

HAMBURG WOMAN

FÜR ALSTER, ALSTERTAL, WALDDÖRFER, HAFENCITY & ELBENDORFER



9
*Beauty
Tipps*

**Urlaub für
Haut & Haare**

**Noch mehr
HAMBURG
WOMAN
JETZT
ONLINE**

**DEM ORGASMUS
AUF DER SPUR**

**ÜBER EINEN ROADTRIP DURCH
DIE BETTEN DER WELT!**

PROMIS

**ALEXANDRA VON REHLINGEN,
ANN SOPHIE, ALEXANDRA
KAMP UND VIELE MEHR**

**STREET-FOOD
KULINARISCHE WELTREISE**

Nazan Eckes:

ungeschminkt!

**DIE MODERATORIN VERRÄT UNS ALLES ÜBER DAS MUTTERGLÜCK,
IHREN ABSOLUTEN TRAUMBERUF UND WIE SIE ES SO WEIT GESCHAFFT HAT.**

MEINE GESCHICHTE.
MEIN DESIGN.

Barbecue
unter Palmen

Strandurlaub
in Thailand

© 2015 PANDORA Jewelry GmbH | Hans-Duncker-Stralke 14 | 21035 Hamburg

Die neue Sommer-Kollektion von PANDORA
findest Du jetzt im Handel oder unter pandora.net

 Folge uns auf facebook.com/PandoraDeutschland

PANDORA
UNFORGETTABLE MOMENTS

**PANDORA STORE
AEZ**
Heegborg 31
22391 Hamburg

**PANDORA STORE
Billstedt-Center**
Möllner Landstr. 3
22111 Hamburg

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

**PANDORA STORE
EEZ**
Osdorfer Landstr. 131
22609 Hamburg

**PANDORA STORE
Hamburger Meile**
Hamburger Str. 31
22083 Hamburg

**PANDORA STORE
Phönixcenter**
Hannoversche Str. 86
21079 Hamburg

PANDORA STORE
Sachsentor 1
21029 Hamburg

Frauen der Stadt – die etwas bewegen

Jonica!

Du bist Schirmherrin der Initiative ‚Das kleine Herz im Zentrum‘. Wie schafft man es, an einem Tag 250.000 Euro Spendengelder zu sammeln?

Wir haben mit den beiden Events ‚Kicken mit Herz‘ nachmittags und der Charity-Gala am Abend zwei verschiedene Zielgruppen angesprochen, um Spendengelder für unsere Kinderherzstation des UKE zu sammeln. ‚Kicken mit Herz‘ hatte ca. 5000 Zuschauer im SC Victoria Stadion an der Hoheluftchaussee, die Gala im Curio-Haus war mit 550 Gästen ausverkauft. Und da die Kosten für beide Veranstaltungen komplett von Sponsoren übernommen werden, gehen die Spenden ungemindert zu Gunsten des Fördervereins ein. Die Gäste auf der Spendengala haben in einem Film erleben dürfen, wo das Geld hinfließt. Warum gerade in eine Herzklinik für Kinder?

Nun, wir arbeiten für den Förderverein Universitäres Herzzentrum (UHZ), der sich die Unterstützung der Herzstation für Erwachsene und Kinder am UKE in Hamburg zur Aufgabe gemacht hat. Alle zwei Jahre sammeln wir Spendengelder für die kleinen Patienten. Letztlich ist ja aber gar nicht so entscheidend, wofür sich jemand stark macht. Der Leitspruch lautet einfach: „Es gibt nichts Gutes, es sei denn man tut es!“

Was treibt dich an, einen solchen Einsatz für den einen guten Zweck zu bringen? Andere Frauen sitzen auf der Terrasse ihres Hauses auf Mallorca und interessieren sich nicht die Bohne für andere!

Das Herz ist der Motor unseres Lebens. Wenn der nicht richtig läuft, dann bleibt alles andere auch auf der Strecke. Ich habe mir deshalb überlegt, gerade diesen Kindern, die schon mit einem so gravierenden gesundheitlichen Problem auf die Welt kommen, meine Zuwendung zu geben, damit sie möglichst doch noch ein gesundes Leben führen können. Und jedes Mal, wenn ich sehe, was durch die eingeworbenen Mittel auf der Station Stück für Stück verbessert werden kann und den Patienten und ihren Familien zu Gute kommt, dann weiß ich sehr genau, warum ich mich engagiere. Aber wir sind natürlich nur Unterstützer der eigentlichen Helden, nämlich der Ärzte und Pflegekräfte auf der Station. Übrigens: beim entspannten ‚Terrassen-Urlaub‘ kommen einem vielleicht die besten Ideen für ein soziales Engagement. Das muss also kein Widerspruch sein.

Du bist eine prominente Persönlichkeit der Gesellschaft,



HAMBURG WOMAN sprach mit
Jonica Jahr-Goedhart

wie sehr hilft das, eine solche Aktion durchzuführen?

Ob ich prominent bin, lassen wir einmal dahingestellt sein. Aber ich bin in Hamburg geboren, lebe und arbeite hier schon eine ganze Weile. Es ist für mich selbstverständlich, dass ich mein privates und berufliches Netzwerk für die Zwecke des Fördervereins einspanne. Und natürlich hilft es bei der Umsetzung unserer Ziele und der Durchführung der Veranstaltungen, ohne Frage. Es ist immer wieder erstaunlich, wie groß die Hilfsbereitschaft der Menschen ist, wenn sie Vertrauen in die Organisatoren haben und adäquat angesprochen werden.

Auch andere Frauen unserer Stadt möchten sich engagieren. Welchen Tipp möchtest du ihnen geben, um

auch erfolgreich sozial aktiv zu sein?

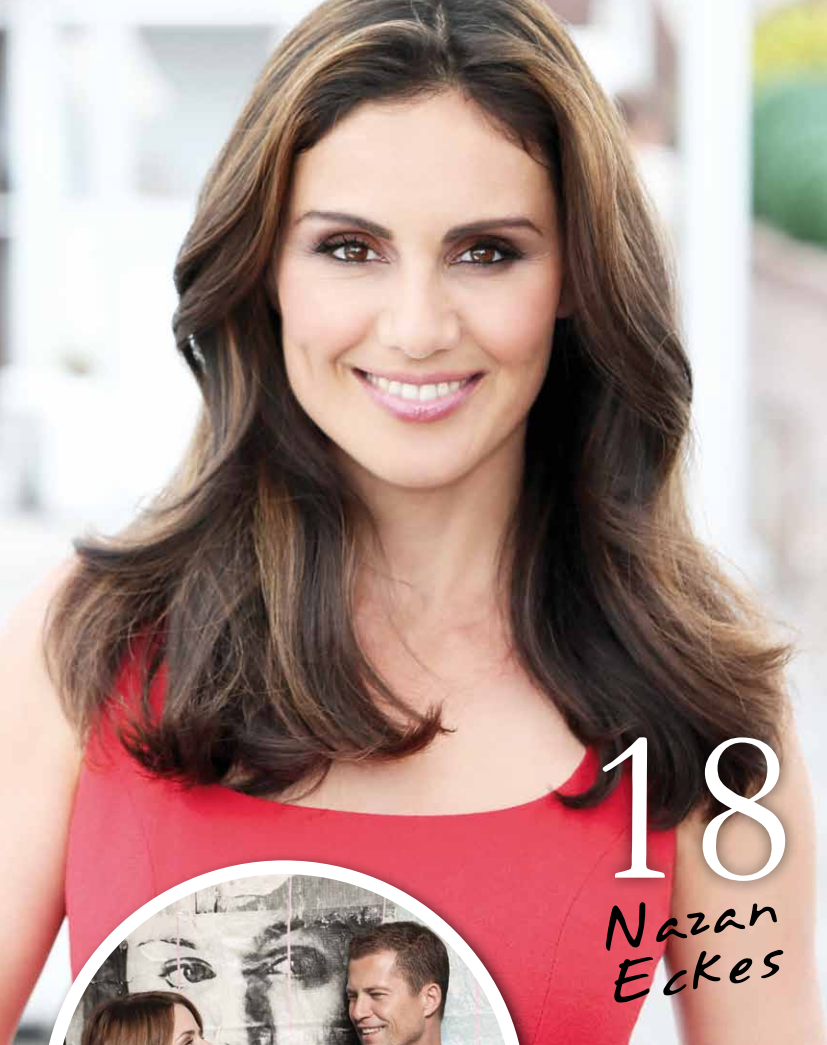
Öffnen Sie ihr Herz! Schauen Sie mit dem Herzen in die Welt, die Sie umgibt. Und Sie werden schnell feststellen, wo es hakt, wo etwas getan werden kann, um die Situation von Menschen zu verbessern, denen es deutlich schlechter geht. Der Staat kann nur die Basisversorgung leisten. Fangen Sie einfach an, auch wenn es sich um eine vergleichsweise kleine Aktion handelt. Und Sie werden schnell merken: Helfen macht Freude! Der Erfolg kommt dann schon von allein.

Du hast eine Familie, bist Mutter von vier Kindern, bist beruflich aktiv, wie bekommst du das alles unter einen Hut?

Auch mein Tag hat natürlich nur 24 Stunden. Aber aus 24 Stunden lässt sich mit etwas Planung und Disziplin eine Menge herausholen. Meine Familie unterstützt mich Gott sei Dank sehr dabei. Mein Mann nimmt mir viel im Hintergrund ab und die Kinder müssen im Rahmen ihrer Möglichkeiten ihre Aufgaben selbstständig erledigen. Aber keine Sorge, wir legen dabei auch immer großen Wert auf ein gemeinsames Familienleben. Das ist die Basis für alles andere.

Welche Pläne hast du für die Zukunft? Soll die Aktion noch weiter wachsen?

Alles, was wir tun, erfolgt in enger Abstimmung mit den Klinikleitern und wird bestimmt durch die Bedürfnisse im Klinikalltag. Im jährlichen Wechsel veranstaltet der Förderverein Wohltätigkeitsaktionen für die Erwachsenenstation und die Kinderstation. ‚Das kleine Herz im Zentrum‘ ist also alle zwei Jahre dran und ehrlich gesagt, brauche ich diese Zeit auch für die Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung des Kinderherztags.



18
Nazan
Eckes



Til und
die Mode 10

40 *Angesagt:
Betonvariationen*



8

Alexandra
von Rehlingen

INHALT

HAMBURG WOMAN JULI/AUGUST 2015

PEOPLE

3 **Frauen der Stadt – die etwas bewegen:**

Jonica Jahr-Goedhart

8 **Alexandra von Rehlingen:** Die Harvestehuderin ist Botschafterin für den Weltzukunftsrat

14 **Alexandra Kamp** über Unterschiede zwischen Online- und Offline-Kommunikation

18 **Nazan Eckes:** Nach 6 Monaten Babypause ist die sympathische Karrierefrau wieder zurück im Job

60 **Ann Sophie:** Wir fragten wie sie sich gefühlt hat und wie ihre Zukunftspläne aussehen

GESELLSCHAFT

10 **News:** Sara Nuru und Sila Sahin wählen in Hamburg und Til Schweiger macht in Mode

12 **Joanna Fisher:** die Chefin von 196 Einkaufszentren über die Zukunft des Shoppens!

16 **Auszeichnung:** EMOTION.Award an vier führungsstarke Frauen verliehen

20 **Immer eine gute Tat im Auge** – das ist das Ansinnen des Deutsch-Amerikanischen Frauenclubs

24 **Mitmachen:** bei einer Fahrradtour für den guten Zweck

26 **Nachgeforscht:** Die Hamburgerin Henriette Hell war dem Orgasmus auf der Spur – weltweit!


28 **Die GRÜNEN:** Betreibt Katharina Fegebank den Ausverkauf ihrer Partei?

64 **Events:** Das ging ab in Hamburg

SPORT

22 **Janne Frederieke Meyer:** Eine der besten deutschen Springreiterinnen im Gespräch

25 **Großes Golf:** Die Ladies-European-Tour macht Stopp auf Treudelberg



Für uns bedeutet Mode viel mehr als nur Kleidung. Sie ist Lifestyle, ein Gefühl und ein Ausdruck von Selbstbewusstsein. Diese Leidenschaft findet sich in allen unseren Entscheidungen: Im Entwerfen von Kleidung, die für Nachhaltigkeit steht, sowohl in Qualität als auch Produktion. In Sorgfalt, Wissen und Kreativität, die wir in unsere Produkte stecken und die Sie sehen können. Im ersten Entwurf eines Designs über die Auswahl der Stoffe und Knöpfe bis hin zum Produktionsprozess – in jedem Schnitt, in jedem Stich. Das alles ist durchdacht und abgestimmt und ergibt im großen Ganzen das, was ein Stück von Stenströms so einzigartig macht.

Willkommen bei Stenströms!

Stenströms

FLAGSHIP STORE

HAMBURG

WOMEN • MEN • ACCESSORIES

Kaisergalerie · Große Bleichen 25 · 20354 Hamburg · www.stenströms.com



Top Beachwear

9 Tipps für Haut und Haar

44

MODE

29 **Das Geheimnis** des Brillenlooks des französischen Designers Thierry Lasry

30 **Beachwear:** klassisch bis freche Outfits für sonnige Tage in der Stadt

38 **Prominente Hamburger Frauen öffnen für uns ihre Handtasche:** diesmal Nova Meierhenrich

39 **Taschen-Designerin** Friederike Quast erklärt, warum sie sich nicht von alten Taschen trennen mag

WOHNEN

40 Schon von den Römern gern genutzt und aus der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken: **Beton.**

BEAUTY

44 **Neun praktische Tipps,** damit Sie an Haut & Haar viel Freunde haben

GESUNDHEIT

48 **Rätselhafte Symptome –** Autoimmunkrankheiten könnten die Ursache sein

50 **Idealbild Busen:** Einst groß, dann klein, straff muss er heute sein!

52 **Frische Kräuter** sorgen nicht nur für delikate Aromen in Essen oder Drinks, sondern auch für eine Portion Gesundheit

KOCHEN

54 Beste Produkte aus der Region und das Ganze auch noch schnell gemacht, das ist **Street-Food**

KULTUR

58 **Neues von Charley Ann Schmutzler & ihren** Musikerkollegen

65 **Impressum**



Trendiges Street-Food

54

Auch online lesen: HAMBURG WOMAN gibt es auch auf www.hamburg-woman.de. Dort können Sie es auch als kostenfreies ePaper bestellen!



Den Einkaufswagen gibt's bei uns.

So macht shoppen Spaß!



Audi



Das Auto.



Nutzfahrzeuge

ŠKODA



Service mit
Leidenschaft.

16 x in Hamburg & Norderstedt

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

Langenhorner Chaussee 666 | Hamburg | Tel. 040. 60 00 30-0
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 SOMMER KANN KOMMEN

Täglich sommerliche Angebote –
ab jetzt 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



Lebt bewusst und nachhaltig: PR-Profi Alexandra von Rehlingen. Neben dem WFC unterstützt die Harvestehuderin seit Jahren viele weitere Umwelt- und Tierschutzorganisationen.

Botschafterin für eine bessere Welt

Vor acht Jahren hat Jakob von Uexküll in Hamburg den **World Future Council** gegründet. Um die Stiftung und ihre Arbeit bekannter zu machen, engagieren sich einflussreiche Persönlichkeiten wie **Alexandra von Rehlingen** als Botschafter für den WFC.

HAMBURG WOMAN: Wie kam es zu Ihrem Engagement für die Institution?

Ich kenne Jakob von Uexküll, den ich als Menschen sehr schätze, schon lange, denn ich organisiere seit zehn Jahren für ihn und seinen alternativen Nobelpreis private Fundraising-Dinner. Weil ich auch die Arbeit seines WFC gut und wichtig finde, habe ich vor drei Jahren beschlossen, ihn auch dort zu unterstützen.

Worin besteht Ihre Arbeit als Botschafterin?

Im Grunde setze ich mein Netzwerk ein, um die tollen, weltweiten Projekte zu unterstützen. Und zwar indem ich Kontakte zu Unternehmen und Unternehmern als mögliche Sponsoren und zu Medien für Vor- und Nachberichte herstelle. Dinge, die auch in meinem Berufsfeld relevant sind.

Warum ist der WFC so wichtig, was zeichnet ihn aus?

