne kochen. Jetzt hat der Schotte ein Buch mit 100 seiner Lieblingsrezepte wie diesem Kaninchen verfasst. Diese, tolle Landschafts- und Foodfotos sowie Geschichten aus dem Périgord machen Lust auf Frankreich. Ein Muss für Bruno-Fans! Für die gibt es zusätzlich zwei kulinarische Kurz-Fälle: Markttag und Die Weihnachtsgans!
Brunos Kochbuch, Martin Walker, Diogenes, 320 S., Hardcover, 29.80 €



Mediterranes zum *Fest*

Martin Walker – Schöpfer des unvergleichlichen Bruno, Chef de police von Saint-Denis im Périgord – hat ein **Kochbuch** geschrieben. **Mit Rezepten seines Krimihelden:** von der Quiche nach Art des Périgord, über gebratene Wachteln im Weinblatt bis hin zu Crème brûlée mit Trüffeln.

LAPEREAU AUX PRUNEAUX Kaninchen mit Backpflaumen

Zutaten für 4 – 6 Personen für eine Pfanne und einen großen Bräter:

20 entkernte Backpflaumen (am besten pruneaux d'Agen, aber es eignen sich auch andere biologisch angebaute Sorten guter Qualität), 50 g Zucker, 500 ml Bergerac rouge oder einen anderen fruchtigen Rotwein, 150 ml Wasser, 1,5 kg Kaninchen, jung, vom Metzger küchenfertig zerlegt, Thymian, 40 g Entenschmalz oder 40 ml Olivenöl, Salz, 1 Zwiebel, fein gehackt, 3 Schalotten, fein gehackt, 3 Knoblauchzehen, gepresst, Pfeffer aus der Mühle, 1 Schöpfkelle Hühnerbrühe oder Kalbsfond, 200 ml Sahne

Zubereitung:

In einer Pfanne Pflaumen mit Zucker in Wein und Wasser einlegen. Wenn sie sich vollgesaugt haben, Pflaumen mit einer Schaumkelle in eine Schale geben und beiseite stellen.

Kaninchenstücke mit Thymian einreiben. Entenschmalz in einem Bräter schmelzen und die Kaninchenstücke portionenweise bei hoher Temperatur rundum anbraten, herausnehmen, salzen. Zwiebel, Schalotten und Knoblauch in den Bräter geben, anschwitzen, Kaninchenteile zugeben und eine Schöpfkelle Hühnerbrühe oder Kalbsfond zugießen. Bei geschlossenem Deckel ca. 30 Min. sehr sanft köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Während die Kaninchenstücke köcheln, Pflaumenflüssigkeit in der Pfanne zu einer sirupartigen Konsistenz aufkochen und eindicken lassen, mit Sahne verrühren, kurz vor dem Servieren Pflaumen zufügen und kurz in der Sauce erwärmen.

Kaninchenstücke mit den Pflaumen auf einem vorgewärmten Servierteller anrichten, mit der Sauce übergießen und servieren.

Badhotel *****
Sternhagen

ORIGINAL NORDSEE-THALASSO-HOTEL



DURCHATMEN.
AUFTANKEN.
ENTSCHLEUNIGEN.

Prämiert:

Panorama-Gourmet-Restaurants,
u. a. 2 Michelin-Sterne und Dünen-Weinkeller.
Panorama-Café. Hauseigene Konditorei.
Sonnengarten am Meer.

Hervorragend bewertet:

Schönheits-, Gesundheits- und
Physiotherapieabteilung.
Original Thalasso-Anwendungen.
Meerwasser-Badelandschaft.

Wir freuen uns auf Sie.



Familie Sternhagen
D-27476 Cuxhaven-DUHNEN ·
Telefon +49 (0)47 21 434-0
Arrangements unter
WWW.BADHOTEL-STERNHAGEN.DE

kochen

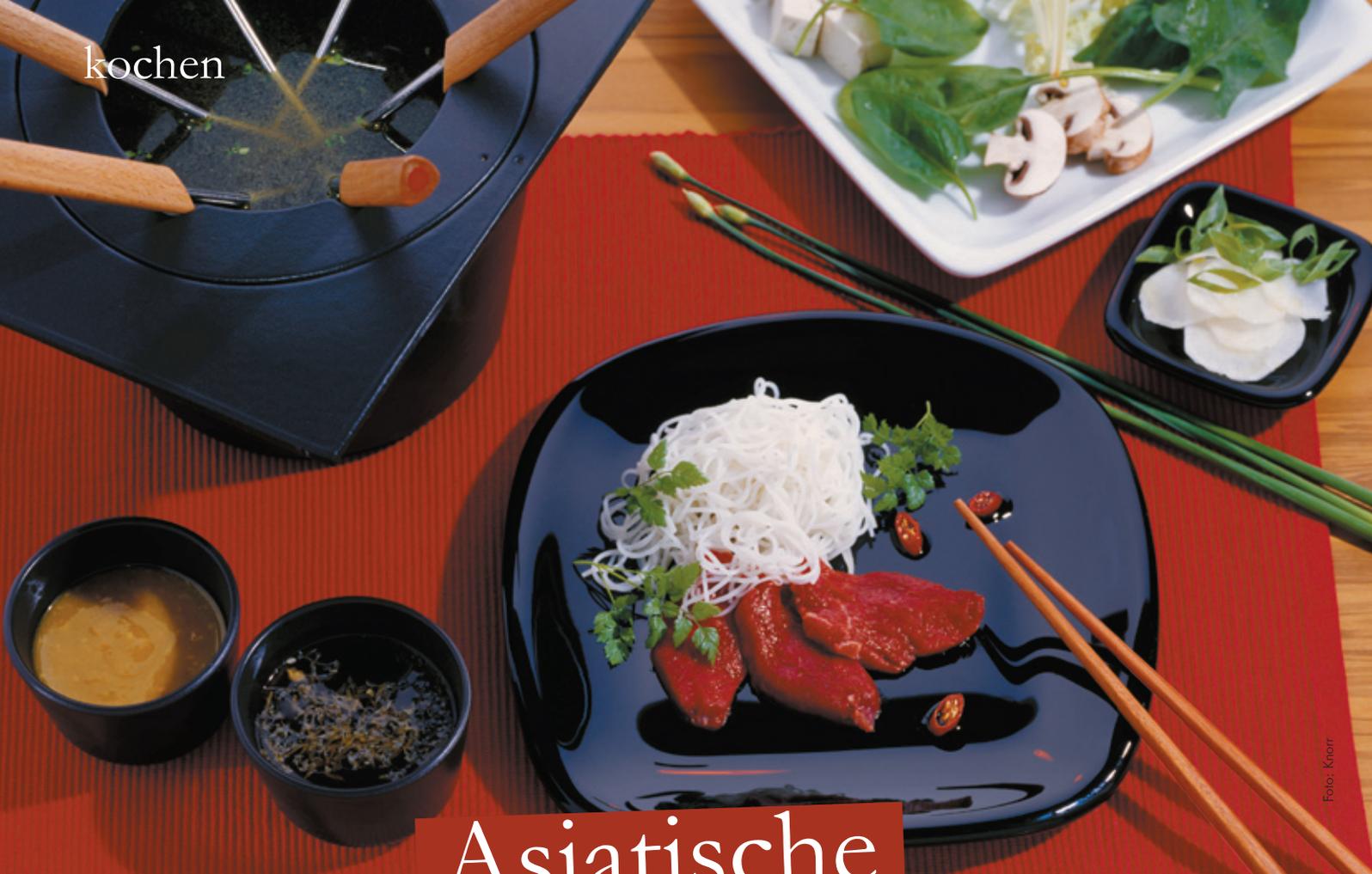


Foto: Knorr

Asiatische

„Leichtigkeit“!

Sie steht vor der Tür: die festliche Zeit. Für die meisten Menschen bedeutet das häufiges Schlemmen und viele Kalorien. Das ist in Maßen ja auch kein Problem, wie wäre es trotzdem zusätzlich während der Advents-, Weihnachts- und Neujahrstage mit kleinen Leckereien statt deftigen Schwergewichten?!

Japanisches Rindfleisch und Gemüse (Shabu Shabu)

Zutaten für 4 Portionen:

Für das Gericht:

150 g Chinakohl frisch, 8 braune Champignons, 2 Stangen Lauch (Porree), 250 g Tofu, 150 g Glasnudeln, 400 g Rinderfilet (in hauchdünne Scheiben geschnitten), 100 g Spinatblätter, 3 EL KNORR Hühner Kraftbouillon

Für die Sesam-Sauce:

4 EL Sesam, 1 EL Zucker, 1 EL Miso (Sojabohnenpaste), 2 EL Mirin (süßer Reiswein) oder Sherry, 1 EL Apfelessig, 1 TL Senfpulver

Für die Ponzu-Sauce:

100 ml Zitronensaft, 50 ml Sojasauce

Zum Garnieren:

50 g Rettich, 2 Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

1. Chinakohl, Champignons und Lauch putzen und waschen. Chinakohl in Stücke schneiden, Champignons in Scheiben schneiden und Lauch schräg in Scheiben schneiden. Tofu würfeln.

2. Glasnudeln in kochendes Wasser geben und 5 Minuten quellen. Abtropfen lassen. Rinderfilet evtl. in hauchdünne Scheiben quer halbieren, je nach Größe. Alle Zutaten dekorativ auf einer Platte anrichten

3. In einem Feuer- oder Fonduetopf aus Metall 1,5 l Wasser aufkochen und Hühner Kraftbouillon hinzufügen.

4. Für die Sesam-Sauce Sesam in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Im Mörser zerstoßen, Zucker, Miso, Mirin, Essig und Senfpulver unterrühren und in 4 Schälchen füllen. Für die Ponzu-Sauce Zitronensaft und Soja-Sauce mit 50 ml Wasser verrühren und in 4 Schälchen füllen.

5. Für die Garnierung Rettich und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Rettich fein raspeln und Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden, getrennt in Schälchen füllen.

6. Neben jeden Portionsteller wird eine Schale mit Sauce und Garnierung gestellt.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Tempura

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Teig:

2 Eier, 7 EL Kartoffelmehl, 1 EL Sojasauce

Für die Füllung:

3 Hummerkrabben ohne Kopf, 500 g Lengfischfilet, 1 kleine Aubergine, 1 kleine Zucchini, 100 g Shiitake-Pilze, MAZOLA Erdnussöl

Zubereitung:

1. Eier trennen. Kartoffelmehl, Sojasauce, Eigelb und 50 ml Wasser glattrühren. Das steifgeschlagene Eiweiß unterheben.
2. Hummerkrabben schälen, den Rücken längs aufschneiden und den Darm herausnehmen. Vorbereitetes Lengfischfilet in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Aubergine und Zucchini waschen und in 1 cm große Scheiben schneiden. Die Shiitake-Pilze nur mit einem Pinsel säubern und das untere Ende vom Stiel abschneiden.
3. Öl auf 175 °C erhitzen. Vorbereitete Zutaten durch den Ausbackteig ziehen und im heißen Öl portionsweise ca. 4 Minuten goldgelb ausbacken.

Zubereitungszeit: 30 Minuten



Foto: MAZOLA

CHRISTMAS KONZERT IM SHIKARA

Am **4. Dezember 2014** laden wir ins indische Restaurant Shikara zum „**CHRISTMAS KONZERT**“ ein. Weihnachtliche Besinnung mit indischem Flair.

Wir wollen GUTES TUN...Es wird ein SHIKARA Weihnachtsbaum dekoriert. Jeder Gast, der eine Karte kauft bekommt von Shikara ein Weihnachtsgeschenk; im Gegenzug bringt jeder ein Geschenk in Form von Kinderspielzeug als Weihnachtsgeschenk für Kinder mit und legt dieses unter den Shikara Weihnachtsbaum. Das Kinderspielzeug wird den Kindern zur Eröffnung des Ronald McDonald Hauses Hamburg-Altona am 17.12.2014 gehenkt.

Aus diesem Anlass lädt das Restaurant Shikara am 4.12.2014 von 17:00 Uhr bis 23:00 Uhr zu einem 5-Gänge Menü, einem Glas Chambord Royal mit Himbeeren und einer Flasche Wein, ein. Für Christmas Stimmung ist durch ein Weihnachtskonzert von „**BERLIN TO LAHORE**“ gesorgt.

Preis pro Personen: 80,00 €
Reserviert Euch schnell Karten im Shikara

Mühlenkamp 8 oder Bahrenfelder Str. 241

Wir freuen uns mit Ihnen zusammen das
CHRISTMAS IN INDIA zu feiern!

SHIKARA

Bahrenfelder Str. 241
22765 Hamburg
Tel.: 399 06 696

Mühlenkamp 8
22303 Hamburg

www.shikara-gourmet.de



Im Esszimmer ziehen ein großer schwerer Holztisch und ein goldenes Bild die Blicke auf sich. Anna hat es gemeinsam mit ihrem Sohn gemalt, als der noch ganz klein war.



Goldige Zeiten

Im feinen Eppendorf hat die **Moderatorin Anna Heesch** für sich und ihren kleinen Sohn eine **gemütliche Rückzugsoase** geschaffen. Mit viel Gold und ganz vielen Dingen, die ihr lieb geworden sind. Immer passend zu ihrem Interieur, einer **Mischung aus Landhausstil und Shabby Chic**.



Als sie schwanger war, kaufte sich Anna Heesch ein lang gewünschtes Klavier und bringt es sich seit dem per YouTube bei: „Weihnachtslieder kann ich schon!“



Kaum zu glauben, aber die 42-jährige Moderatorin lebte früher so minimalistisch wie möglich. Der auf Afrikareisen erlebte Victorianische Stil inspirierte sie zum Umdenken und zur Fülle, einhergehend mit dem Beginn einer großen Sammelleidenschaft.



Den Paravent kaufte Anna auf der „Home & Garden“. Drei von vier Wänden hängen mangels alternativem Platz an der Wand und schaffen „Schloss-Ambiente“, freut sich die Moderatorin.



In der Wohnung stehen immer mehrere Sträuße frischer Schnittblumen, „weil das Ganze dadurch mehr lebt!“.



In ihrer Leseecke genießt die Moderatorin Ruhemomente mit einem guten Buch oder ihren geliebten Bildbänden über Afrika.

In Hamburg ganz Zuhause:



Hamburgs feines Magazin für Wohnen, Einrichten, Garten und gutes Leben.

Nur in Hamburgs
feinen Stadtteilen Alstertal, Walddörfer, Außenalster & Elbvororten
oder online erhältlich.

Alle Seiten
online.
Mit allen Lieferfirmen
www.homeandlife-hamburg.de

Für Inserenten: Frau Barbara Passarge berät Sie gerne. Tel.: 040 - 538 9 30 -62.



Wichtiger Ort: die Küche, denn an ihrem kleinen „Quatschtisch“ verbringt Anna so manche Stunde mit Freunden. An der Wand eine Tapete in erstaunlich echt wirkendem Holzwalllook.



Voll ist es überall: „Ich lebe hier ja schließlich auch“, sagt die Moderatorin, die PET-Flaschen „in Silber packt“, weil sie die hässlich findet.

Da von träumen viele: Altbau, vier schöne Zimmer mit hohen Decken und zwei Balkone auf 100 Quadratmetern mitten in Eppendorf. Die Moderatorin Anna Heesch hat das Glück, sie wohnt seit drei Jahren mit ihrem fünfjährigen Sohn auf dieser in Hamburg so gefragten Größe. Rückblick: Vor 13 Jahren haben wir uns schon einmal zu einer Homestory bei ihr getroffen, für unser Magazin „Hamburg Privat“. Damals wohnte die 42-Jährige in Altona. Ganz in Weiß gehalten und extrem minimalistisch eingerichtet. Sie brauche das, um nach ihrem anstrengenden Job zur Ruhe kommen zu können, sagte sie 2001. Und jetzt? Alles anders! Alles ist vollgestellt oder gehängt mit Schränken, Lampen, Bildern und Fotos sowie allerlei Sammelsurium vor – immerhin noch überwiegend – weißen Wänden. Anna sieht meinen überraschten Blick, mit dem ich die Wohnung betrete, und lacht: „Ich weiß, für Männer ist das hier nichts!“ Ihre Erklärung ist einfach: Mit dem Alter sei ihre romantische Ader durchgekommen und über die Jahre seien immer mehr Sachen dazugekommen. Die konnte sie in ihrer vorherigen Wohnung am Eppendorfer Baum auf 260 qm auch alle unterbringen. „Als ich Mutter wurde, wollte ich mich auf eine bezahlbarere Wohnung verkleinern, denn es war nicht klar, ob ich noch so viel arbeiten kann und wohin der Weg mich führt.“ Die Konsequenz war hart, denn nicht alle Möbel konnten mit. Vieles hat Anna verschenkt oder eingelagert. Und trotzdem – auch wenn die gebürtige Pinnerbergerin gerne mal resolut aussortiert – sind die vier Räume inklusive Küche gut gefüllt. Mit Absicht natürlich: „Auf Reisen in Afrika habe ich mich in den Victorianischen Stil verliebt. Dessen opulente Fülle fand ich genial und so habe ich mit dem Sammeln von Möbeln und Interieur-Accessoires begonnen.“ Daraus entwickelte sie im Laufe der Jahre ihren ganz eigenen Stil. „Ich



Trafen sich 2001 schon einmal für eine Homestory: Anna Heesch und Kai Wehl.