Vor allem dessen globaler Blick. Denn die Organisation beschränkt sich nicht auf einzelne Themen wie Umweltschutz oder Kinderhilfe – die natürlich auch wichtig sind –, sondern betrachtet die Welt als großes Ganzes und agiert entsprechend auch weltweit. Dabei sind tolle Leute mit an Bord, kompetente Mitarbeiter und unterstützende Celebrities wie Daryl Hannah oder Jörg Pilawa. Das ist der besonderen Persönlichkeit und dem Spirit von Jakob von Uexküll geschuldet. Sein Lebensweg, er hat fast sein ganzes Erbe in die Gründung des alternativen Nobelpreises gesteckt, ist vorbildlich und mir ein gutes Beispiel.

Der WFC setzt sich für ein verantwortungsvolles und nachhaltiges Handeln ein. Haben Sie Ihr Leben verändert, seitdem Sie sich engagieren?

Ja, und das obwohl ich mich schon seit vielen Jahren mit der Thematik befasste und unter anderem im WWF-Kuratorium, als Mitglied von PETA und im Verein gegen Massentierhaltung bin. Umwelt und Tierschutz sind für mich essentielle Themen. Ich esse seit über 20 Jahren kein Fleisch mehr und lebe sehr bewusst. Außerdem fühle ich mich irgendwie stets verantwortlich. So mache ich beispielsweise hinter mir das Licht aus, selbst in fremden Wohnungen, in denen ich Gast bin. Es gibt 1000 Alltags-Kleinigkeiten, mit denen man etwas tun kann. Etwa das Fahrrad statt das Auto

nehmen, wenn es geht. Das ist mein Lebensstil und zwar schon lange.

Vegetarische und vegane Lebensstile sind im Trend. Wie kam es bei Ihnen schon vor 20 Jahren dazu?

Zu der Zeit gab es die ersten guten Dokumentationen über Tiertransporte und Massentierhaltung. Diese Berichte und ihre Bilder über das Leid der Tiere fand ich so erschütternd, dass ich mich an diesem Kreislauf nicht mehr beteiligen wollte. Ich lebe aber nicht vegan, esse ab und zu ein bisschen Käse oder ein wenig Fisch. Deswegen habe ich extra einen WWF-Führer als App auf dem Handy, damit ich auch in Restaurants nachsehen kann, ob der angebotene Fisch überfischt ist, oder ob man ihn essen darf.

Um seine Ziele zu erreichen, berät der WFC weltweit Entscheidungsträger bei der Umsetzung nachhaltiger und generationengerechter Politik. Müsste man nicht eher die Bevölkerung statt – meist beratungsresistente und lobbybeeinflusste – Politiker ansprechen?

Ohne die Politik kann man nichts ändern. Die Bevölkerung kann und muss über Medien und Aktionen natürlich aufgeklärt und sensibilisiert werden, aber am Ende des Tages ist es die Politik, die etwas ändern muss. Seien es Käfiggrößen oder Arzneimittelersatz in der Tierproduktion. Natürlich ist das schwer, aber es ist unrealistisch zu glauben, dass sich solche Dinge ändern lassen, indem man sich nur an die Bevölkerung wendet. Das muss natürlich auch geschehen, aber es ist effektiver über die Politik zu gehen. Das macht Jakob von Uexküll ja eindrucksvoll, auch mit seinem alternativen Nobelpreis, der im schwedischen Parlament verliehen wird.

Kai Wehl

World Future Council

Der WFC ist eine gemeinnützige Stiftung mit Hauptsitz in Hamburg. Der Gründer und Vorstandsvorsitzende, Jakob von Uexküll, gründete auch den Alternativen Nobelpreis. Ziel: ein weltweites verantwortungsvolles und nachhaltiges Handeln. Dazu identifiziert der WFC mithilfe seines Netzwerks von Wissenschaftlern, Parlamentariern und Umwelt-Organisationen weltweit zukunftsweisende Politikansätze und unterstützt ihre Umsetzung auf internationaler, nationaler und regionaler Ebene. Weitere Infos finden Sie unter www.worldfuturecouncil.org.



Fanden bei einem Casting für einen Werbespot den Hamburger Christian Friedrich am coolsten: Sara Nuru und Sila Sahin (r.)

DIE MÄDELS FANDEN EINEN HAMBURGER

am coolsten

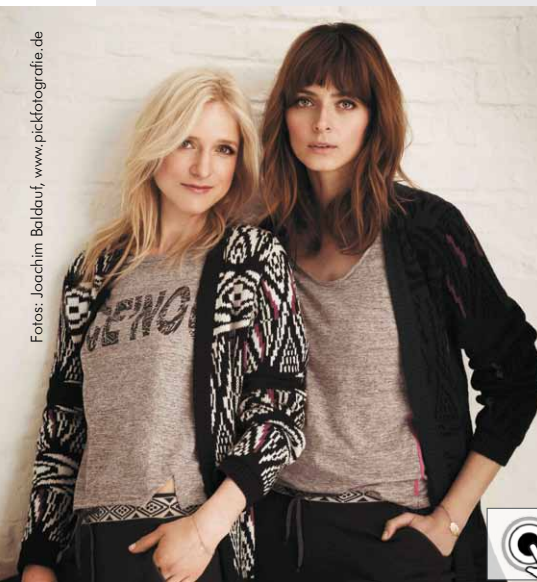
Model und GNTM-Star Sara Nuru und die Schauspielerin Sila Sahin wählten im uppeaste den coolsten Mann, als Jury des LASCANA Cool Man Contest. Gemeinsam mit dem Publikum kürten sie aus zehn Teilnehmern den Hamburger Christian Friedrich (29) zum Gewinner. Der bekam nicht nur ein Motorrad, sondern darf auch in einem Werbespot mit Bikini-Mädels die männliche Hauptrolle spielen. Neben Sara und Sila waren auf der die bundesweite Casting-Aktion abschließenden Girls Night Out Party unter anderem Ruth Moschner (als Moderatorin), Verena Kerth, Kim Gloss und Milka Loff Fernandes dabei. Für gute Stimmung sorgte Nico Suave mit einem Live-Act.



Schweigers Look JETZT ONLINE

Til Schweigers lässig sportiver Look ist nun exklusiv auf ebay erhältlich. Die maskuline Kollektion CE'Til von Schauspieler Til Schweiger, Topmodel Eva Padberg und der „C'est tout“-Designerin Katja Will umfasst „T-Shirts, Longsleeves, Strickteile, Jacken, Hoodies, Joggerpants, Chinos und zusätzlich 2 Sommerkleider“, so Katja Will. Die umfangreiche Kollektion ist aus bequemen Materialien, wie Baumwolle, Leinen, Seiden- und Cashmereanteilen gefertigt.

Designerin Katja Will (l.) und Model Eva Padberg hatten viel Spaß beim kreieren einer Kollektion mit Til Schweiger (unten).



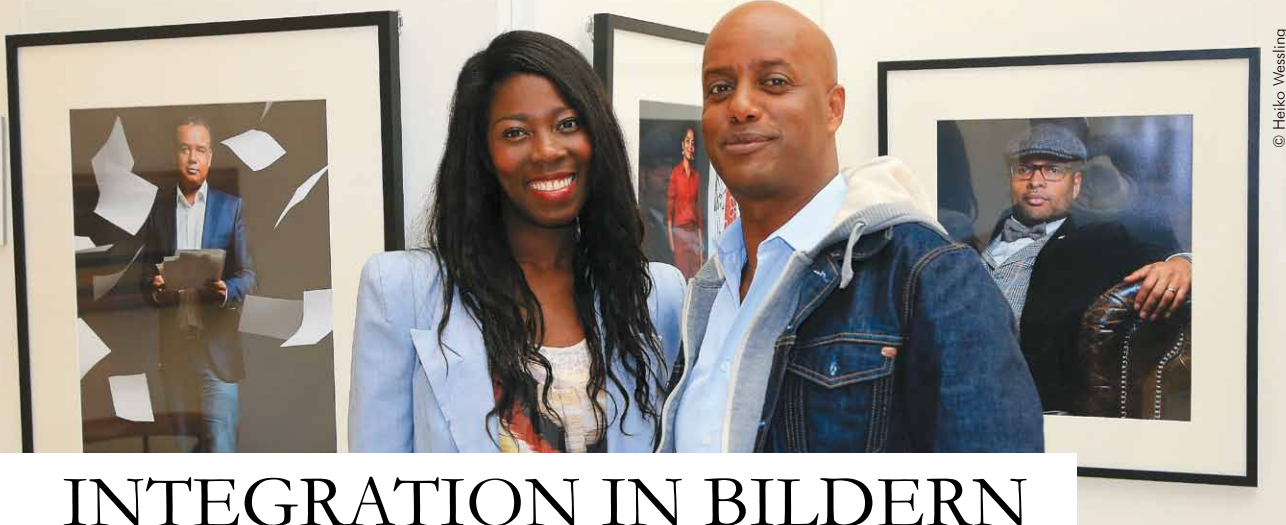
Ein Interview auf hamburg-woman.de

PFLANZEN FÜR DEN FRIEDEN

Das Projekt „Handbag back to peace“ unter der Schirmherrschaft von Barbara Schöneberger und Loretta Stern hatte dazu aufgerufen, Handtaschen mit Blumen zu bepflanzen: Stichwort „Hoffnung pflanzen“. Die kleinen Kunstwerke sollen zugunsten von Terre des Hommes versteigert werden. Viele Promis haben die Aktion unterstützt, auch Hamburger wie die Schauspielerin Sandra Quadflieg. „Nichts ist zu verrückt, um einen Samen für den Frieden zu pflanzen“, findet sie. Mehr Infos: bag2peace.de



„Pflanze“ Flieder für den Frieden in ihre Handtasche: Schauspielerin Sandra Quadflieg.



Projekt-Initiatorin Dayan Kodua und Moderator und Protagonist Yared Dibaba.

INTEGRATION IN BILDERN

Bei Hapag-Lloyd sind Bilder des Projektes „My Black Skin“ der Hamburgerin Dayan Kodua zu sehen, zu dem auch ein gleichnamiges Buch erscheinen ist. Es erzählt die Geschichte von 25 erfolgreichen afrodeutschen Persönlichkeiten, unter anderem von Moderator Yared Dibaba, der als erster mitgemacht hat. Er ist gerne Vorbild, denn „positive Identifikationsfiguren sind gerade für dunkelhäutige Jugendliche extrem wichtig, sie sind zwischen zwei Welten hin- und hergerissen“, findet Dibaba. Wann & wo: bis 16. Juli, Di. und Do., 15-17 Uhr, Ballindamm 25.

Maren Otto erhält VERDIENSTKREUZ

Berlins Bürgermeister Michael Müller hat das Verdienstkreuz 1. Klasse an die Mäzenin Maren Otto überreicht. Die Witwe des Versandhaus-Pioniers Werner Otto (1909 - 2011) bekam die hohe Auszeichnung für ihr seit Jahren großes Engagement bei zahlreichen Stiftungen. Sie setzt damit die Tradition ihres verstorbenen Mannes fort und steht in einer Reihe mit ihrem Sohn Alexander Otto, der über die Alexander Otto Sportstiftung, die Dorit und Alexander Otto-Stiftung sowie sein Engagement für Olympia, HSV und Kunsthalle ebenfalls als Mäzen wirkt.

Maren Otto und Michael Müller



Foto: Norbert Weidemann



Die Britin Sarah Ayton an Bord ihres Extrem 40-Katamarans.

ALLEIN UNTER MÄNNERN

Vom 24. bis zum 26. Juli kommt die Formel 1 des Segelns in die Stadt. Die World Series der Extrem 40, sehr schnelle und spektakuläre Katamarane, macht Station in Hamburg – 8 Teams aus aller Welt, 39 Männer und eine Frau: Sarah Ayton. Die Goldmedaillengewinnerin von 2004 und 2008 im Yngling ist Taktikerin beim Team „The Wave, Muscat“ aus dem Oman. Die Enge der Elbe vor dem Cruise Center wird auch für sie eine echte Herausforderung werden. Mehr Infos: www.extremsailingseries.com

„Shopping-Queen“

Sie ist die Chefin von sagenhaften **196 Einkaufszentren: Joanna Fisher**. Wir sprachen mit der Businessfrau über ihre größten Herausforderungen. Und: Über die Zukunft der schönsten Sache der Welt: Shoppen!

HAMBURG WOMAN: Frau Fisher, man könnte Sie schmunzelnd als Deutschlands „Shopping-Queen“ bezeichnen. Sie gelten heute als eine der mächtigsten Frauen im europäischen Shopping-Center Business, haben sich von einer Center-Managerin hochgearbeitet in die oberste Führungsebene der ECE. Was treibt Sie an?

Joanna Fisher: In den verschiedenen Bereichen und Aufgabenfeldern bei der ECE konnte ich immer mit anderen Menschen gemeinsam viele Dinge bewegen, Ideen entwickeln, Neues ausprobieren – egal auf welcher Ebene oder in welcher Position. Diese Möglichkeiten zu gestalten und zu entscheiden, haben mich immer für meine Arbeit bei der ECE begeistert. Was man mit Begeisterung macht, das macht man gerne und mit Erfolg. Und die Welt der Shopping-Center finde ich ganz besonders spannend, weil sie mit Menschen zu tun hat. Die Interaktion mit ihnen, ihre Reaktion auf das, was wir gestalten, dieses breite Spektrum an Themen – das finde ich interessant und abwechslungsreich.

Sie verantworten sagenhafte 196 (!) Einkaufszentren beim Marktführer ECE. Da muss man sich auf das Wesentlichste konzentrieren. Was sind Ihre größten Herausforderungen?

Es gibt für mich zwei wesentliche Aspekte: Zum einen die Bedürfnisse der Kunden. Auf die müssen wir reagieren, die müssen wir kennen und am besten schon vorausahnen – sie verändern sich heute sehr, sehr schnell. Das ist eine Entwicklung, die durch die Digitalisierung natürlich noch verstärkt wird. Deshalb müssen wir sehr schnell sein und immer die neuesten Trends erkennen. Die zweite Herausforderung in meiner Position ist die richtige Personalstrategie: Bei dieser großen Zahl und Vielfalt an Objekten in verschiedenen Ländern ist es enorm wichtig, die richtigen Leute zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu haben.

Im „Board“ der ECE sind – sicherlich tolle – aber überwiegend männliche Kollegen. Wie arbeitet es sich in einer „Männerwelt“?

Ich bin ja nicht die einzige Frau im Board der ECE, zusammen mit meiner Kollegin aus dem Finanzbereich stellen wir immerhin ein Viertel der Mitglieder. Aber natürlich ist die Immobilien-Branche stark von Männern dominiert. Ich kenne es seit 18 Jahren nicht anders und bin

es daher gewohnt. Egal ob als Mann oder Frau: Ich denke, mit einem klaren Blick für seine Ziele und einer gewissen Durchsetzungsstärke lässt es sich gut arbeiten. Wichtig ist bei alledem eine gute Mischung aus Männern und Frauen und ihren jeweiligen Eigenschaften.

Führen Frauen anders als Männer – und wenn ja: wie?

Meines Erachtens sind Frauen sehr viel empathischer gegenüber anderen Menschen und ich glaube, dass sie dadurch schneller einen klaren Blick für die Dinge haben und somit auch konsequenter im Feedback und in der Umsetzung der Themen sind. Sie beobachten stärker das gesamte Umfeld und können damit auch fokussierter einordnen.

Neuerdings gilt Online-Shopping als die liebste Sonntagsbeschäftigung der Deutschen. Muss sich der stationäre Einzelhandel mehr und mehr damit abfinden, Umsatz an den Onlinehandel abzugeben?

Diese Statistik, der zufolge Online-Shopping die liebste Sonntagsbeschäftigung ist, kenne ich noch nicht... Natürlich sehen wir, dass der Online-Handel zunimmt, aber er ist ja nicht vom stationären Handel getrennt, sondern nur ein weiterer Kanal. Stationäre Händler nutzen das Internet als weiteren Vertriebsweg und inzwischen eröffnen auch Online-Händler eigene Läden, um näher am Kunden zu sein und ihr Produkt erlebbar zu machen. Deshalb müssen wir beide Welten verbinden und die Kanäle gemeinschaftlich nutzen, zum Beispiel indem der Kunde zu Hause sehen und auswählen kann, was er in der Filiale vor Ort anprobieren und kaufen kann. Die Umsätze in unseren Centern sind jedenfalls seit Jahren stabil – bisher leiden wir noch nicht unter dem Online-Handel.

Welche Antworten haben Sie auf die Herausforderungen aus dem Internet?