würde ihn als Mischung von Landhausstil und Shabby Chic bezeichnen, der ja gerade richtig angesagt ist.“ Das mit dem Angesagt ist aber eher ein Zufall, denn Anna Heesch macht wohnungstechnisch ihr eigenes Ding. Designer beispielsweise finden sich in ihrer Wohnung nicht. „Es geht mir gar nicht um den Preis oder Namen, mein Esstisch aus massivem Holz hat weit über 5.000 Euro gekostet, sondern wirklich nur um meinen Geschmack.“ Dem wird dann spontan nachgegangen und kann auch mal recht eigen sein. In der Küche hängt ein Bild – ein Blumenstrauß in Öl mit Goldrahmen – das sich wohl nicht jeder aufhängen würde. Anna lacht. „Ist mir auch klar. Aber ich habe das Bild auf den Theresienwiesen gesehen und musste es einfach haben.“ Genau wie einmal eine sperrige Stehlampe in einem Laden in Rom. Erst nach dem Kauf, mit der Lampe in der Hand, stellte sich die glückliche Käuferin die Frage, wie sie wohl ins Flugzeug gehen soll. Es ging, sie steht heile neben dem Fernseher! Farblich perfekt an den Rest der Wohnung angepasst. Die wird von Weiß und Gold dominiert, gezielt unterbrochen von Farbtupfern wie etwa einem hellblauen Bauernschrank. Ausnahmen bilden das Kinderzimmer – wie es sich für einen Jungen gehört, ist es blau und voller Spielzeug – und die Küche, die in einem frischen Grün „summertimemäßig“ daherkommt. Und mit einer Holzvertäfelung. Die ist aber eine täuschend echt wirkende Tapete. Eine ungewöhnliche gibt es auch im Schlafzimmer, mit heller Schlangenhautoptik. Sieht cool aus und passt zum kreativen Rest aus einem Guss, der immer eine spannende Geschichte aufzuweisen hat. Das schönste Kompliment für ihr Einrichtungshändchen machte ihr der Maler, der den Flur tapeziert hat: „Sie sollten sich mal überlegen, ob Sie das nicht beruflich machen wollen.“

Kai Wehl

Für die *Lese-Ecke*

Ruhepol

Beim Sessel Rolf Benz 366 sind Armlehnen und Rücken so verbunden, dass sie eine schützende Schale am Rücken bilden. Preis: ab ca. 1.800 Euro.

Moderatorin Anna Heesch hat ihn, ihren **gemütlichen Rückzugs-Ort** mit super-bequemem, stilvollem Sessel zum **Lesen, Entspannen und Träumen**. Möchten Sie sich auch so eine Oase einrichten? Dann haben wir hier einige Inspirationen für Sie!

Rundum bequem

Das Manhattan High Back Sofa linen flax von Rivière Maison spart nicht an Polsterung. Preis: ca. 2.699 Euro



Wohlfühl-Thron

Der klassische Ohrensessel erlebt derzeit eine Renaissance in den Wohnräumen der Welt. Sessel „Hercule“ von Lambert ist großzügig proportioniert und steht auf Beinen aus Erlenholz. Preis: ab ca. 1.500 Euro.



Old-School-Stil

Sessel „Kate“ von Impressionen verfügt über gedrechselte Vorderbeine und klassische Chesterfield-Knöpfung auf der Rückenlehne. Die Beine bestehen aus Birken- und Kiefernholz. Preis: ca. 230 Euro.



**BÄDER
DUNKELMANN**

**Elegant &
wohnlich**

Wir bieten Ihnen edle Materialien und innovative Einrichtungen. Vom individuellen Entwurf bis zur Planung und Ausführung alles aus einer Hand. Eigene Ausstellung 500 m²

Ihr neues Bad in guten Händen

geöffnet Mo.–Fr. 9–18 Uhr, Sa. 10–14 Uhr
Besichtigung Sa. 14–18, So. 11–17 Uhr
www.dunkelmann-baeder.net
Ohlenhoff 1, Norderstedt
Telefon: 040 - 605 33 62 33





Der elegante Style gefällt dem Hamburger. Ist er mit seiner Partnerin gemeinsam auf einer Feier, achte er zudem darauf, dass sein Outfit zu ihrem passt.

Fashion-Fauxpas?

„Da gabs einige“

Smart und stilsicher! So kennt man **Steven Gätjen** (42) – als Moderator auf dem Roten Teppich der Oscars oder im TV-Format „Schlag den Raab“. Das war nicht immer so! Darüber und was die männlichen Probleme des Älterwerdens sind, sprach er mit uns beim diesjährigen Audi Fashion Award.

HAMBURG WOMAN: Interessierst du dich für Mode?

Steven Gätjen: Ja definitiv. Ich glaube allein schon aufgrund meines Berufes sollte ich modisch interessiert sein. Aber mir gefällt es auch, mich als Privatmensch zu stylen.

Wie lange brauchst du für dein Styling – z.B. an einem solchen Abend wie heute?

Ehrlich gesagt, bin ich in dem Fall immer sehr zielstrebig. Ich habe schon ein Bild im Kopf, berate mich dann mit meiner besseren Hälfte, die immer einen viel besseren Blick auf das hat, was ich anziehen sollte. Das Gute ist einfach, dass wir Männer es an solchen Abenden einfacher haben als die Frauen: Uns bleibt als passendes Outfit eigentlich nur der Anzug und der ist schnell angezogen.

Ziehst du dich auch ansonsten eher klassisch an?

Nein, ich mag es auch mich mit neusten Trends einzukleiden. Es kommt doch sehr auf den Anlass an, was ich trage: Ich liebe es, wenn ich im Sommer eine kurze Hose mit einem T-Shirt und Turnschuhen kombinieren kann. Mir gefällt es aber auch bei den Oscars einen Smoking zu tragen oder wie bei der Hochzeit meines besten Freundes in England einen Frack – total cool – und gehe ich zum Beispiel gemeinsam mit meiner Partnerin auf eine Feier, dann versuche ich zudem mein Outfit noch mit ihrem abzustimmen.

Kleider machen Leute?

Das würde ich unterstreichen. Wichtig ist es aber auch, dass man seinen individuellen Stil findet. Er muss zum Typ passen und man muss sich in dem, was man trägt wohl fühlen. Das strahlt man dann auch automatisch aus. Kleidung verwandelt einen einfach nicht in einen anderen Menschen, sondern kann nur wunderbar den eigenen Typ positiv unterstreichen.

Wer ist Hollywoods Fashion-Icon?

Bei den diesjährigen Oscars fand ich Matthew McConaughey und Jared Leto. Sie trugen beide einen weißen Smoking. Das sah ziem-

lich cool aus. Bei den Frauen hat mir Sandra Bullock sehr gefallen. Sie trug eine tolle lange dunkelblaue Robe, schlicht und aufregend zugleich. Auch hier gilt für mich weniger ist mehr.

Hast du dir schon einmal einen richtigen Fashion-Fauxpas geleistet?

Oh, da gab es einige – aber im nach hinein lacht man darüber. Vor allem die 90er-Jahre waren dafür prädestiniert. Ich hatte zum Beispiel eine Jeans-Jacke, die zusammengenäht war aus Jeanshosen. Auch Wildlederjacke fand ich total angesagt und habe mir dann eine aus dem Kleiderschrank meiner Mutter ausgeliehen.

Wie hat deine Mutter reagiert?

Irgendwo war sie auch gerührt, musste sich aber in erster Linie das Lachen verkneifen.

Welcher Style ist super bei Frauen?

Ich mag es gerne, wenn das, was die Frau trägt, die Fantasie anregt. Zu ordinär finde ich hingegen langweilig. Letztendlich ist aber auch hier so, dass der Style einfach zum Typ der Frau passen muss.

Männer werden im Alter immer attraktiver, Frauen nur älter?

Ein Klischee. Vielleicht finden Frauen es interessanter, wenn Männer graue Schläfen und Falten bekommen. Es gibt aber auch so viele tolle attraktive ältere Frauen wie beispielsweise Helen Mirren. Ältere Frauen haben meistens mehr Persönlichkeit. Für mich hat Attraktivität nicht nur etwas mit dem Aussehen, sondern auch mit der Ausstrahlung zu tun. Eine Frau ist anziehend, wenn sie einem zum Lachen oder Weinen bringt.

Hast du Probleme mit dem Älter werden?

Ich glaube bei uns Männern ist das Problem, dass die Haare auf dem Kopf weniger werden, aber in der Nase und den Ohren mehr. Vielleicht ist es so, dass das, was ich damals physisch, heute geistig mehr drauf habe. Das kommt wohl durch die Erfahrungen. Ich habe keine Angst vor dem Älterwerden. Ich habe Respekt davor, dass ich irgendwann vielleicht physisch nicht mehr in der Lage bin bestimmte Sachen zu tun. Ich hoffe, dass mein Geist ganz lange frisch bleibt.

Was ist dir wichtig?

Familie und Freund, das klingt zwar platt, aber aus dem ziehe ich die Kraft. Sie sind zu meinem Berufsleben, was ich leben darf, ein schöner ruhiger Gegenpol. Wir unterstützen uns alle in dem, was wir machen und freuen uns über den Erfolg des anderen, aber definieren uns nicht gegenseitig über den Beruf. *Christiane Kaufholt*



Moderator Steven Gätjen führte durch den Abend des Audi Fashion Awards. Redakteurin Christiane Kaufholt traf ihn kurz zuvor zum Interview.