In unseren Shopping-Centern müssen wir in erster Linie eine gute Aufenthaltsqualität bieten, so dass sich die Besucher wohlfühlen. Wenn sich Leben und Welt unserer Kunden zunehmend digitalisieren, dann muss sich das in den Shopping-Centern natürlich wiederfinden. Ziel ist es, dem Kunden einen Mehrwert zu bieten, damit er gerne ins Center kommt und nicht vom Sofa aus bestellt. Daran arbeiten wir stark und entwickeln verschiedene, vor allem auch digitale Serviceangebote. Dazu gehören etwa digitale Wegeleitsysteme, Angebote für Mobile Payment oder unsere Center-Apps, um nur einige Beispiele zu nennen.

„Sich nicht verbiegen, so kommt man an die Spitze“
rät Managing Director
Joanna Fisher.

Foto: ECE

Manche Bereiche im Einzelhandel gelten als nicht besonders sexy! Zum Beispiel beim Discounter um die Ecke von Paletten Waren in den Einkaufswagen zu legen, um sich dann an der Kasse anzustellen. Was muss der Einzelhandel tun, um erlebnisreich zu sein, Spaß zu machen und Kunden zu binden?

Die Discounter haben nach wie vor viele Kunden, also treffen sie offenbar einen Nerv. Trotzdem muss sich der Einzelhandel als Ganzes natürlich mit dem Thema Erlebnis auseinandersetzen: Denn je digitaler unsere Welt wird, desto angenehmer muss die analoge Welt sein. Wir müssen dem Kunden einen Mehrwert und ein Erlebnis bieten, seine Erwartungen nicht nur erfüllen, sondern übertreffen, dann kommt er in die Geschäfte und Shopping-Center. Produkte erleben, anfassen, ausprobieren, bummeln, Freunde treffen, Essen gehen – das geht nur hier.

Ihr Leben ist vermutlich gut „durchgetaktet“. Wie vereinbaren Sie Karriere und Privatleben? Können Sie noch Ihren Hobbies nachgehen oder würden Sie sagen: Wer ganz oben ist, muss alles dem Job unterordnen. Ist das quasi der Preis für die Karriere?

Das sehe ich anders: Man muss unbedingt einen Ausgleich zwischen Beruflichem und Privatem finden, sonst wird man unglücklich. Allerdings ist diese Balance bei jedem individuell anders bemessen. Ich nehme mir meine Freiräume so, wie sie für mich wichtig und ausreichend sind und mir wieder die Kraft für volle Leistung im Job geben. Wenn man Karriere machen will, muss man sich natürlich engagieren und sich neue Dinge trauen – aber das bedeutet nicht, dass ich mein Privatleben vernachlässigt habe, ich habe mir die Freiräume nur anders eingeteilt. Für mich ist es super so.

Können Sie noch ganz „normal“ shoppen gehen genießen oder ist das eher zum Job geworden, begleitet von Gedanken wie: was ist zu verbessern, was kann man anders machen?

Es wäre schade, wenn es so wäre. Ich liebe shoppen, es macht mir riesigen Spaß, und wenn ich shoppe, dann bin ich eine ganz normale Kundin. Ich mag es, Shopping auch aus dieser Perspektive zu

erleben und zu sehen, wie sich Menschen verhalten, unabhängig von meinem Job. Aber natürlich bin ich sensibler in der Wahrnehmung der Dinge, das ist auch klar.

Wenn jemand „ganz oben“ angekommen ist auf der Karriereleiter – welche Ziele hat man dann noch?

Ich empfinde es nicht so, ganz oben angekommen zu sein, sondern ich habe eine Aufgabe anvertraut bekommen, bei der es noch viel zu tun und zu gestalten gibt. Ich habe immer versucht, den Gestaltungsspielraum, der mir verliehen wurde, zu nutzen und auszufüllen. Das mache ich, solange es geht und es ihn gibt. Auf die Position kommt es mir dabei nicht an, auch wenn es mir natürlich gefällt, dass mein Gestaltungsspielraum jetzt besonders groß ist. Ich kann Dinge verändern und entwickeln, das finde ich großartig.

Welchen Rat möchten Sie anderen ambitionierten Frauen geben, die im Job nach oben wollen? Gibt es ein (Geheim)-Rezept? Gibt es eine „Fisher-Formel“?

Weder noch. Jede Frau sollte ihren Weg so gestalten, wie es richtig und passend für sie ist. Mein Rat ist, sich nicht zu verstellen und zu verbiegen. Natürlich muss man sich an seine Umwelt anpassen und Rücksicht nehmen, aber auf Basis der eigenen Vorstellungen und Werte. Ich denke, so kann man seine Ambitionen am besten verwirklichen. Aber das gilt für Männer wie für Frauen gleichermaßen.

Joanna Fisher:

Managing Director Center Management / ECE. Die 1973 in Stettin geborene Joanna Fisher studierte Betriebswirtschaftslehre an der Europa-Universität Viadrina in Frankfurt (Oder) mit den Schwerpunkten Marketing und Controlling. Nach dem Abschluss des Hochschulstudiums begann sie 1998 ihren Weg bei der ECE als Center-Managerin an diversen Standorten im In- und Ausland, insbesondere in Osteuropa. Neben dem Management und zahlreichen Umstrukturierungen von Bestandsobjekten lagen auch die Neueröffnung und Markteinführung von Shopping-Centern in ihrem Verantwortungsbereich. Von 2011 bis 2013 betreute sie als Regional Director Center-Management zunächst den Regionalbereich Ost und später Südwest inklusive der Schweiz. Anschließend übernahm sie als Senior Director die Verantwortung für die neuen Märkte und damit die Betreuung der ECE-Entwicklungen in Ländern wie Italien, Dänemark, Türkei und Katar. Seit 1. Juli 2014 ist Joanna Fisher Managing Director Center Management und leitet in dieser Funktion das Bestandsgeschäft der ECE.

Nicht mehr „aus der Welt“

Alexandra Kamp spielt in der Theater-Version des Bestsellers „Gut gegen Nordwind“ die Teilnehmerin einer E-Mail-Romanze. Mit HAMBURG WOMAN sprach sie über die Unterschiede zwischen Online- und Offline-Kommunikation.

HAMBURG WOMAN: Die Hauptfigur Emmi wähnt sich eigentlich in einer glücklichen Beziehung und merkt selbst fast als letzte, dass ihr darin ganz offensichtlich etwas fehlt. Kennen Sie solche Situationen auch aus persönlicher Erfahrung? Mit welchen Charaktereigenschaften Emmis konnten Sie sich identifizieren?

Alexandra Kamp: Tatsächlich hatte ich anfangs meine persönliche Schwierigkeit mit der Rolle der Emmi Rothner. Die Art und Weise, wie sie immer wieder bei Leo Leike nachhakt und nachfragt, finde ich, Alexandra Kamp, viel zu aufdringlich und manchmal sogar unangenehm! Diese Art von Penetranz ist meinem eigenen Wesen sehr fremd. Ich bin sehr viel pragmatischer. Steinbock eben... Mir ging die Emmi am Anfang gewaltig auf den Zeiger! Mittlerweile habe ich sie lieben gelernt, mit all ihren Neurosen... *(lacht)*

Das Stück schildert eine E-Mail-Beziehung, die auch nur über E-Mails hätte entstehen können. Sie selbst sind ja viel unterwegs, auch international. Welche Rolle spielen da für Sie Computer und Internet? Wie, finden Sie, ändert die Online-Kommunikation unsere „Real Life“-Beziehungen?

Da ich meine Instagram-, Twitter- und Facebook-Profilen alle selber betreue, weiß ich, wie zeitaufwendig das virtuelle Leben ist, auch und gerade im Zeitalter von Smartphones. Viel Wartezeit am Set oder an Flughäfen und Bahnhöfen überbrücke ich nun gerne mit Surfen und Fotografieren. Und ich bin tatsächlich sehr glücklich, viele meiner weiblichen und männlichen Weggefährten dank Internet wiedergefunden zu haben und sie weiterhin in meinem Leben zu wissen. Ich persönlich schreibe nicht gerne Briefe (noch etwas, was mich von Emmi Rothner unterscheidet!) Das Internet gibt mir aber die Chance trotzdem mit meinen wichtigsten Freunden in Verbindung zu bleiben und dank Skype ist auch ein Dreh in Australien nun nicht mehr „aus der Welt“.

Das Stück ist insofern besonders, als sich die Hauptcharaktere selbst für einen Großteil der Handlung gar nicht persönlich treffen. Wie kamen Sie mit dieser Situation zurecht? Hatte das Auswirkungen z.B. auf die Probe?

Es ist eine große Herausforderung für einen Schauspieler, der in allererster Linie trainiert hat, auf Augenhöhe mit sei-

nem Schauspielpartner zu reagieren, nun „erfühlen“ zu müssen, was sein Gegenüber gerade denkt oder tatsächlich tut! Aber genau dieses passiert eben auch durch Briefverkehr. Oder durch eine schnell mal impulsiv abgeschickte Mail oder SMS. Das geschriebene Wort reflektiert nicht immer eins zu eins die tatsächlichen Gedanken.

Was reizt Sie am Auftritt im Theaterschiff?

Ich werde zum ersten Male dort spielen. Der Reiz des Theaterschiffes liegt für mich vor allem darin, voll und ganz auf den Text zu vertrauen, da natürlich kein Platz für unser eigentliches Bühnenbild ist. Da mache ich mir aber bei den geschliffenen, sprachlich virtuoseren Sätzen von Daniel Glattauer überhaupt keine Sorgen. In Hannover hatten wir 2400 Zuschauer an einem Abend. Ins Theaterschiff passen nur 100 Menschen! Es wird also alles sehr viel intimer zugehen. Spannend! Für alle Beteiligten!

Welche Projekte stehen für Sie in Zukunft an?

Ich drehe gerade fürs ZDF eine Episodenhauptrolle für die erfolgreiche Serie „Dr. Klein“, die ab Herbst ausgestrahlt wird. Außerdem werde ich bald wieder an den Hamburger Kammerspielen zu sehen sein. ICH LIEBE HAMBURG!

Christian Lauscher

Segelt nicht nur, sondern surft
beim Warten am Set auch gern
im Internet: Schauspielerin
Alexandra Kamp.

TIPP

Alexandra Kamp und
Ronald Spiess spielen
„Gut gegen Nordwind“
an sechs Terminen vom 20. bis
29. August auf dem Theaterschiff
am Anleger Nikolaifleet. Mehr
Infos und Tickets:
www.theaterschiff.de!



Stolz auf ihren EMOTION.Award waren: Lea Lange (l.), Nadine Antic (3. v.l.), Susanna Schneeberger (3. v.r.) und Johanna Ruoff (2. v.r.). Und auch Anke Rippert (2. v.l.) und Dr. Katarzyna Mol-Wolf (r.), Geschäftsführung emotion, waren stolz, engagierte Frauen würdigen zu können.

Frauen mit Mut, die etwas verändern!



Die aktuelle emotion-Ausgabe beschäftigt sich vor allem mit Glück, Gedanken und Gefühlen.

Trotz aller Diskussionen um die Frauenquote – schon jetzt sind viele Spitzen von Unternehmen weiblich. Die Zeitschrift emotion zeichnete vier Frauen in Führungspositionen aus.

Frauen können nur gut aussehen! Gegen Klischees wie diese kämpft das weibliche Geschlecht seit Jahrzehnten an. Dank der Emanzipation hat sich viel verändert in der Gesellschaft. Es gibt mittlerweile eine Frauenquote in Unternehmen, Frauen leiten ganze Arbeiterteams und stehen nicht selten an der Spitze eines gut funktionierenden Betriebs. Und genau deshalb hat sich Katarzyna Mol-Wolf, Chefredakteurin und Herausgeberin der Hamburger Zeitschrift emotion gedacht: „Warum nicht Frauen auszeichnen, die Besonderes leisten und gleichzeitig anderen Frauen Mut machen, an ihre eigene Kraft zu glauben und erfolgreich ihren persönlichen Weg zu gehen“. Dafür haben sich Anfang Juni Frauen aus ganz Hamburg in der Laeiszhalle zusammengefunden und starke, weibliche Führungs-

persönlichkeiten aus Berlin, München, Düsseldorf und Korntal ausgezeichnet. Zum fünften Mal veranstaltete die Zeitschrift emotion einen Award für die Kategorien „Frauen in Führung“, „Unternehmerin“, „Zukunftsmacherin“ und „Soziale Werte“. In der Kategorie „Frauen in Führung“ konnte Susanna Schneeberger als Vice President und Marketing Director bei „Terex“ überzeugen. Lea Lange konnte sich in der Kategorie „Unternehmerin“ über eine Auszeichnung freuen. Die 27-jährige Berlinerin gründete die künstlerische Online-Plattform „Junique“. Johanna Ruoff überzeugte in der Kategorie „Soziale Werte“ mit der Initiativgründung „Ein Platz für Kinder“ und Nadine Antic und ihre Partnerin Seda Erkus gewannen den Award als „Zukunftsmacherin“. Sie gründeten das Unternehmen „Global Flow GmbH“.

Julia Ulbrich

Hagenbeck

romantik- nächte

15./22./29. August

ab 18 Uhr live im Tierpark

Chanson

Jazz Rock

Klassik Filmmusik

Feuerwerk Big Band

Poetry Slam



romantik-naechte.de

Live-Musik im Tierpark

„Wir sind Frauen und sollten *Frauen bleiben!*“

Intelligent, erfolgreich und charmant: Diese Worte beschreiben die **TV-Moderatorin Nazan Eckes** sehr gut. Nach sechs Monaten Babypause ist die Karrierefrau zurück und das Testimonial der neuen Kampagne von Gala von Eduscho. Wir trafen die Kölnerin an der Alster im Hotel Vier Jahreszeiten und sprachen mit der brünetten Schönheit über ihr neues, **vollkommendes Glück** und ihren **absoluten Traumjob**.

HAMBURG WOMAN: Sie sind seit kurzem Mutter. Was bedeutet Mamasein für Sie?

Nazan Eckes: Es ist das schönste auf der Welt, um es mal ganz kurz zu machen. Alle Prioritäten in meinem Leben haben sich verschoben. Es gibt zum Beispiel nichts Schöneres als nach einem anstrengenden Tag nach Hause zu kommen und den Kleinen in die Arme zu schließen. Er bringt so viel Spaß und Glück in unser Leben, dass es kaum mit Worten zu beschreiben ist.

Wieso haben Sie dann schon nach sechs Monaten wieder angefangen zu arbeiten?

Ich arbeite seitdem ich denken kann. Ich weiß nicht genau, ob es vorrangig an meiner Erziehung liegt oder an dem Gefühl ‚Du kannst nur etwas erreichen, wenn du das auch selber in die Hand nimmst‘ und nicht die Dinge dem Zufall überlässt. Ich mag meinen Beruf super gern und wusste, dass ich relativ schnell wieder anfangen werde zu arbeiten. Aber das könnte ich nicht machen, wenn ich meine Familie nicht hätte.

In der Öffentlichkeit sind Sie immer sehr glamourös und schick gestylt, wie sieht es denn privat aus?

Ja da natürlich auch (lacht). Nein, überhaupt nicht. Ich liebe es natürlich wie jede Frau mich schick zu machen. Das möchte ich nicht abstreiten. Aber ich liebe es genauso nach Hause zu kommen und mich abzuschminken. Zumal sich mein Kleiner immer irgendwo in meinem Gesicht festsaugt, da kann ich gar nicht geschminkt sein. Und dann einfach Joggingsachen anziehen und den ganzen Tag irgendwie aussehen. Ich denke, das ist bei mir so, weil ich das Frausein in meinem Job voll ausleben kann.

Sie sind Hauptmoderatorin bei RTL-Explosiv. Werden weitere Formate folgen?

Jetzt erst mal nicht. Momentan ist es mehr als genug mit der Moderation

bei RTL-Explosiv und Explosiv-Weekend. Ich arbeite natürlich so viel es geht, aber auch nicht so viel, dass ich zu wenig von meinem Kleinen habe. Wenn er dann etwas größer ist, kann man wieder über neue Projekte nachdenken.

Sie engagieren sich für gemeinnützige Zwecke. Haben Sie derzeit Projekte?

Ja, das ist etwas was ich immer nebenher mache. Es sind eher Projekte die beständig im Hintergrund laufen. Neben größeren Organisationen wie SOS Kinderdorf und die McDonalds Kinderhilfe, die ich unterstütze, finde ich es schön kleine, namenlose Vereine zu unterstützen, die ohne Spendengelder gar keine Chance haben und keine Aufmerksamkeit bekommen. Da gibt es aktuell zwei. Einmal geht es um Frauen, die aus ihren Ländern flüchten mussten. Und dann gibt es noch ein Projekt mit Kindern, Jugendlichen und Flüchtlingskindern aus Köln. Ich fand es immer wichtig auch über den Tellerrand zu schauen und nicht zu denken ‚Ach, mir geht’s so gut und alles ist toll in der Welt‘.

Okay, und was macht denn für Sie eine starke, selbstbewusste Frau aus?

In erster Linie, sich nicht an anderen Menschen und Meinungen zu orientieren. Ich finde es auch wahnsinnig wichtig, dass man als Frau, auch wenn man eine gewisse Härte zeigen muss, trotzdem Frau bleibt. Ich finde es ganz furchtbar, wenn Frauen, die in Männerjobs arbeiten, selbst männliche Attribute annehmen. Wir sind Frauen und sollten Frauen bleiben. Dazu gehört auch, dass ich High Heels trage, ein Kleid anziehe und dass ich mich schminke. Ich wollte mich niemals verbiegen lassen, nur um anderen zu beweisen, dass ich stark und selbstbewusst bin

Das klingt überzeugend. Sagen Sie, Sie wohnen in Köln. Sind Sie denn manchmal in Hamburg, oder eher weniger?

Meine RTL-Geschichte fing hier in Hamburg an. Ich habe damals ein Jahr in Hamburg gelebt und bei RTL-Nord angefangen zu arbeiten. Daher wird Hamburg für mich immer eine ganz besondere Stadt bleiben. Das war das erste Mal, dass ich für einen Job in eine andere Stadt gezogen bin und dachte zuerst ‚Oh Gott Hamburg, ich möchte so gern in Köln bleiben‘. Dann habe ich festgestellt, wie schön Hamburg ist.

ju/vf



Nazans Schwester (r.) ist ihre Managerin und liebevolle Babysitterin zugleich.

Nazan Eckes ist seit Juni das Testimonial der neuen Kampagne von dem Kaffeexperten Gala von Eduscho. In der Kampagne vermittelt die RTL-Moderatorin, wie wichtig das Thema „Auszeit“ ist und wie einfach es sein kann.



Diese Frauen haben stets den *guten Zweck im Sinn*

Aktiv sein, Freundschaften pflegen und **Gutes tun** – unter diesem Motto engagieren sich rund 90 Hamburgerinnen im **Deutsch-Amerikanischen Frauenclub (DAFC)**. Sie setzen sich vor allem für Kinder und Jugendliche in Hamburg ein. HAMBURG WOMAN traf sich mit **Dorothee Hagen**, Präsidentin des DAFC Hamburg, und fragte wie es ist, einen Verein nur mit **Frauen** zu leiten und was die Arbeit so besonders macht.

Faszinierend ist es, wenn rund 90 Frauen mit Motivation, Ehrgeiz und viel Herz zusammenarbeiten und dieselben Ziele verfolgen. Diese Frauen des Deutsch-Amerikanischen Frauenclubs Hamburg arbeiten ehrenamtlich und sehen ihre Mitgliedschaft auch als Berufung. Denn der Club ist durch eine soziale Ader geprägt. Zwei Standbeine machen ihn und seine Frauen aus: die deutsch-amerikanische Freundschaft mit Bedacht zu pflegen und sich für Hamburger Kinder und Jugendliche stark zu machen. Dass dabei das Bestmögliche herausgeholt werden soll und nichts schief läuft, dafür sorgt unter anderem die Präsidentin des DAFC's: Dorothee Hagen. Sie ist mittlerweile schon zum dritten Mal gewählt worden. Höflich, sehr freundlich und adrett gekleidet bat mich die engagierte Hamburgerin zu sich nach Haus auf eine Tasse Tee, auf ihre Couch ein. Mit strahlenden Augen verrät sie uns gleich zu Beginn: „Die Arbeit im Frauenclub ist vielseitig und bringt Freude. Man kann so viele verschiedene Kontakte knüpfen, tatkräftig und aktiv sein und etwas Sinnvolles auf die Beine stellen.“ Die Arbeit als Präsidentin eines Frauenclubs bietet viele Herausforderungen, so die Harvesthuderin. Es müssen ein großer Basar und zwei Charity-Bridge-Turniere organisiert werden. Treffen und Veranstaltungen, wie z.B. im US-Generalkonsulat, müssen mit Bedacht vorbereitet werden und auch persönliche Briefe müssen ge-



Foto: Wolfgang Bürger

Bei einer gemeinsamen Veranstaltung: DAFC-Präsidentin Dorothee Hagen (r.), Dr. Petra Wittleder, Vize-Präsidentin (l.) und Generalkonsulin Nancy Corbett.



Dorothee Hagen ist mit Herzblut Präsidentin des DAFC's und mittlerweile im 3. Amtsjahr.

schrieben werden. Nicht zu vergessen die Arbeit im Vorstand sowie Sponsoren-Akquise. Gar nicht mal so einfach, einen Club erfolgreich zu führen, stellt sich nach und nach heraus. Dass das aber alles auch einen Sinn hat, ist stets in den Köpfen der engagierten Damen der Hamburger Gesellschaft. So werden durchgehend Projekte und Veranstaltung für Heranwachsende der Hansestadt geplant. Am 16. Juli werden 200 Kinder auf Grund einer privaten

Spende in den Hagenbeck Tierpark eingeladen. Aber auch Einrichtungen wie Mentor Hamburg e.V. und „Von Anfang an“ werden durch den Club unterstützt. Still stehen wird der Club so schnell nicht. Vor allem nicht unter der Leitung von Dorothee Hagen. „Ich möchte den Club noch etwas modernisieren und verjüngen. Weiterhin natürlich viele sinnvolle Projekte fördern und vielleicht auch Flüchtlingskindern in Hamburg helfen“, sagt die taffe Familienmutter von zwei Kindern.

Julia Ulbrich

HAMBURG WOMAN

auch online lesen!



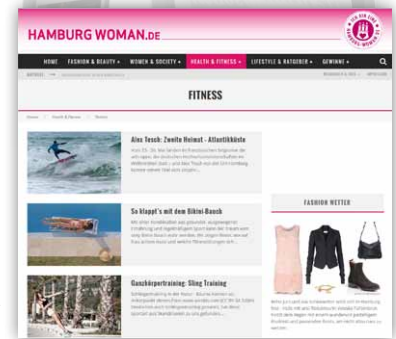
NEU

People,
Lifestyle,
Trends
& More.

HAMBURG WOMAN
kostenlos als ePaper
bestellen!



HAMBURG WOMAN:
noch mehr auf dem Portal
www.hamburg-woman.de!



HAMBURG WOMAN kommt aus dem Hause des Alstertal-Magazins
– dem Hamburger Marktführer im Premium-Segment Freemags!



-AGUILA²²⁰

HOCHWERTIGSTE BARISTA-QUALITÄT IN KOMPAKTEM DESIGN



BUSINESS SOLUTIONS

Wir präsentieren das jüngste Mitglied der Barista-Familie: die Aquila 220.
Sie verbindet Kompaktheit und höchste Performance auf intelligente Art und Weise.
Die Aquila 220 liefert eine unübertroffene Vielfalt individuell programmierbarer Rezepte, die Ihre Gäste begeistern wird und Ihnen Grand Cru für Grand Cru zusätzlichen Mehrwert für Ihr Business schafft.



Reit Kunst

Die **Begeisterung für Pferde** wurde ihr von der Wiege gelegt: **Janne-Friederike Meyer**, Tochter von begeisterten Pferdezüchtern, saß bereits mit zwei Jahren das erste Mal auf dem Pferd. Beim diesjährigen **Hamburger Springderby** erreichte sie den **vierten Platz!**

Vor zehn Jahren stürzte Meyer beim Hamburger Derby nach dem Wallabgang mit ihrem Erfolgspferd Callistro, jetzt hat sie mit einer erst 8-jährigen Stute den vierten Platz belegt: „Mein Derby-Traum hat nach dem Sturz weitergelebt und ich wusste immer, dass ich eines Tages wieder dort starten werde. Das diesjährige Derby war für mich nach der emotionalen Verabschiedung von meinem Cellagon Lambrasco im vergangenen Jahr so etwas wie ein Neubeginn. Ich bin stolz und dankbar zugleich, dass meine noch jungen Nachwuchspferde die Prüfungen mit so viel Selbstbewusstsein gemeistert haben“. Verwunderlich ist der Erfolg mit den jungen Pferden jedoch nicht – Meyer legt viel Wert auf eine gute Ausbildung ihrer Pferde: „Ich investiere viel Zeit und Geduld in meine jungen Pferde. Gegenseitiges Vertrauen ist die wichtigste Basis, um ein gutes Team im Parcours zu werden. Ich möchte, dass meine Pferde Spaß an der Arbeit haben und am Nachmittag auf der Weide auch einfach ‚nur‘ Pferd sein können“. Dass Reiterin und Pferd ein Team bilden, merkt man, wenn man sie gemeinsam im Parcours sieht. Gerade das Derby ist für die gebürtige Hamburgerin ein ganz besonderes Turnier: „Der Parcours ist weltweit einzigartig und als Lokalmatadorin habe ich einen kleinen Heimvorteil. Natürlich sind die Bedingungen für alle gleich, aber es ist eine große Unterstützung für mich, wenn das Publikum so begeistert mitfiebert“, erzählt sie. Als den schönsten Teil ihrer Arbeit beschreibt sie aber nicht die Turniere: „Ich finde es faszinierend, was für unterschiedliche Persönlichkeiten Pferde haben können. Es macht mir riesigen Spaß, mich tagtäglich auf meine Pferde einzustellen“.

Ihren persönlichen größten sportlichen Erfolg erlebte sie vor vier Jahren: „Der großartigste Moment im Sattel war im 2011 im Gro-



Setzt sich nebenbei auch für Therapeutisches Reiten ein: Springreiterin Janne-Friederike Meyer.

ßen Preis von Aachen als ich schon über dem letzten Sprung voller Freude über die gelungene Nullrunde die Hände hochgerissen habe. Mit diesem Sieg ist ein Traum in Erfüllung gegangen“. Der Große Preis von Aachen ist eine der höchstdotierten Prüfungen im gesamten Springsport.

Auch abseits des Reitsports ist die 34-Jährige engagiert. „Gesund zu sein und in einem gesunden Umfeld zu leben, ist kein Verdienst, sondern ein großes Glück. Umso wichtiger ist es, den Menschen zu helfen, die dieses Glück nicht haben“, sagt Meyer. Daher setzt sie sich für verschiedene Projekte ein: „Ich unterstütze die Hamburgische Regenbogenstiftung als Kuratoriumsmitglied im Kampf gegen AIDS und Ausgrenzung. Außerdem bin ich Partnerin des PINK RIBBON Pferdes und möchte dazu beitragen, die Sensibilität für Brustkrebs zu stärken und auf die Bedeutung von Früherkennung aufmerksam zu machen“ – Doch das ist noch nicht alles: „Ich setzte mich auch immer wieder gerne zugunsten des Therapeutischen Reitens ein. Es ist berührend zu sehen, auf welche Art und Weise Pferde behinderten Menschen helfen und Freude bereiten können.“

In Hamburg begeistert die in Altona lebende Reiterin besonders der Blick auf das Wasser: „Ich bin riesiger Hafen- und Elbblick-Fan“. Die Leidenschaft für das Wasser spiegelt sich auch in einem ihrer Hobbys, dem Tiefseetauchen wieder. Ebenso gerne hebt sie aber in die Lüfte ab, wenn die Zeit es zulässt – sie besitzt die Privatpilotenlizenz. „Ich liebe das Gefühl von Freiheit und schaue mir die Welt gerne mal von oben oder unten an. Ein gelegentlicher Perspektivwechsel hat noch niemandem geschadet!“ *Deborah Plachetka*

„Ich finde es faszinierend, was für unterschiedliche Persönlichkeiten Pferde haben können“, sagt die Reiterin.



Foto: Jendrik Reppenning

**Jetzt
anmelden
& mitfahren**



**Radeln für die
gute Laune und den guten Zweck**

Sommerliche Landpartie



© drubig-photo

Liebe Leserinnen der HAMBURG WOMAN!

Am Sonntag, dem **19. Juli 2015** (Start 11 Uhr) wollen wir zu Hamburgs schönster Radtour starten, auf ländlichen Wegen durch das Alstertal und die Walddörfer.

Beginnend in Poppenbüttel am THE LOCKS am Fuße der Burg Henneberg fahren wir zum historischen Herrenhaus in Wohldorf, machen dort Picknick und treffen den „Schlossherren“, um durch das Rodenbecker Quellental wieder zurück zum Ausgangspunkt zu fahren.

Organisiert und geplant vom MAGAZIN VERLAG HAMBURG und unserer Redakteurin Valeska Fuhlenbrok, erleben wir per Rad das Wittmoor, fahren durch Duvenstedt zu den bekannten „Landarbeiterhäusern“, weiter zu historischen Häusern an der Herrenhausallee, vorbei an der Kupfermühle und der Villa Westphal (jetzt „Hände für Kinder“) und besuchen das Herrenhaus in Wohldorf.

Nach einer kleinen **Picknick-Pause** radeln wir weiter am „Kleinbahnmuseum“ vorbei zum Quellenhof, an der idyllischen Alster entlang zurück zum THE LOCKS in Poppenbüttel. Wer von weiter her mit dem Auto anreisen möchte, es stehen ausreichend P-Plätze zur Verfügung. **Begleitet werden wir von Prominenten und Politikern**, denen die Region am Herzen liegt. Eingeladen sind alle, die Spaß haben, 2 – 3 Stunden Rad zu fahren. Ein Begleitserviceteam der Firma TRENGA fährt mit, um kleine Radreparaturen oder einen Platten unterwegs zu beheben.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wir freuen uns, wenn jeder Radler 5 Euro für „Hände für Kinder“ spendet. Wir fahren an der Einrichtung mit einem Klingelkonzert vorbei!

Um Anmeldung wird gebeten.

Bitte schickt uns dafür eine Mail an v.fuhlenbrok@alster-net.de.

Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen, die Sonne ist bestellt!

Picknick
mit Wasser von Adelholzener & Obst, Müsliriegel von Gut Wulksfelde



ICH FAHRE EBIKE!

JETZT PROBEFAHREN!



eBike Company GmbH
Lindenplatz 1 · 20099 Hamburg (St.Georg)
Tel 040 209332210 · www.ebikestore.de

Unsere offiziellen Partner:

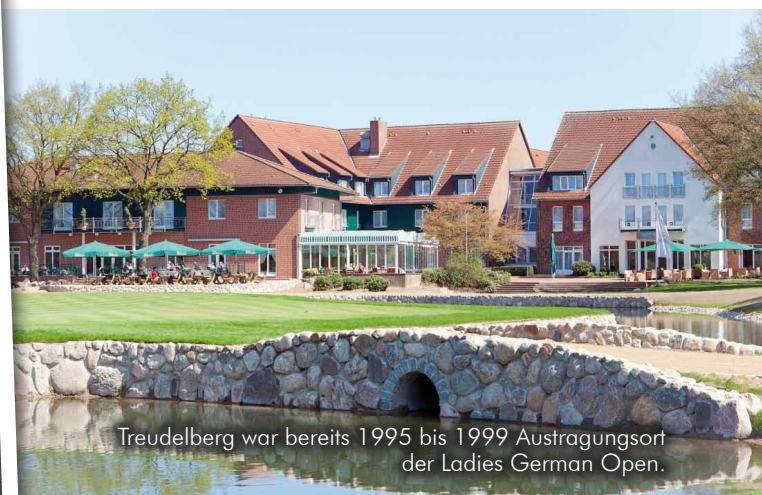
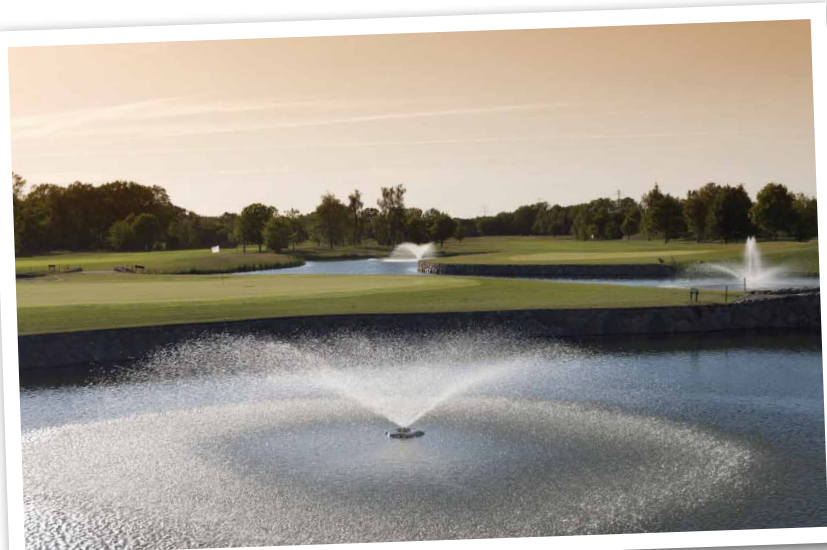


BIO ERLEBEN.