Hoger reicht es!

Hannelore Hoger überzeugt seit zwei Jahrzehnten mit ihrer persönlichen Art zu schauspielern und gewinnt so stetig an Sympathie.

Seit 20 Jahren ist **Bella Block** die ZDF-Kriminalhauptkommissarin im Samstagabendprogramm. Verkörpert wird die engagierte Polizistin durch **Hannelore Hoger**. Mit ihrem ganz persönlichen Charme sorgt die 72-jährige Schauspielerin für topanhaltende TV-Quoten. Das auch noch nach 35 Folgen „Bella Block“. Die schöne Zeit neigt sich jedoch dem Ende entgegen.

Am ersten Drehtag hätte Hannelore Hoger nie gedacht, dass Sie Hauptcast einer Filmreihe wird. Am 26. März 1994 erschien die erste Folge: „Bella Block – Die Kommissarin“. 6,3 Millionen Zuschauer haben an diesem Abend eingeschaltet. Mit Schauspielern, wie Jenny Schall und Peter Lohmeyer hat die damals 51-jährige das Publikum sofort überzeugen können. An den ersten Drehtag erinnert sich Hannelore Hoger nicht mehr genau. Ihre Erinnerungen sind jedoch nur positiv. Damals waren es 35 Drehtage. Heute sind es 24. Das weiß sie noch.

Über die Jahre spielte die Krimi-Serie zudem nicht nur in Deutschland. Es gab drei Auslandsdrehorte. Folge zehn spielte in Irland, Folge 23 führte nach St. Petersburg und in Folge 29 ging es nach Stockholm. Für die 35. Folge überlegten sich die Produzenten eine vierte Auslandsproduktion. Diesmal wurde der Zuschauer durch Portugal geführt. Nach drei Filmen im Norden, wollte die Schauspielerin unbedingt mal in den Süden, verrät Produzent Joachim Kosack. Der 35. Film: „Für immer und immer“ wurde am 22. November um 20.15 Uhr im ZDF-Programm gezeigt. Bella Block und Staatsanwalt Klaus Dieter Mehlhorn verschlug es dieses

Mal nach Lissabon, wo das Duo unfreiwillig in einen Fall gerät. So knüpfte auch die 35. Folge an die spannende Bella-Block-Reihe an. Für alle Fans der „Krimiserie“ sollte die Folge im kommenden Jahr unbedingt wahrgenommen werden. Denn da wird Hannelore Hoger zum letzten Mal als Kriminalhauptkommissarin bei „Bella Block“ zu sehen sein. „Ich bin 20 Jahre älter geworden. Wieso erstaunt es alle, wenn ich aufhöre? Es sollte doch eigentlich keine Serie werden. Es gibt so viele Krimis und meine Figur hat sich, wie ich finde, zu Ende erzählt. Ich habe nicht die Absicht völlig aufzuhören, aber ich bin Schauspielerin und möchte noch was anderes kennenlernen. Es war schön und wenn es am schönsten ist, soll man bekanntlich aufhören“, sagt Hannelore Hoger während unseres Gesprächs im Hamburger Restaurant „O Farol“. *Julia Ulbrich*

Als Bella Block löst die Kriminalhauptkommissarin knifflige Fälle. Selbst als pensionierte Polizistin ist sie engagierter als so manch aktiver Kollege.



Foto: ZDF / Marion von der Mehliden

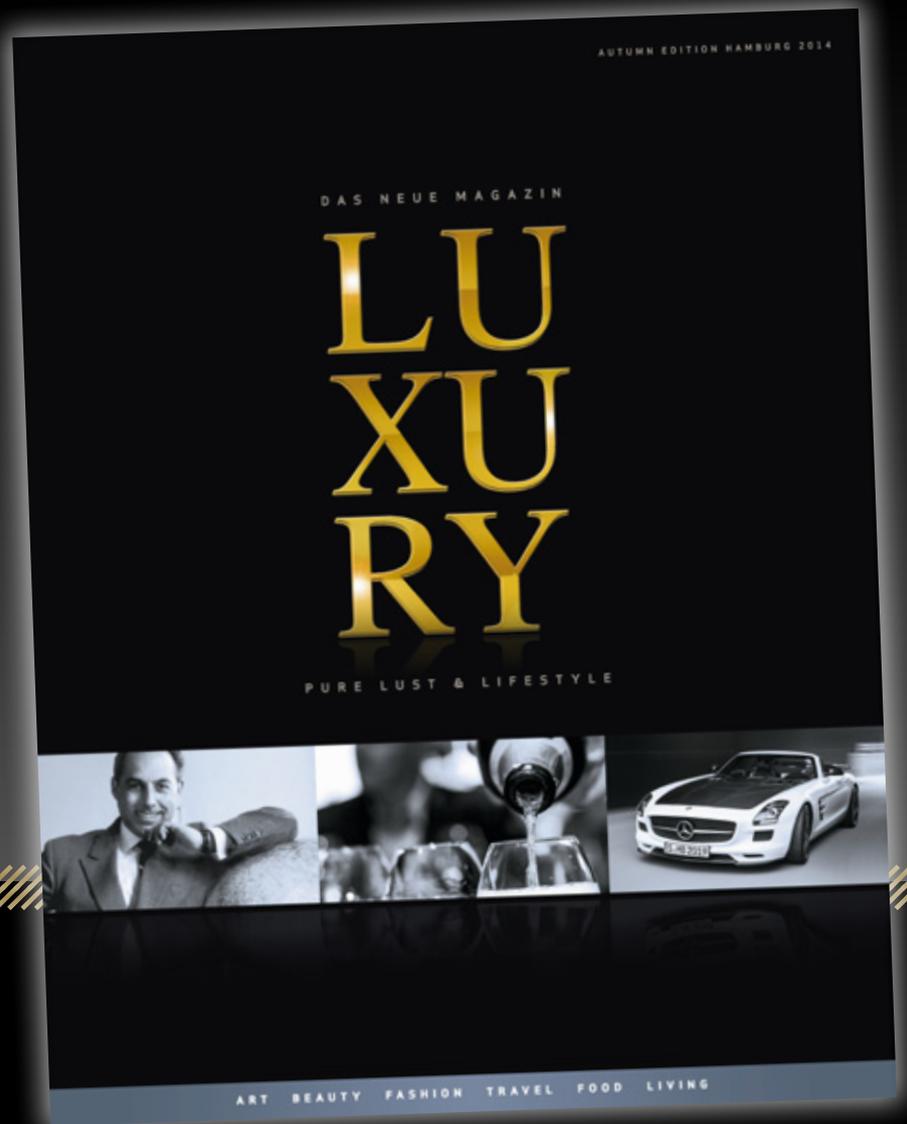
Foto: ZDF / Paulo Monteiro

WOW!

HAMBURGS
FEINSTES.

DAS MAGAZIN FÜR DIE
ANSPRUCHSVOLLSTEN
LESER DER STADT.

LUXURY-MAGAZIN.DE



MEDIADATEN ANFORDERN BEI:

MAGAZIN VERLAG HAMBURG; TEL.: +49 40 538 9 300, FAX: +49 40 538 9 30 11;

ONLINE: WWW.LUXURY-MAGAZIN.DE; MAGAZINE AN EXKLUSIVEN STELLEN DER STADT.

Mit dem Rucksack im *Iran*

Das Land hat eine spannende Geschichte, ist wegen seiner aktuellen politischen und religiösen Lage aber **alles andere, als ein klassisches Urlaubsziel**. Trotzdem erkundete die Eimsbüttlerin **Helena Henneken** es als Backpackerin und war **positiv überrascht**.

„Auf dem Weg nach Khuzestan“ heißt dieses Foto. Es entstand während eines Ausflugs mit vor Ort kennengelernten Iranern. Dank deren Gastfreundschaft konnte Helena Henneken tiefe Einblicke in das Land nehmen.