120 Spitzen-Golferinnen kommen:

Großes Damen-Golf

Sportstadt Hamburg wird **Golfstadt**! Man könnte es als frühen Test für Olympia sehen: Europas beste Golferinnen spielen auf Treudelberg um **50.000 Euro Preisgeld**!



Treudelberg war bereits 1995 bis 1999 Austragungsort der Ladies German Open.

Vom 30. Juli bis zum 1. August heißt CreditGate24 die 120 besten Spielerinnen der LET (Ladies-European-Tour) Access Series in Hamburg herzlich willkommen. Die CreditGate24 GolfSeries Hamburg Open 2015 sind für die Spielerinnen das Highlight der Saison. Mit einem Preisgeld von 50.000 € ist das Turnier in Hamburg das höchst dotierte. Der Austragungsort und Hostingpartner der Golf & Country Club Treudelberg.

Turnierhotel ist ebenfalls Hotel Treudelberg. Zuschauer haben die Möglichkeit, sich die 120 Profigolferinnen der europäischen Weltspitze gemeinsam mit den lokalen Größen kostenlos anzuschauen. Beginnen wird das Turnier mit einem Pro-Am am Mittwoch, dem 29. Juli. Hier werden 18 Profispielern von jeweils drei Gastspielern begleitet. Weitere Infos finden sportbegeisterte Leserinnen auf hamburg-woman.de, Hamburgs führendem Frauenportal.



Fotos: Treudelberg / LET



Silke Spieske ist die Chefin von Treudelberg. Gemeinsam mit CreditGate24 richtet sie das hochrangige Turnier aus. Bisher gibt es eine lebhaft Diskussion über den Austragungsort der Golfturniere während einer möglichen Olympiade 2024 in Hamburg. Treudelberg wäre der einzige Course, der tatsächlich auf Hamburger Gebiet liegt. Dieses Turnier könnte als Test gelten.

GOLF SERIES
CreditGate24 | HAMBURG OPEN

„Achtung,

ich komme!“

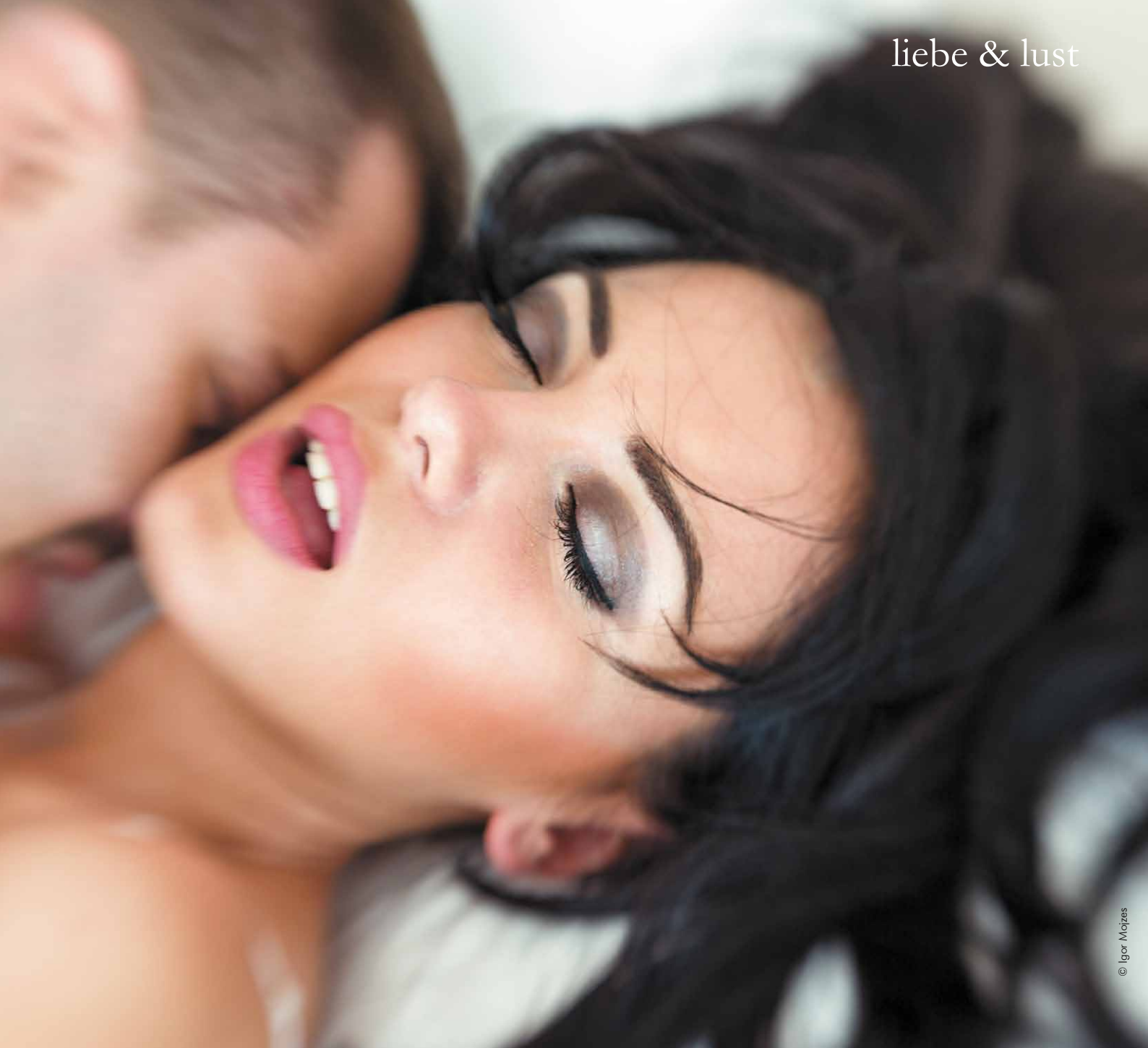
Die Hamburgerin Henriette Hell hat genug davon, beim Sex nur das Programm runter zu spulen – und stetig auf den Orgasmus hinarbeiten zu müssen. Sie beschließt um die Welt zu reisen, den Spuren des weiblichen Orgasmus zu folgen – kommen Frauen anderswo entspannter? In ihrem Buch hat sie ihre Erfahrungen und Abenteuer dokumentiert. Das Buch hält sich bereits seit 3 Monaten in den Top 20 der SPIEGEL- Bestsellerliste. HAMBURG WOMAN sprach mit der Autorin über ihre Erfahrungen.

Autorin Henriette Hell spricht ganz offen über Sex



Das Cover ist ein absoluter Hingucker und wirkt mit der Grafik eines offenen Mundes recht provozierend. Ich erwarte eine selbstbewusste Autorin, die ich auf einen Kaffee in Eppendorf treffe. Ihr Portrait auf dem Buchumschlag wirkt jedoch fast schüchtern. „Ich wollte mir einen Schleier bewahren“, erklärt die 29-jährige Henriette diesen Widerspruch. In ihrem Buch offen über ihre sexuellen Erfahrungen in Indien, Tansania, Kambodscha oder Peru zu schreiben, war ihr nicht unangenehm, doch damit an die Öffentlichkeit zu treten, hat „einige Überwindung gekostet, weil ich etwas sehr Intimes offenbare.“ Die Idee, auf der Grundlage ihres zweijährigen Selbstfindungstrips rund um den Globus ein Buch zu schreiben, entstand erst spät: „Ich habe immer Tagebücher geführt. Irgendwann habe ich angefangen Freunden und Familie daraus vorzulesen – und meine Geschichten stießen auf Begeisterung.“ Achtung, ich komme! ist gleichzeitig „ein Sachbuch zum Thema weiblicher Orgasmus und ein abenteuerlicher Reisebericht, durch den die Leser viel über exotische Länder lernen können.“ Klar, heiße Sexszenen sind auch

dokumentiert, sie geben dem autobiografischen Reisebericht eine prickelnde Note. Das Buch lebt durch seinen authentischen Ton und Hells unterhaltsame Sprache: „Ich habe versucht das Buch durch meine Ausdrucksweise – so wie ich auch mit Freundinnen über das Thema Sex sprechen würde – glaubhaft und ehrlich zu verfassen.“ Henriette möchte mit ihrem Buch Klarheit rund ums Thema weiblicher Orgasmus schaffen: „Es ist völlig normal beim normalen „Rein-Raus-Sex“ nicht zu kommen. Wichtig ist, dass wir Frauen lernen, diese Erkenntnis zu akzeptieren.“ Auch Henriette brauchte einige Zeit, um sich von diesem Druck des „Kommen müssen“ zu befreien. Sie fragte sich ständig, ob bei ihr „etwas nicht stimme, sie blockiert sei“, weil sie nicht kam. Männer machten ihr daraufhin auch oft Vorwürfe. Warum? „Ich hatte das Gefühl, dass die Leistungsgesellschaft in Deutschland bis ins Schlafzimmer vorgedrungen und der weibliche Orgasmus für viele Männer eine Art Trophäe ist. Kommt die Frau nicht, ist es ein Schlag für das männliche Selbstbewusstsein. Das ist aber eindeutig der falsche Ansatz! Jede Frau sollte sich im Klaren sein, dass sie eine



individuelle Sexualität hat und möglicherweise verschiedene Techniken braucht, um zum Orgasmus zu kommen. Wichtig ist, dass Frauen ihre Vorlieben finden, akzeptieren und ihrem Partner vermitteln.“ Um beim Sex besser entspannen zu können, kann man sich tatsächlich mit Übungen aus der Yoga- und Tantralehre helfen; dies erfuhr Henriette bei ihrem Aufenthalt in Indien, als sie auf die Anweisung ihres Gurus hin einen Baum minutenlang umarmte: „Die Übung soll zeigen, dass man Zeit braucht, um die Energie eines anderen Lebewesens wahrzunehmen. Das kann man ganz wunderbar auf Sex übertragen. Wenn ich das Zeitgefühl verliere, entspanne ich mehr und kann viel schneller und einfacher kommen.“ Henriette Hells Buch *Achtung, ich komme!* ist nicht nur reine Frauenlektüre: die Autorin erhält auch von männlichen Lesern viel positive Resonanz. Ihr Buch dient auch der Kommunikation zwischen den Paaren: „Einige Leserinnen haben mir erzählt, dass sie bestimmte Stellen im Buch markiert und ihrem Mann aufs Kopfkissen gelegt haben. Im Buch werden einfach ein paar Dinge genannt, die sich Frauen sonst nicht trauen zu sagen.“ Auf die Frage hin, was sie generell allen Frauen

raten würde, plädiert Henriette Hell dafür, sich nicht von verlogenen Moralvorstellungen blenden zu lassen und einfach alles auszuprobieren. „Schaut was ihr mögt, was euch gut tut. Macht euch frei und lasst euch nicht unter Druck setzen, weder vom „Kommen müssen“ noch von hochstilisierten Sexszenen in Hollywood-Streifen und Pornofilmen. Der normale Sex sieht anders aus – Orgasmen sollen frei sein und dürfen passieren und kommen wann sie wollen!“

Valeska Fühlenbrok

Das Buch

Achtung, ich komme!
Henriette Hell, Blanvalet Verlag
256 Seiten, 12,99 €



Ehrenplatz an der

Seitenlinie?

Mit noch nicht einmal 40 Jahren hat **Katharina Fegebank** nach dem Scheitern von Schwarzgrün die **Grünen wieder auf Linie gebracht** und an die Regierung geführt. Einige werfen ihr dennoch vor, dafür grüne Ideale aufgeben zu haben. Betreibt die neue **starke Frau der Hansestadt** den Ausverkauf ihrer Partei?

Ich muss mich jetzt noch einmal ganz kurz rückbesprechen.“ Es mag unfair sein, doch für viele Beobachter der Koalitionsverhandlungen war es die Szene, die Katharina Fegebank mit diesen Worten einleitete, die die Regierungsbildung der Grünen mit der SPD am besten symbolisierte. Die Ergebnisse der Verhandlungen sollten vor den Medien dargelegt werden, doch auf die Frage nach der Umweltzone hatte Fegebank einen Blackout und musste sich von SPD-Fraktionschef Andreas Dressel unter vier Augen erst noch einmal erklären lassen, was genau sie gerade für ihre Partei ausgehandelt hatte. Auch das Ergebnis dieser Verhandlung war für Grünen-Kritiker symbolisch für den Misserfolg: Keine Umweltzone in der Stadt, keine Stadtbahn, keine City-Maut, dafür Elbvertiefung. Haben sich die Grünen unter Katharina Fegebank unter Wert verkauft? „Die Grünen backen jetzt lieber kleine Brötchen“, erklärt NDR-Rathausexperte Jürgen Heuer. „Lieber neue Fahrradwege, die gebaut werden, als eine Stadtbahn, die niemals kommt. Ob diese Strategie erfolgreich ist, wissen wir in fünf Jahren.“

Besonders unangenehme Kröten geschluckt

Fünf Jahre zuvor, als die schwarz-grüne Koalition in Hamburg beendet wurde, sah die Situation noch ein wenig anders aus. Die Grünen hatten sich verzettelt, hatten einige besonders unangenehme Kröten schlucken müssen. Die Zustimmung zum Bau des Kohlekraftwerks Moorburg verärgerte die Basis, der Bürgermeisterwechsel zum deutlich schwierigeren Christoph Ahlhaus brachte das Fass zum Überlaufen. Die GAL, deren Vorsitz Katharina Fegebank damals schon zwei Jahre lang innehatte, beendete die Koalition. Interessanterweise gingen die Grünen dann doch relativ unbeschadet aus diesem Experiment hervor: Bei der Bürgerschaftswahl 2010 konnte sogar ein kleines Plus verbucht werden. Nach einem Oppositions-Intermezzo sind die Grünen jetzt wieder an der Regierung, Katharina Fegebank ist Senatorin der Behörde für Wissenschaft und Forschung, der – aus Prestige Gründen? – der Bereich Gleichstellung übertragen wurde. Damit gab sie ihr Amt der Landesvorsitzenden ihrer Partei ab, das sie länger als alle ihre Hamburger Vorgänger innehatte.



Katharina Fegebank als Linienrichterin bei „Kicken mit Herz“: Kritiker warfen den Grünen vor, nur auf Posten aus zu sein und dafür grüne Kernthemen zu vernachlässigen.

Foto: Kai Wehl

Das Gesicht der Hamburger Grünen

Dass sie es so lange in Hamburg „aushält“, hätte sie nach eigener Aussage nicht gedacht. Tatsächlich war die aus Bargteheide stammende Fegebank während ihres Studiums (Politikwissenschaft, Öffentliches Recht, Anglistik und Europawissenschaften) immer wieder im Ausland unterwegs, von New York bis Ankara, es deutete sich eine internationale Karriere an. Dass sie dann doch bei den Hamburger Grünen blieb, könnte als Glücksfall für die Partei gewertet werden: „Katharina Fegebank hat eine unverbrauchte, frische und zupackende Art“, sagt Jürgen Heuer. „Das hilft ihr auch schwierige Zeiten erfolgreich zu bewältigen.“ Nachdem sie ihre Partei wieder in die Regierungsverantwortung gehievt hat, könnten genau solche Zeiten anbrechen. Aktuell hat sie Rückhalt in der Partei. Katharina Fegebank das Gesicht der Hamburger Grünen. Doch könnte es sein, dass die Partei ohne sie gar kein Gesicht mehr hat? Wenn nach solchen Zugeständnissen die nächste Koalition platzt, hätte das für die Partei desaströse Folgen. Wer weiß, ob sich dann Katharina Fegebank nicht kurzfristig wieder auf ihre lange vernachlässigte internationale Karriere zurückbesinnt.