Vier Frauen mit Säure angegriffen, weil sie zu locker gekleidet waren, 26-Jährige wegen angeblichen Mordes gehängt. Nur zwei aktuellere Meldungen aus dem Iran. Nachrichten wie diese, bestimmen unser Bild von dem Nah-Ost-Staat. „Das ging mir auch so, bis ich auf einer Reise durch Kirgistan und Usbekistan von anderen Reisenden hörte, wie interessant der Iran sei. Sie waren ganz begeistert, vor allem von den Menschen. Daraufhin begann ich mich mit dem Land zu befassen“, erklärt Helena Henneken. Sie las entsprechende Reiselektüre, führte viele Gespräche mit Exil-Iranern und erhielt andere Eindrücke vom Iran. Das Bild war so spannend, dass sie im vergangenen Jahr beschloss, ihn zu bereisen. Allein, denn niemand wollte mitkommen. „Meine Entscheidung hat in erster Linie Kopfschütteln hervorgerufen.“ Trotzdem, mit gemischten Gefühlen, aber ohne Angst, ging es los. Was sie dann vor Ort erlebte war so überraschend und prägend, dass sie es aufgeschrieben hat. Was zunächst nur als eigene Erinnerung gedacht war, wurde mit Hilfe von Freunden zu einem Buchprojekt. Neben Weltkulturerbe-Stätten und der fantastischen Landschaft – Helena Henneken stand in Reisefeldern mit Teeplantagen im Hintergrund, in unterschiedlichen Wüsten und grünen Wäldern – war die Gastfreundschaft für sie am Bewegendsten. „Ich wurde unglaublich oft angesprochen. Eine westliche Frau mit Rucksack, die alleine reist, ist für viele im Land natürlich noch eine extreme Ausnahme“, erklärt die Globetrotterin. Deutschland wurde oft positiv kommentiert, „...von Goethe bis zur guten Qualität deutscher Produkte – und Bayern München war auch dort eine feste Größe.“ Mehrfach wurde sie zum Essen eingeladen, teils auch zu Übernachtungen. „Bei einer Familie bin ich vier Tage geblieben. Die Nähe war faszinierend, ein unglaubliches Geschenk.“ Ein anderes Mal reiste sie per Auto mit 15 Iranern durch das Land. Das war kein Problem, denn viele junge Iraner sprachen gut Englisch. Überrascht hat sie auch, dass viele Frauen lockerer gekleidet waren als erwartet, vor allem in den Städten. Immer noch den Regeln entsprechend, aber perfekt gestylt und mit lässigem Kopftuch.

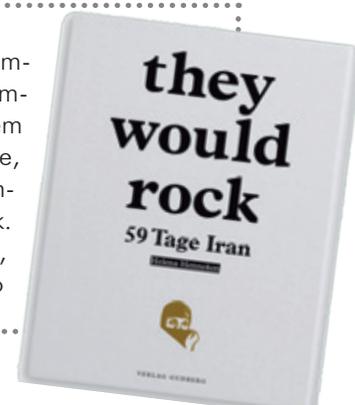
„Als Touristin war es für mich kein Problem durch das Land zu

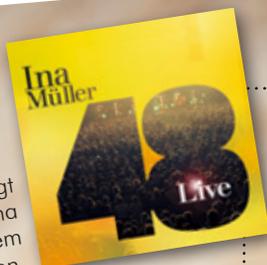
reisen, zumal die Menschen es mir unheimlich leicht gemacht haben, in das Land einzutauchen. Man muss sich aber immer klar machen, dass es für die Einheimischen auch die andere Seite gibt. Als ich dort war, schienen einige Dinge ein bisschen lockerer, die Frauen konnten Grenzen austesten. Gleichzeitig wurde mir berichtet, dass das Regime die Zügel auch immer wieder fester anziehen kann.“ Das habe sich vor einigen Monaten erst wieder gezeigt. „Es gab ein „Happy“-Video im Internet, in dem Männer und Frauen unverschleiert zusammen zu Pharrell Williams Song getanzt haben. Sie wurden inhaftiert“, so Henneken und berichtet, dass sie im Land auch von der brutalen Zerschlagung der Grünen Revolution vor einigen Jahren gehört habe, die anfangs so hoffnungsvolle Stimmung erzeugt hatte. „Nach wie vor werden Menschen gehängt, Oppositionelle sind in Haft. Das erlebt man natürlich nicht als Reisende im Land.“ Aber man hört davon, auch von Perspektivlosigkeit. Das zeigte ein Gespräch mit einer 16-jährigen Schülerin, in perfektem American-English, obwohl sie nie in den USA war. „Wir wissen so viel von der Welt über das Internet und können nichts machen, haben so viel Energie und können sie nicht umsetzen“, erklärte sie der Hamburgerin und berichtete davon, dass bei Schülern aus ihrem Umfeld Depressionen zunehmen. „Irgendwie scheinen sich viele Iraner mit der Situation zu arrangieren. Dennoch habe ich gehört, wie stark Dinge wie die fehlende Meinungs- oder Religionsfreiheit stören und das Leben negativ beeinflussen, zudem gibt es eine große Wirtschaftskrise. Ich habe einen gewissen Stolz auf die eigene Jahrtausende alte Kultur und Geschichte erlebt – und gleichzeitig wiederholt den Wunsch, das Land verlassen zu wollen.“ Das gelte auch für die 16-Jährige. „Auf meinen Hinweis, du hast aber hier doch tolle Freunde und eine wunderbare Familie, sagte sie ‚If my People lived in another Country, they would rock‘. Dieser Satz brachte meine Erlebnisse der Reise irgendwie auf den Punkt und wurde deswegen zum Buchtitel!“ Henneken ist fasziniert, wie herzlich und lebensfroh, offen und interessiert ihr viele Iraner trotz allem begegnet sind: „Ich habe dort Freunde gewonnen. Nach keiner meiner vorherigen Reisen sind so viele bleibende Kontakte mit Einheimischen entstanden.“ Die möchte sie gerne wieder besuchen. Auch wenn sie mit mehr Fragen zurückgekehrt als hingefahren ist. Vor allem eines beschäftigt sie: Wie können die persönlichen Erfahrungen mit den Menschen vor Ort und das Image eines Landes so weit auseinander liegen? „Die negativen Nachrichten, die bei uns ankommen, stimmen ja. Kann ich davon aber auf ein ganzes Volk zurückschließen? Auf der Reise habe ich gelernt, wie wichtig es für mich ist, die menschliche Seite zu entdecken und mein Weltbild zu hinterfragen.“

Reist durch die ganze Welt: Helena Henneken. Kein Land zuvor hat sie so überrascht wie der Iran.

Das Buch

Helena Henneken, Creative Coach, Kommunikationsberaterin und Weltenbummlerin, reiste Anfang 2013 allein mit dem Rucksack durch den Iran. Ihre Eindrücke, vor allem ihre Begegnungen mit den Menschen, schildert sie in: „They would rock. 59 Tage Iran“, Verlag Gudberg, 2014, geb., 304 Seiten, 24,90 Euro





Auf **48 Live** singt und erzählt Ina Müller aus ihrem Leben.

Müller live

Sie ist ein Original. Wenn man das in so (vergleichsweise) jungen Jahren sagen kann, muss der Adressat schon etwas Besonders sein. Und das ist Ina Müller ganz bestimmt. Die gelernte Apothekerassistentin singt, schreibt, macht Kabarett und moderiert. Dabei macht sie sich auch um die plattdeutsche Sprache und Kultur verdient. Auf ihrem aktuellen Werk, der CD-DVD-Kombo „48 Live“ sind natürlich auch ein paar plattdeutsche Perlen enthalten – daneben noch viel Musik und einige witzige Stegreif-Geschichten! Wer sie live erleben möchte, hat am Nikolaustag in der O2 World Gelegenheit dazu!

Ina Müller live: am 6.12. um 20 Uhr in der O2 World. Tickets gibt's über www.inamueller.de!



Ina Müller: Eine bessere Botschafterin kann sich der Norden kaum wünschen.

Foto: Sony Music

Jazz-Diva

Cassandra Wilson begann im Alter von sechs Jahren mit dem Klavierspiel, lernte Klarinette und Gitarre – doch heute ist die 58-Jährige vor allem für ihre markante Stimme bekannt. Mit dieser veredelt sie Songs aus Jazz, Blues, Folk, World Musik, Pop und sogar Country. Ihre Alben verkaufen sich – ungewöhnlich für zeitgenössische Jazz-Vokalistinnen – hunderttausendfach. Zum 75. Geburtstag des Labels Blue Note wird aktuell „Traveling Miles“ neu veröffentlicht. Anfang Dezember wird Hamburg wieder mit ihrer Charakter-Stimme beehrt.

Cassandra Wilson – Jazz-Nights 2014. 1. Dezember, 20 Uhr, Großer Saal der Laeiszhalle. Infos und Tickets über www.cassandrawilson.com!

Live-Veteranen

„Everlove“ heißt das aktuelle Album der Ulmer Band „Die Happy“, die 1993 gegründet wurde. Mit dem Album „Supersonic Speed“ schafften sie es 2001 erstmals in die Top-50. 2012 absolvierte „Die Happy“ ihr 1000. Livekonzert. Eines der nächsten gibt's „zwischen den Jahren“ in der Großen Freiheit!

Die Happy: Everlive-Wintertour 2014. 30. Dezember um 20 Uhr, Große Freiheit. Karten gibt's via www.diehappy.de!

Studioalbum Nr. 13: Mit „Everlove“ meldet sich „Die Happy“ zurück!



Sängerin Maria Jandová und ihre Jungs gastieren am 30. Dezember in Hamburg!

Foto: Duncan Smith / Sony Music

Sängerin Jessie Ware schreibt eingängige Lieder über erwiderte und unerwiderte Liebe.

Liebes-Songs

Die englische Singer-Songwriterin Jessie Ware ist wohl am besten bekannt für ihre Single „Wildest Moments“ aus dem Jahr 2012. Erstmals in Erscheinung trat sie als Sängerin für den Londoner Musikproduzenten SBTRKT. Seit ihrem Album „Devotion“ 2012 wird ihr musikalisches Schaffen von Kritikern sehr wohlwollend begleitet. Auch ihr aktuelles Album „Tough Love“ ist in die britischen Top 10 vorgestoßen.