Christian Lüscher

Exklusive Designikonen

Der Designer Thierry Lasry gründete 2006 sein gleichnamiges Sonnenbrillen-Label. Ziel: Modelle für anspruchsvolle Brillenträger, die Wert auf Originelles legen. Deswegen gehen THIERRY LASRY Sonnenbrillen weit über ihren funktionellen Zweck hinaus, sind unverzichtbares Mode-Accessoire für echte Fashion-Fans. Das Design basiert auf dem Konzept des „Retrofuturismus“ und kombiniert traditionelle Stile mit einem modernen, avantgardistischen Touch. Jedes Jahr entwirft der Franzose zwei Kollektionen, jeweils aus zehn Modellen, die alle nach solider Handwerkstradition in Frankreich komplett handgefertigt werden und ausschließlich aus Acetat des namhaften italienischen Herstellers Mazzucchelli bestehen. Nach dem Motto „Zurück in die Zukunft“ lässt sich der Designer dabei von alten Bildern und Materialien der 1980er-Jahre inspirieren, um neue Formen zu entwerfen, deren klare Linien jedem Modell einen originellen, zeitgenössischen Look verleihen. Das Logo der Marke ist von außen unsichtbar auf die Innenseite der Bügel eingraviert. Denn nicht der Name, sondern das Produkt selbst und die Kreativität des Designs sollen im Vordergrund stehen. Das verleiht THIERRY LASRY seinen einzigartigen Status. Die Brillen sind erhältlich bei Optiker Carl.

Oben: Für seinen exklusiven Retro-Look lässt sich Thierry Lasry von den 1980er-Jahren inspirieren.

Unten: Rihanna, Alicia Keys, Katy Perry, Lady Gaga – viele Stars tragen Sonnenbrillen des französischen Designers.



BLICKKONTAKT
Nutzen Sie unseren Preisnachlass im Wert von EUR 100,- bzw. EUR 50*.

*Gültig vom 18.05.2015 bis 15.07.2015. Preisnachlass gilt beim Kauf einer Brille mit Ihren Sehwerten ab EUR 500,- bzw. EUR 250,-. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung. Eine Übertragung an Familie und Freunde ist möglich.

Optiker Carl GmbH
Eppendorf: Eppendorfer Landstr. 11 · Fon 460 99 40
Hanseviertel: Große Bleichen 36 · Fon 34 55 03
Winterhude: Mühlenkamp 34 · Fon 27 88 23 88
www.optiker-carl.de

Öffnungszeiten: Eppendorf 9.00 bis 19.00 Uhr,
Sa 9.00 bis 18.00 Uhr, Hanseviertel 10.00 bis 20.00 Uhr
Winterhude 9.00 bis 19.00 Uhr, Sa 10.00 bis 16.00 Uhr





Für die etwas schickeren
Strandausflüge eignet sich
ein eleganter Badeanzug,
MODERN GLAM von
Palmers, ca. 90 Euro.

Endlich ist er da, *der Sommer!*

Lange haben wir gewartet bis die ersten Sonnenstrahlen unsere Nasenspitze kitzeln.

Jetzt ist der Sommer endlich ausgebrochen und jede freie Minute wird draußen verbracht. Da stellt sich natürlich die alljährliche Frage nach dem perfekt sitzenden Strandoutfit. Haben Sie Ihres schon gefunden? Wir haben ein paar Vorschläge auf den folgenden Modeseiten für Sie.



TRENDY IN BLUE: Der Bikini mit Butterfly-Schale als Bandeau oder als Neckholder tragbar, ca. 45 Euro. Mit passendem Minislip, ca. 25 Euro. Alles erhältlich bei Palmers.

DIE SCHÖNSTEN BIKINIS DER SAISON!



Weibliche Vorzüge setzt dieser marineblaue Bikini besonders in Szene. Erhältlich ist er bei freyalingerie.de und kostet ca. 90 Euro.



Der Triangel Bikini in rot-schwarzem Schlangenprint ist perfekt für die schlanke, selbstbewusste Frau. Erhältlich bei H&M für ca. 25 Euro.



Eine schlichte, aber figurbetonte Form bietet der türkis gemusterte Bikini von Opera mit Bügel und Softschalen. Erhältlich für ca. 120 Euro bei Peter Hahn.



Für junge oder junggebliebene Frauen gibt es einen wunderschönen Bandeau Bikini in Blumenprint. Erhältlich bei seafolly.com für ca. 113 Euro.



Ein Bikini mit schlankmachender Ziernaht im blau-weiß-Streifenlook am Bikiniunterteil, mit passendem Oberteil von bohemian, ca. 120 Euro, bei watercult.com.



Ein absoluter Klassiker in der Bikiniwelt: Ein schlichter Triangel Bikini mit perfektem Sitz und ohne viel Schnickschnack. Erhältlich bei seafolly.com, ca. 90 Euro.



Schwarz schmeichelt jeder Frau. Der Bikini BEACH KNOT von Palmers, ca. 80 Euro, ist schlicht aber sexy.

EIN ABSOLUTER SCHLANKMACHER: DER KLEINE SCHWARZE



Sie wollen zeigen, dass Sie gleichzeitig sportlich und elegant sind? Dann ist dieser Badeanzug von seafolly genau das richtige für Sie. Egal, ob am Pool liegen oder Sport am Strand, dieser Look geht immer. Erhältlich bei seafolly.com, ca. 120 Euro.



Der Badeanzug SUNFLAIR mit Softschalen, abnehmbaren Nackenträger und Print macht eine tolle Figur und ist ein echter Hingucker. Erhältlich auf sunflair.de für ca. 80 Euro.

Tolles Muster und gerade top modern ist der neckische Badeanzug von seafolly für ca. 108 Euro. Erhältlich online auf seafolly.de.



Frauen, die gern zeigen, was Sie haben, können diesen schicken Badeanzug von H&M für ca. 30 Euro sowohl im Laden, als auch im Onlineshop h&m.com kaufen.

**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**

mode

Wer ein Fan von Farbe ist, kann den Palmers-Bikini TROPICAL SUN, ca. 80 Euro, mit passender Tasche, ca. 40 Euro, für den nächsten Strandausflug kaufen.

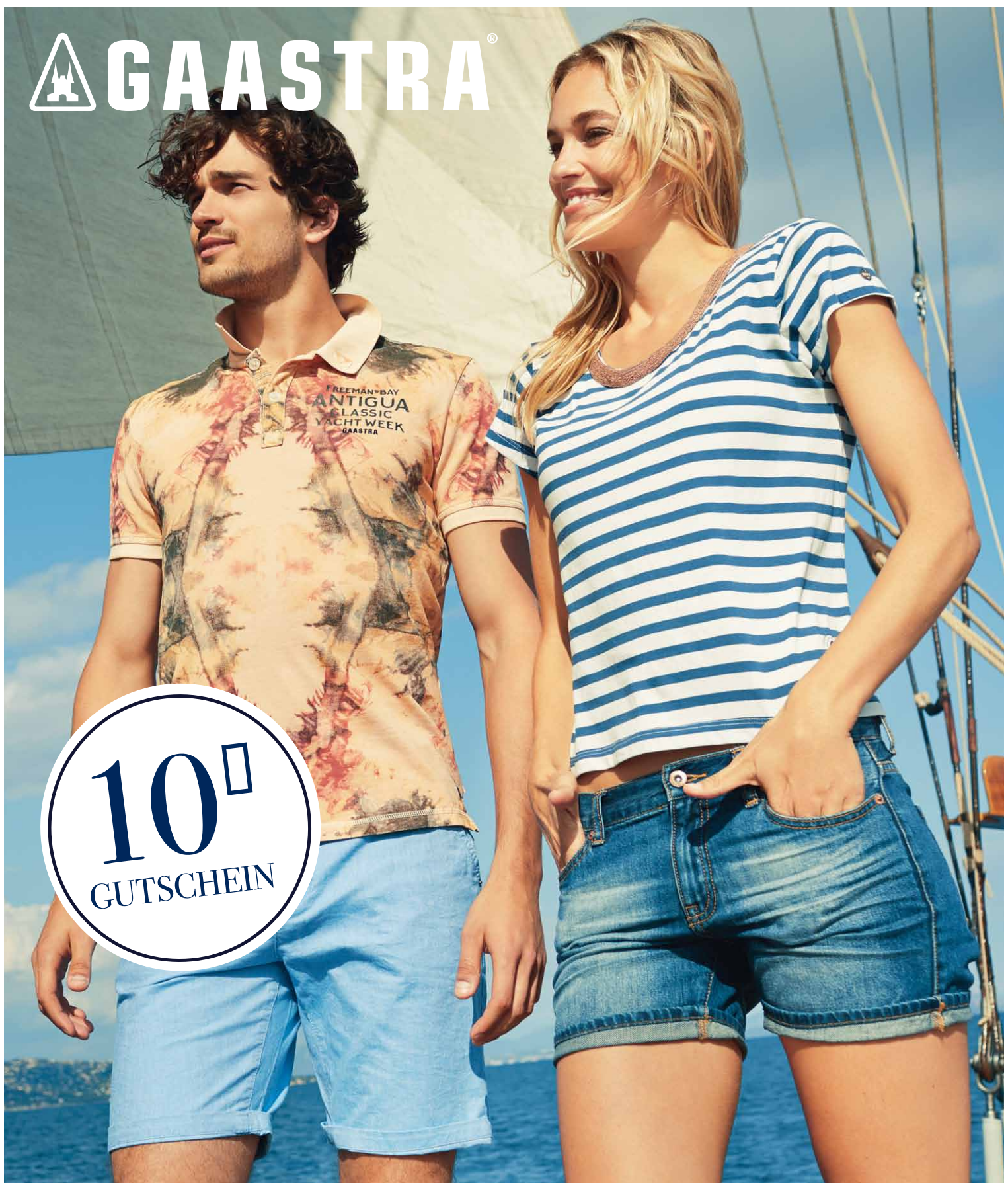


Foto: Palmers



Mehr Sommermode
auf hamburg-woman.de

 **GAASTRA**[®]



10⁰
GUTSCHEIN

*Fashion Follows Function:
entdecken Sie die neue Sommer Kollektion*

www.gaastrastore.com | Gaastra Flagship Store Hamburg Hafencity
Gutscheincode: HHW15 · Gültig bis zum 31. Juli 2015 · Mindestbestellwert 60 Euro

„What's in my purse?"

Was hat Moderatorin und Schauspielerin **Nova Meierhenrich** in ihrer Handtasche?



Im Sommer trägt Nova Meierhenrich am liebsten ihre Blümchen-Handtasche, die sie auf einem Markt auf Bali ergattert hat. Uns zeigte die engagierte Moderatorin, was auf keinen Fall fehlen darf, wenn sie das Haus verlässt.



Stets dabei: 1. Das ist mein Notizbuch, meine Kladde, mit Telefonnummern, Notizen und Adressen. 2. Meine Sonnenbrille von Jil Sander darf nicht fehlen. 3. Ein funkelnder Swarovski-Stift ist immer in der Tasche. 4. Natürlich ein Lipgloss, der ist von Clinique. 5. Meine Handcreme von Weleda. 6. Süße Bons mit Erdbeer-Sahne Geschmack für Zwischendurch. 7. Ich habe 2 Iphones: Für Beruf und Privat. 8. Leises Wasser von „Viva con Agua“. 9. Meine Visitenkarten. 10. Und handgefertigte Armbänder von meinen gemeinnützigen Verein „HerzPiraten“.

Eine Tasche voller „LUXUS!“

Taschen-Designerin Friederike Quast legt Wert auf Einzigartigkeit. Ihre Taschen bestechen mit „Haute Couture“-naher Qualität und der Liebe zum Detail. Mit uns sprach sie über die Liebe zu Taschen.

HAMBURG WOMAN: Wie entsteht eine Tasche?

Mit einer Inspiration: Das kann eine Farbe, eine Form, ein Ort, ein Geruch, ein Mensch oder eine Stimmung sein – daher sind Reisen für mich essenziell. Ich lege die verschiedenen Formen und Modelle fest, wähle Materialien und Accessoires aus und stelle Prototypen her.

Was ist eine Tasche für dich?

Sie ist mein ständiger Begleiter und auf jedem Event anwesend. Sie beinhaltet zeitweise mein komplettes Büro, schmückt mich, rettet mich, wenn ich nicht weiß wohin mit den Händen ... Sie ist mein MUST, um meinen Look zu vervollständigen oder ihn zu verändern. Ohne Tasche gehe ich nicht aus dem Haus!

Wie viele Taschen besitzt du?

Ich habe sie nie gezählt. Aber an den Kauf meiner ersten Designer Tasche kann ich mich noch genau erinnern und besitze sie natürlich noch. Ich finde, sie tragen zu viele Erinnerungen in ihren „Falten“ und ihrer „Patina“, um sich von ihnen zu trennen.

Wann kam die Idee zu deinem eigenen Label?

Es war immer mein Traum, ein eigenes Label zu gründen. Den Schritt zur Selbständigkeit zu wagen, ist natürlich nicht einfach und verlangt Mut und Ausdauer. Es birgt ein großes Risiko in sich und verlangt persönliche Abstriche von einem. Ende 2014 bin ich diesen Schritt gegangen und bereue keine Sekunde.

Was rätst du Frauen, die in die Selbstständigkeit wechseln möchten?

Eine Idee kann nur mit einem gut ausgearbeiteten Business Plan funktionieren. Man muss einen langen Atem haben und darf sich von Niederlagen und Kritiken nicht demotivieren lassen.

Gab es Probleme in der Anfangszeit?

In Großunternehmen gibt es verschiedene Bereiche und viele Strukturen sind vorgegeben, die als selbstverständlich angenommen werden. In einem Start Up Unternehmen musste ich plötzlich die One-Man-Show durchziehen und alle Bereiche abdecken. Da fingen die Probleme mit den kleinsten bürokratischen Dingen an.

Am vergangenen Samstag hast du deine Taschen in deinem Pop-up Store verkauft.

Eine eigene Boutique würde die Fixkosten in die Höhe treiben. Ich finde es aber unglaublich wichtig, dass meine Kundinnen die Taschen haptisch entdecken können.

Wie sieht deine Zukunft aus?

Bunt! Voller Ideen, Inspirationsreisen und interessanter Menschen...Sicher mit einigen Ups & Downs aber „immer eine handbreit Wasser unterm Kiel“!



Hübsch & *praktisch*

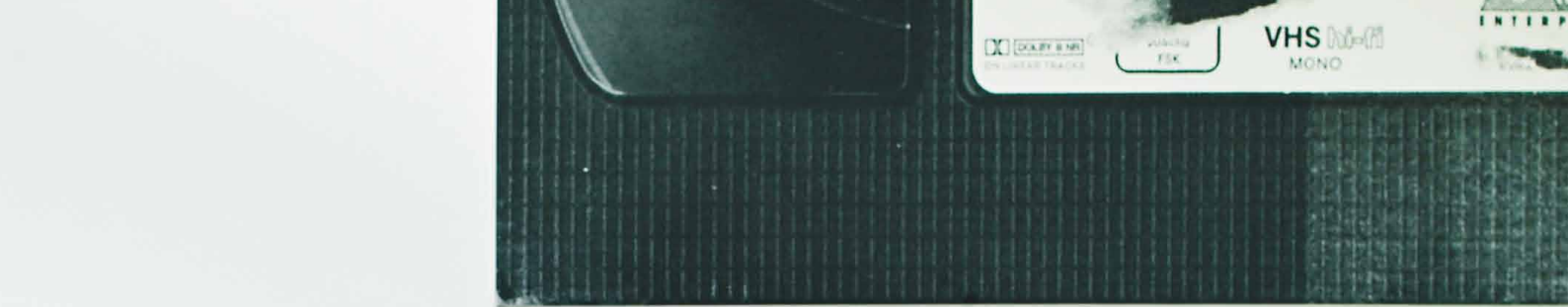
Schon von den Römern gern genutzt und aus dem heutigen Wohnungsbau nicht mehr wegzudenken: **Beton**. DIY: angesagter denn je. Beides kombiniert das neue Buch „Wohnen mit Beton“. Es liefert spannende Anregungen und Tipps und zeigt, **was mit dem Material alles möglich ist**.

Beton ist viel mehr als ein gerade auftauchendes Trendthema, er inspiriert Architekten und Designer seit Epochen. Es sind vor allem die neuen technischen Möglichkeiten, die neuen Einsatzgebiete, die uns umdenken lassen, dass ein neues Material Einzug in unsere Wohnungen hält“, sagt Autorin Jessica Stuckstätte zu Beton als Werkstoff. Wer dabei nur an dicke Betonwände denkt, unterschätzt die Möglichkeiten, die er bietet. Entsprechend reichen die Nachmachangebote von schlanken Vasen über filigrane Eierbecher, Deko- und Lampenobjekte bis hin zu Stühlen und Tischen. Einige Vorschläge müssen dann allerdings doch Profis in der Ausführung überlassen werden. Diese Profi-Designs können zwar nicht eigenhändig nachgebaut werden, regen aber die Fantasie des Betrachters an und wecken neue Ideen, was mit Beton alles möglich ist. Das Buch ist in acht Hauptkapitel untergliedert und führt seine Leser durch fünf Wohnungen – Flur bis Badezimmer – und ihre besonderen Details aus Beton. Ansonsten bietet das Buch auch jede Menge Anleitungen, wie der Werkstoff Beton be- und verarbeitet werden kann. Für einen selbst oder als Geschenkidee, z.B. ein kleiner Betonroboter als Klon von Spielzeug. Zusätzlich gibt die Autorin Tipps, wie Beton-Oberflächen mit wenigen und einfachen Mitteln veredelt oder wasserdicht und lebensmittelecht versiegeln werden können. Dieses Buch bietet so viele Anregungen, dass jeder etwas finden wird. kw



BUCH- Tipp

Wohnen mit Beton – 100 DIY-Ideen, Jessica Stuckstätte/Maren Stöver, Callwey-Verlag, 2015, 144 Seiten, 144 Farbfotos, gebunden, 24,95 Euro



Tisch und Boden sind aus gegossenem Beton. Das ermöglicht spannende Verbindungen, die (und das ist ja klar) von Profis umgesetzt werden müssen. Das meiste im Buch ist aber DIY!



Das benötigen Sie

Gussform: Baustelleneimer
 Technik: Gießen
 Zusätzliches Material: 3 Rundhölzer, Kaninchendraht, Kork, Cutter mit Cutterunterlage
 Betonmasse: Fest (1,5 Teile Sand, 1,5 Teile Beton, 1 Teil Wasser)
 Trockenzeit: 7 Tage

Ein Betonmöbel. Aus 3 Rundhölzern, einer Korkunterlage, festem Beton und Bewehrung gießen wir uns in einem Baustelleneimer einen Hocker. Das Beste an der DIY-Idee ist, dass sie trotz ihrer Größe kaum Schmutz verursacht und sich somit wunderbar in der Wohnung umsetzen lässt. Mischen Sie zuerst in einem Baustelleneimer Beton an. Der Boden sollte zu 20 Zentimeter bedeckt sein. In einem weiteren Eimer wird die Korkunterlage mittig eingelegt. Gießen Sie nun den Beton aus dem Baustell-

leneimer in den Korkeimer. Achten Sie darauf, dass der Beton von oben auf den Kork trifft, auf diese Weise wird die Unterlage unter dem Betongewicht nach unten gedrückt und in ihrer Position gehalten. Stecken Sie im Anschluss die Rundhölzer in den Beton. Lehnen Sie die Hölzer an der Eimerwand an, korrigieren Sie eventuell noch einmal ihren Eintrittswinkel in den Beton, um sicherzustellen, dass alle Beine gleich lang sind. Zur maximalen Stabilisierung rät die Autorin, dem Beton eine Bewehrung beizugeben. Kaninchendraht eignet sich wunderbar und ist in vielen Gartenhäusern vorhanden. Schneiden Sie ihn klein und drücken ihn komplett in den Beton. Aufgrund des immensen Betonvolumens ist es ratsam, den Hocker eine Woche in seiner Form ruhen zu lassen.

Ein Hocker im beliebten Selbstbauverfahren: wer möchte, kann bei den Beinen gut variieren, so lange das Material das Gewicht hält.

Sommer im Glas

Mit SHATLER's Cocktails

Mehr Sommer geht nicht! Genießen Sie jetzt als Sundowner mit **Wow-Effekt** den Mojito von SHATLER's Cocktails. Fertig vorgemixt aus besten Zutaten und innerhalb von Sekunden auf Crushed Ice serviert – einfacher geht's nicht. Rum, Minze und Limette, abgerundet mit Rohrzucker...hier scheint die Sonne direkt auf die Zunge!

Wer es fruchtig mag und obendrein ein Fan saisonaler Produkte ist, fügt noch eine Handvoll pürierter Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Kirschen oder Blaubeeren hinzu.

Wo es SHATLER's Cocktails (15 Klassiker mit und ohne Alkohol) zu kaufen gibt, verrät der shopfinder auf shatlers.de.

Und mit ein bisschen Glück können Sie eines von **3 SHATLER's „Mojito-Paketen“ gewinnen**. Jeweils bestehend aus 12 Mojitos, 4 stylischen, hochwertigen Kristallgläsern von Riedel sowie Trinkhalmen und Stirrern. Ein Hoch auf den Sommer! Teilnahme ab 18 Jahren.

„Mojito-Paket“
gewinnen
auf
hamburgwoman.de



Ein neuer Name. Ein neuer Look. Ein neues Konzept.



Klosterstern in Eppendorf. Aus Beckmann wird nach über 50 Jahren Der Neue Beckmann und das darf man auch sehen. Neben der Entwicklung unserer haus-eigenen „Beckmann Kollektion“ überzeugen wir wie gewohnt mit zeitlosen Design Klassikern der Moderne, interpretieren diese zeitgemäß und schaffen durch den Mix mit innovativen Trendprodukten einen individuellen, modernen Einrichtungsstil.

Auf mehr als 550 m² präsentieren wir Ihnen verschiedenartige Wohnkonzepte und Einrichtungsideen, die sich dank unserer einzigartigen Räumlichkeiten direkt auf Ihr Zuhause übertragen lassen. Ein Beratungsteam aus professionellen und kreativen Innenarchitekten/innen steht Ihnen hierbei mit ganzheitlichen Planungen zur Seite. Ob Privat- oder Büroraum, Praxis oder Kanzlei, Gastronomie oder Hotellerie – wir entwickeln und realisieren für Sie maßgeschneiderte Lösungen auf höchstem Niveau. Für weitere Informationen finden Sie uns auch online unter www.derneuebeckmann.de. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

DER NEUE BECKMANN

Klosterstern 4, 20149 Hamburg.
Telefon 040-46 40 25 Fax 040-47 24 46
E-Mail info@derneuebeckmann.de

URLAUB für *Haut & Haare*

Beides bedarf bei der Frau einer besonderen Pflege. Der Haut sollte ausreichend Feuchtigkeit und Sonnenschutz verabreicht werden und den Haaren eine entsprechende und individuelle Pflege. Hier ein paar Tipps wie Sie Ihrem Körper eine Portion Urlaub verleihen und zugleich gesund halten.

Die Haut wird im Sommer stark beansprucht. Deshalb sollte sie optimal geschützt und ausreichend gepflegt werden. Wichtig sind vor allem Lichtschutzfaktor und genug Feuchtigkeit.



{ HAUT }

Für einen angenehmen, frischen Duft sorgt das Lavera Basis Sensitiv Deo Spray für ca. 5 Euro. Unter anderem erhältlich im dm Drogeriemarkt.



Wer sich im Sommer gern in der Sonne aufhält, benötigt ausreichend Schutz. Möglich wäre das „Sun Protection Milky Spray“, mit SPF 20, von RITUALS für ca. 18 Euro.

Zwischendurch einen kleinen, fruchtigen Auffrischer gefällig? Dafür ist das Acqua Colonia Lime & Nutmeg Refreshing Body Spray ideal. Erhältlich bei Douglas für ca. 12 Euro (75 ml).



{ AUGEN }



Einfach mal den Mascara weglassen und die Wimpern mit „HAIR-PLUS Zero Wimpern & Augenbrauen Serum“ pflegen. Dient auch der Verlängerung. Erhältlich für ca. 90 Euro (3 ml), u.a. bei hair-express.de.

Ohne Mascara geht es nicht? Dann wäre der „BeYu Diva Lash Mascara“ eine Variante. Das Carnaubawachs pflegt die Wimpern, ca. 13 Euro bei Douglas.



{ LIPPEN }

Der Rouge Doux Sothys Lippenstift in der Farbe Nr. 140 Beige Garibaldi spendet Feuchtigkeit und enthält pflegende Mangobutter und Reiskleie-Öl, ca. 19 Euro, bei sothys.de.



Im Sommer ist ein entspannter, leicht geschminkter Look gut für die Haut und angenehm bei heißen Temperaturen.

ANZEIGEN-SPEZIAL

Natürlich schön von innen!



Redakteurin Julia Ulbrich hat 28 Tage lang „ELASTEN“ getestet und eine Veränderung in Hautstraffung und -feuchtigkeit bemerkt.

Mit dem Alter entwickeln sich, der Zeit geschuldet, Falten. Diese entstehen in der Lederhaut (Dermis), die aus einem faserigen Netzwerk besteht und vor allem Kollagen enthält. Kollagen verleiht der Haut Festigkeit, Dichte, Elastizität und Feuchtigkeit. Die neuen Trinkampullen „ELASTEN“ beinhalten hochwertige Kollagen-Peptide, Acerolafrucht-Extrakt, sowie Vitamin C, E, Biotin und Zink. Aufgrund der flüssigen Konsistenz können die Inhaltsstoffe optimal durch die Blutgefäße in die tieferen Hautschichten transportiert werden, wo Cremes und Seren nicht wirken. Studien von 2014 erwiesen, dass nach 8 Wochen eine Faltenminderung von 50 Prozent eintritt. Für ein optimales Ergebnis wird eine Einnahmedauer von min. 3 Monaten empfohlen. Was eine verbesserte Elastizität, Hautfeuchtigkeit und Regeneration der tieferen Hautschichten mit sich bringt. Erhältlich sind die Ampullen rezeptfrei in der Apotheke (Mehr auf: www.elasten.de).

Redakteurin Julia Ulbrich hat die Ampullen 28 Tage lang getestet: „Das Trink-Kollagen Elasten erinnert an ein saftiges Getränk. Sowohl von der Süße her, als auch vom Geschmack. Wenn ich bedenke, dass man es nur trinken muss, ist es eine tolle Variante um sein Hautbild zu verbessern. Das Ergebnis nach 28 Tagen, ist eine bessere Hautfeuchtigkeit und etwas straffere Haut, vor allem im Stirn- und Dekolletébereich.“

Lassen Sie Ihr Haar ruhig an der Luft trocknen. Heiße Föhnluft schädigt das Haar enorm und völlig unnötig. Zum stylen können Sie z.B. ein Locken-Fluid von René Furterer Acanthe nutzen (100ml), ca. 19 Euro.



Fotos: beautypress.de

{ HAARE }

Wie steht es nun mit den Haaren? Vor allem im Sommer sollten sie genügend Feuchtigkeit und Pflege bekommen, damit sie nicht austrocknen und sich unschöner Spliss einschleicht. Aber Achtung: Jeder Haartyp benötigt individuelle Pflege. Lassen Sie sich am besten von Ihrem Friseur beraten, oder lesen Sie ausführlich, was in Ihrem Pflegeprodukt enthalten ist und für welchen Haartyp es verwendet werden sollte. Ganz wichtig: Es sollten sich keine Silikone in dem Produkt befinden, erkennt man in der Zutatenliste vor allem an den Endungen „-cone“ oder „-siloxane“. Schäden können von ihnen lediglich überdeckt und nicht dauerhaft „repariert“ werden.



Das John Frieda „Beach Blonde Pure Shampoo“ ist ein erfrischendes Shampoo für die intensive Reinigung für trockenes, hitzegeschädigtes Haar (250 ml), ca. 10 Euro, erhältlich u.a. bei Douglas.

Mehr Beauty-Tipps auf hamburg-woman.de



Das René Furterer Absolué Kératine - Elixier Expresspflege (100ml) ist für stark strapaziertes und geschädigtes Haar, ca. 27 Euro. Erhältlich bei Douglas.

Untersuchen Sie Ihr Haar doch einmal gründlich auf Spliss. Wenn Sie welchen finden, scheuen Sie nicht den Gang zum Friseur. Dieser sollte min. alle 3-4 Monate Ihr Haar entsplissen.

Die Hafer Aufbau-Spülung von WELEDA ist aus pflegendem Bio-Jojobaöl und -Kokosöl und Auszügen aus Bio-Hafer und -Eibisch. Es verleiht dem Haar Elastizität, Widerstandskraft und Glanz. Erhältlich u.a. bei dm für ca. 6 Euro.



BABOR

BABOR
WELTNEUHEIT
2015

DIE WELTNEUHEIT. JETZT IN HAMBURG.

Phase 01
Phase 02



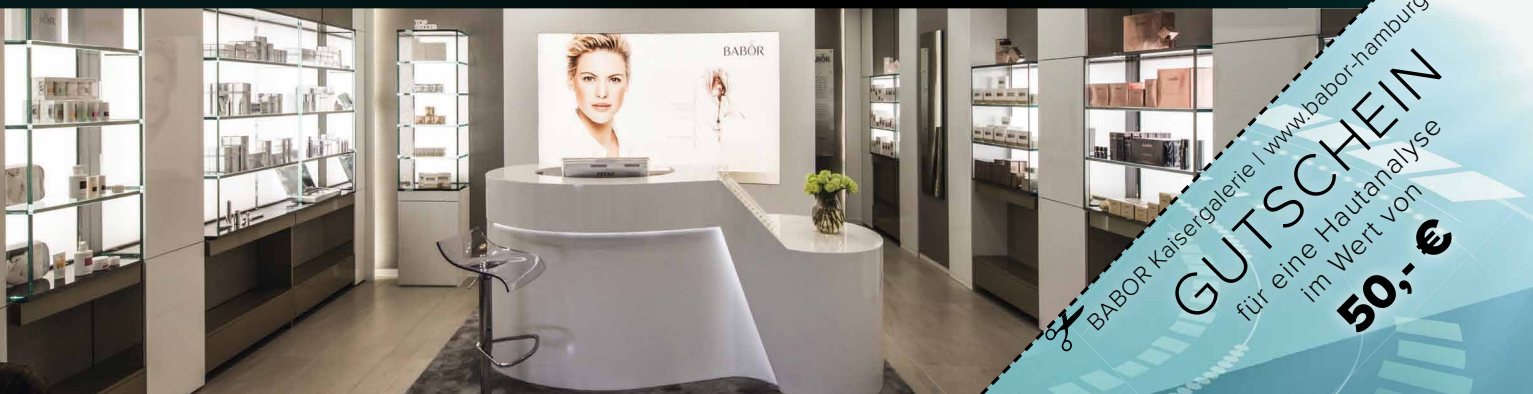
BI-PHASE
Ampullen



BABOR | Kaisergalerie

Große Bleichen 23 – 27 | Hamburg | www.babor-hamburg.de

Besuchen Sie uns in der Kaisergalerie und
sichern Sie sich mit diesem Gutschein eine individuelle Experten-Hautanalyse.



 [BABOR Kaisergalerie | www.babor-hamburg.de](http://www.babor-hamburg.de)
GUTSCHEIN
für eine Hautanalyse
im Wert von
50,- €



Dr. med. K. Ahmadi-Simab,
Ärztlicher Direktor

Rätselhafte Symptome – *Ist eine Autoimmunkrankheit die Ursache?*

Von **Autoimmunkrankheiten** ist besonders häufig der Magen-Darm-Trakt betroffen, erläutert **Dr. Keihan Ahmadi-Simab**, Gründer und Ärztlicher Direktor des **Klinikums Stephansplatz**. Hier erklärt er, welche Methoden zur Diagnose und schonenden Behandlung dem Klinikum zur Verfügung stehen.

Als Rheumatologe und Gastroenterologe ist Dr. Keihan Ahmadi-Simab besonders mit diesem Thema vertraut: „Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa können auch Gelenkentzündungen und andere Rheuma-Symptome verursachen. Auf der anderen Seite können ein Morbus Bechterew oder eine Psoriasis-Arthritis auch am Magen-Darm-Trakt Probleme bereiten. Auch das Churg-Strauss-Syndrom, eine Entzündung kleiner Blutgefäße, kann zu blutigen Durchfällen führen.“

Oft leiden Betroffene jahrelang unter rätselhaften Beschwerden, ohne dass die Ursache gefunden wird. Das liegt vor allem daran, dass diese Krankheitsbilder recht selten vorkommen und zugleich sehr komplex sind, erklärt Ahmadi-Simab. Sie zu erkennen und zu behandeln erfordert viel Erfahrung und eine fachübergreifende Zusammenarbeit von Spezialisten.