Das Album „Tough Love“ wurde vom Duo BenZell, das u.a. schon

mit Megastars wie Katy Perry und Ke\$ha arbeitete, produziert.

Jessie Ware live: 3. Februar 2015 im Mojo Club. Tickets über www.jessieware.com!

Neuauflage: Das Miles-Davis-Tribute-Album „Traveling Miles“ kommt als Vinyl-Sonderedition neu in den Handel!



Sorgt mit ihrer markanten Stimme für Gänsehaut: Cassandra Wilson.

Foto: © 2013 Olyph Media Group, LLC.

„Spiegelbild“ ist bereits das vierte Soloalbum der Künstlerin.



Cassandra Steen: Spiegelbild Tour 2015. 7. Februar um 19 Uhr im Gruenspan. Karten gibt's über www.cassandra-steen.de!

Electro-Pop

Nach dem ersten Hören erinnern die Tracks von „La Roux“ an britische 80er-Jahre-Bands. Doch bringt Frontfrau Elly Jackson durchaus auch moderne Einflüsse mit ein. Das aktuelle Album „Trouble in Paradise“ ist um einiges grooviger als der Erstling. Es geht vor allem um Sex – aber auch manchmal um die Liebe. Vom Sound her soll das Album laut La Roux so klingen „wie sich die Menschen in den 70ern vorstellten, dass die Zukunft klingt“.

La Roux live: Am 9. Dezember im Mojo Club. Tickets gibt's über www.laroux.co.uk!

Album „Trouble in Paradise“ bringt Retro-Charme ins 21. Jahrhundert!

Wollte die neue Platte sexy klingen lassen: Elly Jackson von La Roux.

Wuchs auf einem Armeestützpunkt zweisprachig auf: Sängerin Cassandra Steen.

Deutscher Soul

Cassandra Steen, bekannt als Leadsängerin von „Glashaus“ und ihre Zusammenarbeit mit Freundeskreis, Adel Tawil und Lionel Richie, legt mit „Spiegelbild“ ihr neues Album vor. Darauf singt sie vom Suchen und Finden, vom Vergessen und der Erinnerung. Für den Track „Bessere Tage“ arbeitete die 1980 geborene Sängerin mit deutsch-US-amerikanischen Wurzeln mit Tim Bendzko zusammen. Im Zuge ihrer aktuellen Tour wird sie im kommenden Februar auch in der Hansestadt Halt machen!

Wer wagt, gewinnt!

Vielleicht einfach mal alle Zelten abbrechen, auf Reisen gehen, einen Neuanfang wagen? Oder für einen Abend aus seiner Haut schlüpfen und nicht an Konsequenzen denken? – In der Doppelausgabe „100 Dinge, die MANN einmal im Leben getan haben sollte und 100 Dinge, die FRAU einmal im Leben getan haben sollte“ gibt Michael Fenske Tipps für lustige und mutige Abenteuer an das jeweilige Geschlecht: Frauen empfiehlt er u.a. einmal spontan zu sein und einen fremden Mann küssen oder für eine Nacht jeglichen Schamgrenze zu ignorieren und in die „Femme Fatale“-Rolle zu rutschen. Wer ein „richtiger Mann“ sein möchte, auf dessen t-Do-Liste sollte hingegen stehen, sich einmal in die gegnerische Fankurve zu setzen oder bei einer Frau nach dem Weg fragen – bei Letzterem wird Mann feststellen, dass das gar nicht so entblößend ist. Mit Glück entwickelt sich daraus sogar ein Flirt. Im Doppelpack sind die beiden Bücher einfach unschlagbar. Ein Muss für alle, die (noch) mehr Spaß im Leben haben möchten (und seien wir ehrlich, das wollen wir doch alle).

Mit etwas Glück können Sie mit der HAMBURG WOMAN eine dieser Doppelausgaben gewinnen. Schreiben Sie einfach unter dem Betreff „100 Dinge, die MANN und FRAU erleben müssen“ an c.kaufholt@alster-net.de oder per Post an Magazin Verlag Hamburg, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg. Einsendeschluss: 10.12.



Michael Fenske:
„100 Dinge, die MANN einmal im Leben getan haben sollte“
und „100 Dinge, die FRAU einmal im Leben getan haben sollte“, je 96 Seiten, Groh Verlag, Preis: je 9,99Euro.

Strippend um die Welt

Mia May, geboren 1983, ist Werbefilmassistentin und tanzt nebenher in den angesagtesten Stripclubs der Welt. Im Buch „Pole Position“ erzählt sie von ihrem Leben. Es geht darum, wie sie als Studentin in Sydney erstmals mit dem Business in Berührung kam, was sie in Berlin, Paris, Hongkong, New York City, Miami und – natürlich – Hamburg in der Szene erlebt und was es ihr gibt, neben einem eher gewöhnlichen Beruf bis auf High-Heels nackt an Chromstangen zu tanzen.

Erzählt von ihrem Nebenjob als Stripgirl: Autorin Mia May.

Chromstangen, Champagner und Highheels: Darum geht es!

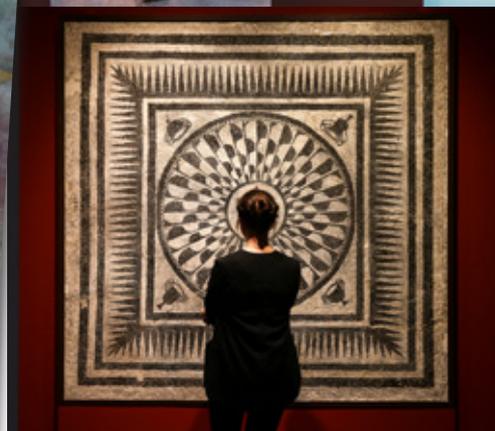
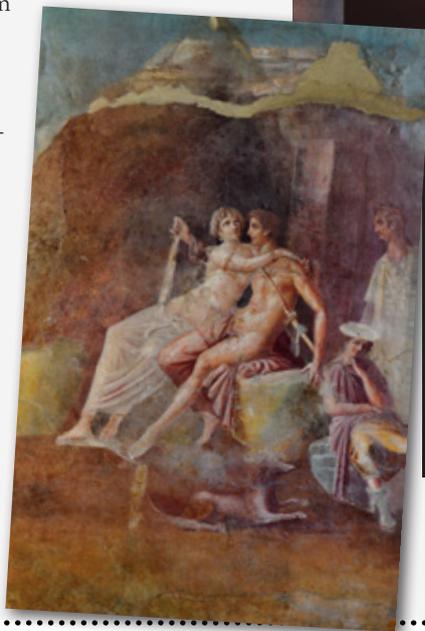
Mia May, **Pole Position**: Als Stripgirl um die Welt. 320 Seiten, erschienen bei Goldmann Taschenbuch. Preis: 8,99 Euro.



Kunst antik

„Pompeji. Götter, Mythen, Menschen“ heißt die Ausstellung, die noch bis zum 15. Januar 2015 im Bucerius Kunst Forum zu sehen ist. Im Mittelpunkt stehen Exponate aus der Stadt Pompeji, die im Jahr 79 n. Chr. vom Ausbruch des Vesuvus vernichtet wurde. Im Zentrum stehen Ausstellungsstücke aus dem „Haus des Kitharspielers“ – so benannt, weil es dominiert wurde von einer Statue des Apollo mit einer Kithara (einem antiken Saiteninstrument). Diese Statue ist in der Ausstellung ebenfalls zu sehen. Einige der Fresken wurden mit Mitteln der ZEIT-Stiftung Ebelin und Gerd Bucerius eigens für die Ausstellung restauriert. Mehr Informationen unter **Tel. 040 360 996-0** und auf [www.buceriuskunstforum.de!](http://www.buceriuskunstforum.de)

Die Götter Mars und Venus sind auf diesem Wandfresko zu sehen.



Im Bucerius Kunstforum werden Fundstücke aus dem untergegangenen Pompeji ausgestellt.

Fotos: Ulrich Perrey

Kulturelle Preisträger

In der Galerie der Gegenwart präsentiert die **Hamburger Kunsthalle** noch bis Februar 2015 die Preisträger des renommierten ars-viva-Preises für Bildende Kunst 2014/2015: Aleksandra Domanović, Yngve Holen und James Richards. Domanović (geboren 1981 in Serbien) beschäftigt sich mit jugoslawischer Kulturgeschichte, Science Fiction und digitalen Bildwelten. Der 1982 in Braunschweig geborene Yngve Holen reflektiert unsere komplexe Erfahrung der alltäglichen Umgebung. James Richards (geb. 1983 in Cardiff) kombiniert eigene Bilder mit Found Footage und einem eigens produzierten Soundtrack. Der Förderpreis ars viva wird seit 2953 jährlich an junge, in Deutschland lebende Künstler vergeben.



Foto: Alan McAteer

Benutzt Material aus der Popkultur: „Things to Come“ von A. Domanović.



Foto: Stefan Heinrichs

Ausgezeichnet: Aleksandra Domanović (*1981) stellt ihre Werke aus.

Aktuelle Kunst: „Extended Operations“ von Yngve Holen (I.) und James Richards: „Rosebud“.

Ars viva 2014/2015: bis 19. Februar 2015 in der Hamburger Kunsthalle, Galerie der Gegenwart, 2. Obergeschoss. Mehr Infos auf [www.hamburger-kunsthalle.de!](http://www.hamburger-kunsthalle.de)



Foto: Achim Harzius (I.), © Courtesy: Cabinet, London and Rodéo Gallery, Istanbul (I.)





Hannelore Lay mit Gastgeber Wolfgang E. Buss und Silke Lange



Talkgäste: Rechtsanwältin Inez Jürgens, Unternehmerinnen Katharina Wolff, Schauspielerin Rhea Harder und Ärztin Dr. Annik Horn (v.l.)

Designerin Cindy Morawetz von DREZZIMPRESS

ZWEITE HAMBURG WOMAN BUSINESS LOUNGE im Literatur Café:

GLEICH ZWEI HIGHLIGHTS AN EINEM ABEND!

Es gab gleich zwei Highlights auf der zweiten HAMBURG WOMAN BUSINESS LOUNGE: Erstens natürlich einen fantastischen Abend mit 200 führenden Damen der Hamburger Gesellschaft im „Mercier und Camier“ im Literaturhaus und einer hochspannenden Diskussion. Das Thema „Social Freezing“ hat erwartungsgemäß in der Frauenrunde zu unterschiedlichen und spannenden Positionen geführt. Es diskutierten die Hamburger Gynäkologin und Reproduktionsmedizinerin Dr. Annick Horn, Medizin Rechtsexpertin, Rechtsanwältin und neue Vorsitzende des Wirtschaftsrats Inez Jürgens, die Unternehmerin und CDU-Politikerin im Bereich Gleichstellung Katharina Wolff, die TV-Schauspielerin und dreifach Mutter Rhea Harder („Notruf Hafenkante“). Geleitet wurde der Talk von Chefredakteurin Christiane Kaufholt.

Sofort rückt der Zielkonflikt vieler moderner und gut ausgebildeter Frauen in den Vordergrund: Kind oder Karriere? Aber auch ethische und medizinrechtliche Fragen kamen zur Sprache. Ganz zum Schluss allerdings entscheidet

jede Frau ganz alleine für sich – dafür oder dagegen. Ähnlich, wie sie es bei der Pille bereits schon heute tut. Doch sie darf dabei nicht alleine gelassen werden. Daher war die Diskussion äußerst wertvoll, insbesondere natürlich für jene Frauen, die unmittelbar betroffen sind, da ihre „biologische Uhr“ unentwegt tickt. Social Freezing allerdings entlässt uns nicht von der Frage: Was muss sich Entscheidendes in der Arbeitswelt, im Denken der Gesellschaft ändern, damit Themen wie „Kind oder Karriere?“ oder „Wie bekommt man Kind und Karriere unter einen Hut?“ keine Rolle mehr spielen.

Die HAMBURG WOMAN BUSINESS LOUNGE lebt aber auch von den vielen Begegnungen der führenden Frauen der Stadt. Da muss es auch nicht immer um hochkomplexe Themen, sondern auch gerne um kulinarische Köstlichkeiten, leckere Weine und Gespräche von Frau zu Frau gehen. Ergebnis: Alle hatten das Gefühl: Das darf nicht die letzte WOMAN-Lounge gewesen sein. War sie auch nicht – sie war super!



Mitveranstalterinnen und PR-Profis Nadine Geigle und Claudia Schulz (r.)



Anja Glathe (Auto Wichert) und Schauspielerin Marion Elskis (r.)



Marklerin Julia Pflugbeil und Aileen Fahr, Verkaufsleitung Porsche HH



Conny Sachse, MerdianSpa, und Birgit Saatrübe (r.), Event-Managerin



Das Bobbycar von Auto Wichert lässt die Augen von Sängerin Saskia Leppin leuchten.



Kai Wehl und Christiane Kaufholt,
Chefredaktion HAMBURG WOMAN



Glückliche Gewinnerin der Business-Tasche
aus der Audi-Kollektion: Beatrace Oola



Motor- & Fashion Bloggerin Dajana
Eder und Tattoo-Model Vivi Scissors



Gabriele und Christina Wöhlke
(Budnikowsky)



Natalie von Borcke
(l.) und Simona
Giarolo, beide von
Pandora



Business-Ladies Henriette Willert
und Iryna Thater



Unternehmerin Ute Reimers (Vocada
Marketing) mit Tochter Celia



Model Hanna Bellmann



Schauspielerin Hanni Bergesch (l.)
mit Regina San



Profi-Tänzerin
Christine Deck

Fotos: Rike Schulz

event



Ladies in Kleidern von DREZZ2IMPREZZ servieren Chambord-Drinks



Best Ager Model Petra van Bremen und Schauspielerin Sandra Quadflieg (r.)



Unternehmerinnen Katrin Krogmann-Kemper und Stefanie Koch (r.)



Künstlerin Heinke Böhnert



Charity- und Business-Ladies: Carolin Cords, Andrea Kröger und Anne Spekker (v.l.)



Audi VIP Shuttle und Goodie Bags rundeten den Verwöhn-service des Abend ab.



Rhea Harder, Schauspielerin und HAMBURG WOMAN-Mode-Checkerin auf Seite 38



Unternehmerinnen Michaela Schulz und Heike Rose (r.)





Katharina Voß, Sängerin Love Newkirk und Model Claudia Ehler (v.l.)

Ulrike Krämer (l.) und Monika Keihnel



Sandra und Bea (r.) erfreuten die Ladies mit köstlichen Lillet-Mix-Drinks.



Dr. L. Hartmann (l.) und Dr. P. Buck von Goldbek Medical mit Stephanie Prinzessin von Sachsen-Coburg



Martin Ruesch versorgte alle Gäste mit exklusiven HAMBURG WOMEN-Kundenkarten



Stylisten Yvette Hafner



Alle Fotos auf Facebook!

Business-Mode für moderne Großstadt-Damen

Ob Business-Anzug, elegantes Etuikleid oder Roben mit dem gewissen Etwas! Bei **DREZZ2IMPREZZ** findet die moderne Frau **raffinierte Mode** für unterschiedlichste Anlässe.

Eigentlich plante Cindy Morawetz Jura zu studieren. Sie sah jedoch im eingefahrenen Büro-Dresscode aus dunklen, gedeckten Tönen wenig Freiraum für individuelle Entfaltung. Mit der Entscheidung für die Modebranche will sie nun den Business Look vielfältiger und vor allem bunter machen. Die Kollektionen von Cindy Morawetz kennen keinen saisonalen Zyklus und keine Jahreszeiten, denn die Etuikleider, Kostüme, Hosenanzüge oder Blazer begleiten die Großstadt-Diven in gleichem Maße rund ums Jahr. Die Kollektion teilen sich dabei in zwei unterschiedliche Linien auf: Die CLASSIC 40s widmen sich ganz dem Flair der 40er Jahre. Die pure Weiblichkeit zeigt sich hier detailgetreu in Schnitt, Verarbeitung und Farbigkeit. MODERN 40s hingegen entwickelt den 40-er Jahre Look weiter. Sie greift beliebte Akzente der damaligen Zeit auf und kombiniert sie mit zeitgemäßen Details und Farben. Die Auswahl an schmalen Pencil Dresses reicht von strenger Businessmode bis hin zu verspielten Looks für den Abend mit dezenten Schleifen, Taillengürteln à la Audrey Hepburn, Raffungen an den Schultern, Drapierungen oder femininen Schößchen. Aber nicht nur die Schnitte machen die Kleider von DREZZ2IMPREZZ für Frauen von Konfektionsgröße 32 bis 48 ideal tragbar, auch der spezielle Stoff tut sein Übriges: Festes Nylon und Elastan geben in Kombination mit Viskose der Figur nicht nach, sondern wirken zusätzlich straffend. Zu ihren prominenten Kundinnen gehören Stilikonen wie Barbara Schöneberger, Frauke Ludowig, Ina Menzer und die US-Schauspielerinnen Eva Longoria. Mit der Kollektion Morrywoods by DREZZ2IMPREZZ bietet Cindy Morawetz ebenfalls Abendroben und (Abi-)Ballkleider für die kommende Generation an.

ANZEIGEN-SPEZIAL



Pure Weiblichkeit zeigt Frau mit der „Shape-Wear“-Pencil-Kleidern.



Prominente Frauen wie Christine Deck gehören zu Cindy Morawetz (r.) Kundinnen.



Mats Hummels-Freundin Cathy Fischer und Designer André Borchers

Fotos: Kai Wehl



Sabia Boulahrouz und Rafael van der Vaart



GNTM-Stars: Lovelyn Enebechi und Jolina Fust (r.)

FASHIONAWARD

Kreative Nachwuchsdesigner haben beim dritten Audi Fashion Award ihre eigenen Modeentwürfe vorgestellt. Unter 150 Bewerbern wurden die Besten ausgewählt, die ihre modischen Highlights vor einer renommierten Jury im Curio-Haus präsentieren konnten. Die zehnköpfige Jury wählte jeweils einen Sieger in den vier Kategorien: Beyond Today, Modern Icons, Active Lifestyle und Sophisticated Elegance. Beäugt wurden die Mode-Studenten ebenfalls von den mehr als 700 Zuschauern. Die interessierten Gäste kamen sowohl aus der Modebranche, als auch aus der Künstlerszene. Mit dabei waren unter anderem GNTM Lovelyn Enebechi, Designer André Borchers und Presse-Liebliche: Sabia Boulahrouz und Rafael van der Vaart. Infos: audifashionaward.com



Schauspielerin Nina Bott mit Freund Benjamin Baar



Schauspielerin Milena Tscharnitke und Manfred Laack



Valérie Huck (MeridianSpa) und Sascha Lindemann



Die HSV-Profis Marcell Jansen und Heiko Westermann



Ute und Thies Reimers, Jyske Bank



Sänger Silva Gonzales und Ex-Pauli-Profi Ivan Klasnic (r.)



Gastgeber Dietmar K. Elsasser und HSVer Dennis Diekmeyer (r.)

Impressum

Verleger: Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.)

Chefredakteur: Kai Wehl **Stellv. Chefredakteurin:** Christiane Kaufhold **Redaktion:** Milena Kettner, Christian Luscher, Nicola Sieverling, Julia Ulbrich
Chefgrafiker: René Kriese **Grafik:** Juliane Duczmal, David Nagel, Luka Plepp, Niklas Brüning **Titelgestaltung:** René Kriese

Produktion/Anz.-Disponentin: Carmen Garrot, Birgit Schumann **Buchhaltung:** Carmen Garrot **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service Thilo Noack

Druck: Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel **Vertrieb:** Sandra Schmelter-Haun, Magazin Verlag Hamburg, Eigenvertrieb

Anzeigenleitung: Michael Oeser, Oeser Media Service GmbH, Tel.: 040 - 3808 3600, E-Mail: oeser@oesermedia.de

Verlag: Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausweg 11, 22339 Hamburg **Zentrale:** 040 / 538 9 30-0, **Fax:** 040 / 538 9 30-11, Mo.- Fr.: 9.00 bis 13.00 Uhr

Redaktion: 040 / 538 9 30 46, Mo.- Fr.: 9.00 bis 16.00 Uhr

Verteilung/Vertrieb: 040 / 538 34 52 **E-Mail:** redaktion@alster-net.de, anzeigen@alster-net.de **Internet:** www.hamburg-woman.de (alle Verlagsprodukte auf www.alster-net.de)

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

© 2014 Magazin Verlag Hamburg.



Fotos: Anna-Maria Key

Sängerin Saskia Leppin (r.) mit Schwester Alwina



Britta Gräfin Lambsdorff mit Alexander Franke (Alsterhaus-Geschäftsführer) und Tina Klink (v.l.)



Sandra Hennies (l.) und Connie Sachse (MeridianSpa)

BEAUTYTALK

Nach Harvestehude, ins exklusivste Neubauprojekt der Stadt, lud das Team der Beauty-Experten von RIVA in die Sophienterrassen im Rahmen der Eröffnung zu einem stimmungsvollen VIP-Abend. Bei einem Glas Champagner, teils unter freiem Himmel, teils in den edlen Räumen des Salons kam die Hamburger Society zusammen, um sich bei lässiger Pop- und Jazz-Musik über das neue Beauty-Konzept auszutauschen, zu feiern und zu entspannen. Ein rundum gelungener Abend!



Kristin Polzin und Torsten Burkhardt (Moët Hennessy Deutschland)



Das Team von RIVA: Jens Aden, die Geschäftsführer Omarchel Mangal und Farid Djabar, sowie Meyakhel Mangal (v.l.)



Vitali Seibel (Paul Smith) und Atthaphon Phasuk (Salvatore Ferragamo, r.)



Schauspielerinnen Hiltja Müller und Sänger Vince Bahrdt (Orange Blue)

Fotos: Rike Schulz, Werner Emmerich, Heiko Webbing



Gastgeberfamilie: Berri, Mukesh und Sinem Sharma (v.l.)



Sänger Silva Gonzales



Architekt Hadi Teherani



Schauspielerin Nina Bott (l.) mit Moderatorin Nandini Mitra



Michelle Wallace Aumann und Künstlerin Kristin Kossi (r.)

GEBURTSTAGSFEIER

Rund 300 Gäste aus Wirtschaft, Politik und Medien feierten in Ottensen den 27. Geburtstag des indischen Restaurants "Shikara". Rund um das Thema "Indien Food und Kultur" präsentierte die Gastgeberfamilie Sharma passend zum Jubiläum genau 27 ausgefallene Fingerfood-Köstlichkeiten und ein großes Buffet. Auch das Programm beeindruckte mit vielfältigen Showeinlagen. Nina Bott moderierte das Event und Schlangentänzerin Cara posierte mit Boas, Pythons und Nattern. Nandini Mitra wagte sogar einen Tanz mit einer Python-Schlange. Bewundert wurde sie dabei u.a. von Moderator Jörg Boecker und Boxer Ismail Özen, die – wie alle anderen Gäste auch – einen exklusiven Abend genossen.



Andrea Brodtmann mit Ulla Kaiser (r.)



Gastgeberin Kristina Tröger (r.) talkte mit Dayan Kodua und Ian Karan



Theresia Kirchner, Helena Reich und Anna-Christina Patz (v.l.)



Dr. Brigitte Klapp, Heike Fischer und Iwona Fejzer (v.l.)



Christina Block, Prof. Ania Muntau, Franziska Hirsch und Nicole Unger (v.l.)

FRAUEN UNTER SICH

Zum Thema „Migration und Integration“ lud Kristina Tröger, VdU-Landesvorsitzende Hamburg /Schleswig-Holstein, Mitte November die Schauspielerin und Herausgeberin des Buches „My Black Skin“ Dayan Kodua sowie Ian Kiru Karan, Unternehmer und Ex-Wirtschaftssenator, zu einem Mix aus Podiumsdiskussion und Lesung ins Hotel Vier Jahreszeiten ein. Die 80 geladenen Gäste erlebten einen spannenden Abend mit interessanten Sichtweisen und zahlreichen Publikumsfragen. Bis Mitternacht wurde inspirierend diskutiert.

Fotos: Ulrich Tröger



Katja Kleffmann und Birte Ballauff (r.)

EISGALA

Die Macher von Holiday on Ice haben mit einer feierlichen Gala vor prominenten Gästen im Hotel Atlantic das neue Programm „Passion“ vorgestellt. Dafür wurde im großen Saal sogar eine Eisfläche aufgebaut, auf der Eiskunstläufer Kostproben der neuen Show boten. Zusätzlich gab es eine Preview mit Sänger Giovanni Zarrella und der Band Vintage Vegas. Das neue Programm soll die Geschichte der Eiskunstläufer mit ihrer Liebe zum Eiskunstlauf und ihrer Leidenschaft erzählen. Die Tour startet am 27. November durch 13 deutsche Städte.



Dana Schweiger kam mit Tochter Lilli zur Gala



Roberto Blanco mit Frau Luzandra Straßburg



Jenny Elvers mit Freund Steffen von der Beeck



Giovanni Zarrella (r.) mit Inan Lima (m.) und Tom Marks von den Vintage Vegas



Monica Ivancan überzeugte mit ihrer charmannten Art



Verena Kerth erstrahlte im natürlichen Look



Larissa Marolt zog alle Blicke auf sich

Fotos: Julia Ulbrich

Haute Couture für die Sinne.



Chambord Royale:

1cl Chambord *mit* Sekt,
Prosecco *oder* Champagner
auffüllen: prickelnd, edel
und fruchtig!



CHAMBORD®

HAMBURGS BESTES WEIHNACHTSPLÄTZCHEN



Ein Verwöhntag im MeridianSpa macht Freude und tut richtig gut!

Verschenken Sie zu Weihnachten einen Tag „Urlaub im Alltag“! Mit einer Wellness-Tageskarte oder einem unserer Verwöhnpakete bestehend aus Tageskarte + Bodycare-Behandlung schenken Sie IHR oder IHM Gesundheit, Entspannung und Wohlfühl. Diese und weitere Gutscheine erhalten Sie in jedem Hamburger MeridianSpa oder im E-Shop auf www.meridianspa.de/eshop mit Versand an Ihre Wunschadresse oder zum Selbstaussuchen.

Wir wünschen Ihnen eine entspannte Weihnachtszeit und schöne Stunden im MeridianSpa!

WANDSBEK • AM MICHEL (CITY) • EPPENDORF
ALSTERTAL • BARMBEK (ab 12.01.2015)
☎ 65 89 0 • www.meridianspa.de



MERIDIANS PA
Fitness. Wellness. Bodycare.