Im Klinikum Stephansplatz kommt den Patienten die seltene Kons-

tellation zu Gute, dass Dr. Ahmadi-Simab als Rheumatologe auf Autoimmunkrankheiten spezialisiert ist und zugleich die Magen-Darm-Heilkunde beherrscht, diese Organe also auch selbst untersucht. Aber auch Herz, Lunge, Leber und Bauchspeicheldrüse können von Autoimmunkrankheiten betroffen sein. Deshalb hat Dr. Ahmadi-Simab im Klinikum Stephansplatz ein Team von Spezialisten aus 17 medizinischen Fachrichtungen zusammengestellt, die in komplizierten Fällen und bei bislang unerkannten Krankheiten gemeinsam die Puzzlesteine zur kompletten Diagnose zusammensetzen.

Genau das hatte der ehemalige Chefarzt der Rheumatologie in der AK Altona im Sinn, als er Anfang 2014 das Klinikum Stephansplatz als innovatives Zentrum für interdisziplinäre Medizin gründete und weitere Spezialisten für seine Idee begeisterte: „Sobald eine Erkrankung komplizierter wird, ist es in großen Kliniken schwierig, die richtigen Kollegen aus den notwendigen Fachbereichen zusammen zu holen – auch wenn eigentlich alle Fachabteilungen vorhanden sind. Mein

Ziel war es, aus einer Hand und auf höchstem Niveau die gesamte Medizin zusammenzufassen, die für die Versorgung eines internistischen Patienten notwendig ist.“

Im obersten Stockwerk der historischen Oberpostdirektion in der Hamburger City sind nun alle Subspezialitäten der Inneren Medizin und weitere Fachrichtungen vertreten. „Wir arbeiten hier miteinander statt nebeneinander“, betont Ahmadi-Simab: „Bei Bedarf halten wir eine Konferenz ab oder holen die Kollegen einfach direkt hinzu.“ Als besonders wichtig habe sich dabei eine weitere Besonderheit seines Teams erwiesen: „Anders als in großen Kliniken, wo meist eher jüngere Kollegen für die Unterstützung der anderen Abteilungen abgestellt werden, kommen bei uns renommierte Spezialisten zusammen und der Patient profitiert von ihrem gesamten großen Erfahrungsschatz.“ Neben der Erfahrung der Ärztinnen und Ärzte spielt gerade bei komplizierten Fragestellungen die Medizintechnik eine wichtige Rolle. Die technische Ausstattung werde im Klinikum Stephansplatz deshalb immer auf dem optimalen Stand gehalten, betont Ahmadi-Simab: „Ebenso wichtig sind aber auch aufmerksame, fürsorgliche Mitarbeiter und ein entspanntes Ambiente, damit sich unsere Patientinnen und Patienten wohl fühlen.“

Natürlich ließen sich auch Patienten mit einfachen Erkrankungen im Klinikum Stephansplatz behandeln, erzählt Ahmadi-Simab: „Spezialisiert sind wir auch auf schwer verlaufende und seltene, bislang nicht erkannte und unbehandelte Erkrankungen, die viel Diagnostik und Erfahrung erfordern.“ Das seien vor allem Patienten, die seit Jahren

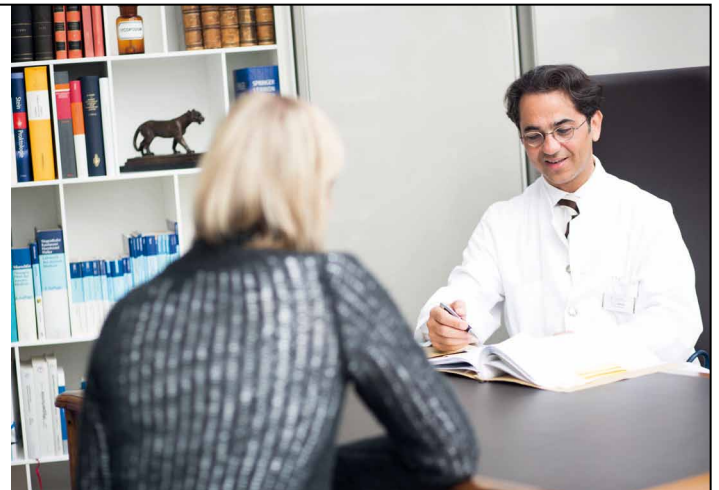
Probleme wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Fieber, Gelenk- oder Muskelschmerzen, Bauchschmerzen oder Magen-Darm-Probleme wie Durchfälle haben, ohne dass die Ursache gefunden wurde. Im Klinikum Stephansplatz lässt sich die komplette Diagnostik in der Regel an einem Tag durchführen, so dass die Therapie unmittelbar eingeleitet werden kann.

Im Hamburger Klinikum Stephansplatz wird die enge Verzahnung zwischen den medizinischen Fachbereichen unter einem Dach und auf einer Ebene großgeschrieben. Diese sogenannte „interdisziplinäre Zusammenarbeit“ von 15 verschiedenen Fachbereichen hat für den Patienten große Vorteile. Die Wartezeit vom ärztlichen Erstgespräch bis zur Untersuchung mit folgender Diagnostik unter Einbeziehung der Facharztspezialisten im ärztlichen Team können in nur einem Tag die passenden Therapiemaßnahmen vor Ort eingeleitet werden. Die medizinische Vielfalt ist durchdacht, gebündelt und vielfältig – die einzelnen Disziplinen werden von erfahrenen und renommierten Fachärzten geleitet. Für die exakte Diagnostik ist das Klinikum mit hightech Medizintechnik ausgestattet. Das Klinikum im Internet: www.klinikum-stephansplatz.de

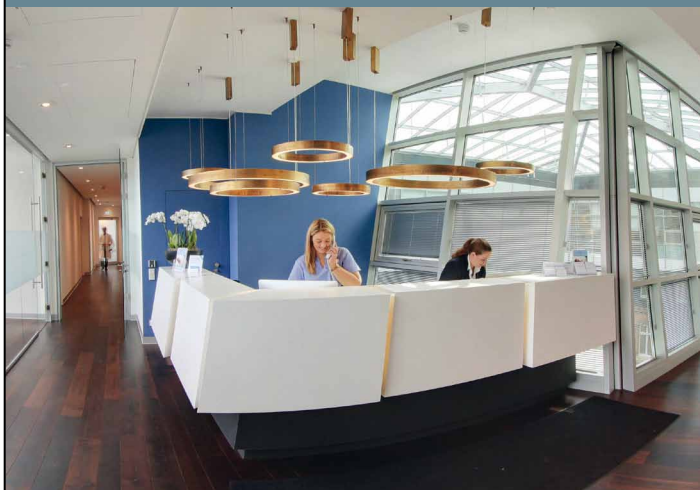


KLINIKUM STEPHANSPLATZ HAMBURG

ZENTRUM FÜR
INTERDISZIPLINÄRE MEDIZIN



GEMEINSAM FÜR BESSERE MEDIZIN



**Stephansplatz 3
20354 Hamburg**

Tel.: 040 - 320 88 31-0

E-Mail: info@klinikum-stephansplatz.de

Ärztlicher Direktor: Dr. K. Ahmadi-Simab

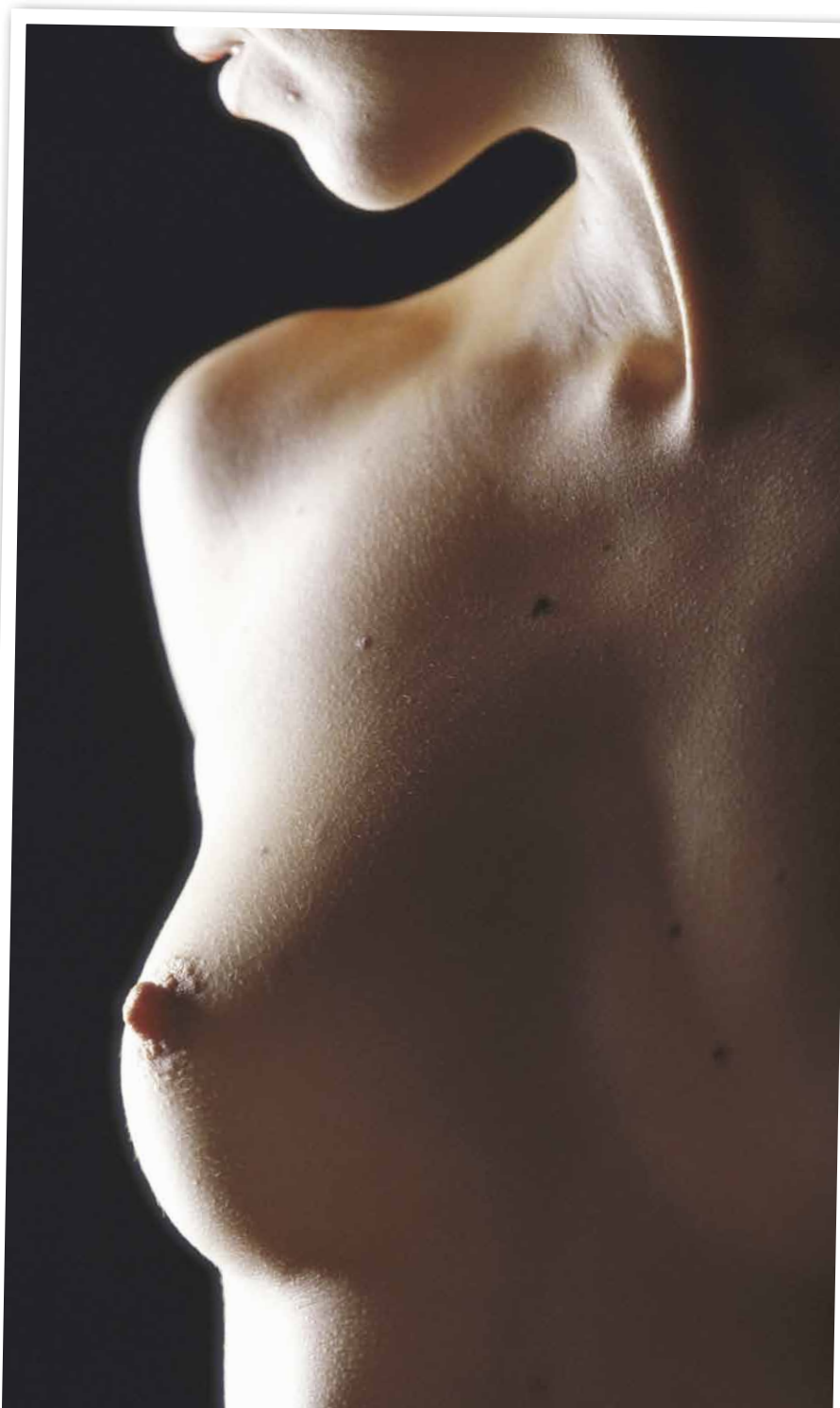
Idealbild des Busens

*Erst groß, dann klein –
straff muss er sein!*

Für uns Frauen bleibt der Busen ein großes Thema. Lange bildeten XXL-Brüste das Idealbild eines makellosen Busens, doch immer mehr wächst die Sehnsucht nach einem natürlichen kleineren Busen. Promis wie Victoria Beckham, Pamela Anderson, Jane Fonda oder Drew Barrymore haben sich bereits von ihrer üppigen Oberweite getrennt. In Hollywood ist die Nachfrage nach Brustverkleinerungen dreimal so hoch, wie nach einer Vergrößerung. Wir wollen klein aber trotzdem straff und prall – geht das?

In der internationalen Modewelt hat es schon vor Jahren angefangen, dass sich die Designer für weibliche Körper mit ohne Vorbau interessiert haben. Grob geschätzt hat Kate Moss mit ihrer zero Size einen Meilenstein gelegt und zum Umdenken aufgefordert. Sie hat uns gezeigt, dass Frauen mit einem kleinen Busen genauso viel – wenn nicht noch mehr – Sexappeal, Anmut, Weiblichkeit besitzen. Die Zahl der Brustverkleinerungen spricht für sich: Große Brüste sind passé! Sie sind unpraktisch und ver-

Ein kleiner Busen ist bei der Masse beliebter als ein großer. Mit dem „botox-boob-job“ sollen kleine Brüste prall und straff gespritzt werden.



ursachen bei vielen Frauen Nacken- und Rückenschmerzen. Ist der Busen in Relation zum Körperbau zu groß, führt es bei den betroffenen Frauen nicht selten zu körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen. Durch das Gewicht der überdimensionalen Brüste treten Haltungsschäden auf, die mit Rückenschmerzen und Verspannungen zusammenhängen. Zudem wird die Bewegungsfreiheit beeinträchtigt und das Sporttreiben stark beeinflusst.

Ab einem gewissen Gewicht lässt auch die natürliche Spannkraft nach und die Brüste fangen an zu hängen – sie bleiben nicht in Form und sind ohne BH praktisch nicht tragbar. Schamgefühle und Komplexe können sich einstellen und psychische Schäden verursachen, die sich auf die Sexualität übertragen.

Auch wenn große Brüste das Sinnbild für Weiblichkeit darstellen, können kleine Brüste genauso entzücken und haben ihre Vorteile.

Sie eignen sich ideal für eng geschnittene Designerkleider, in die ein D-Körbchen und größer beim besten Willen nicht reinpassen. Lässt der Schnitt eines Kleides keinen BH zu, kann er bei einem kleinen Busen problemlos weggelassen werden. Einen weiteren Vorteil bietet der kleine Busen beim Sport: Mit einem einfachen Sport-BH – bei spezieller Sportbekleidung sogar ohne möglich – wird der Busen bestens geschützt und gehalten.

Es gibt viele Frauen, die trotz der vielen – sowohl modisch als auch gesundheitlich – Vorteile unzufrieden mit ihrem kleinen

Busen sind: Sie hängen, sind zu schlaff oder zu klein. Für all die Probleme soll es jetzt eine Lösung geben:

DER BOTOX-BOOB-JOB

Der „botox-boob-job“ ist ein Botox-Treatment für straffere Brüste. Die Macher versprechen sofortige Ergebnisse: ein pralles Dekolletée, straffe Brüste und bis zu einer Körbchengröße mehr. Klingt verlockend, doch wie funktioniert das Ganze? Die Idee hinter dem „botox-boob-job“ ist einfach – sie nutzt die Funktion des Nervengifts Botulinumtoxin. Dieses wird in den großen Brustmuskel injiziert, was den Muskel erschlaffen lassen soll. Diese Erschlaffung soll bewirken, dass die benachbarten Muskelpartien angeregt werden und mehr arbeiten. Dadurch, dass Schultermuskulatur und die umliegenden Brustmuskeln das Defizit ausgleichen, soll die Brust straffer und praller wirken. Der Eingriff wird ambulant durchgeführt und dauert ca. 30 Minuten und soll sich für Frauen mit einer Körbchengröße von A-C eignen. Bei größeren Körbchengrößen macht der „botox-boob-job“ keinen Sinn. Allerdings hält das Resultat nicht lange und es bedarf nach ca. 6 Monaten einer neuen Injektion. Jede Sitzung kostet in etwa 1000 € und ist damit sehr kostspielig. Da es in Deutschland, im Gegensatz zu England, noch nicht weit verbreitet ist, gibt es kaum Ärzte, die diese Behandlung anbieten.

Valeska Fuhlenbrok

ANZEIGEN-SPEZIAL

TCM bei Burn-Out



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

Burn-out ist in aller Munde. Fast jeder kennt jemanden, der sich ausgebrannt und leer fühlt. Das sogenannte „Burn-out“ entsteht durch jahrelanges Zusammenwirken von verschiedenen krankmachenden Faktoren; körperlichen, psychosomatischen und psychosozialen. Perfektionismus, Omnipotenzgefühl, mangelnde Selbstsicherheit und Leistungsdruck folgen inneren Mustern, die uns schon seit unserer Kindheit begleiten. Einer schweren chronischen Überforderung folgt dann i.d.R. eine völlige seelische und schließlich auch körperliche Erschöpfung mit vielen Somatisierungen (körperlichen Beschwerden).

Laborchemische Untersuchungen zeigen dann oft schon eine Konstellation, wie sie bei vielen Burn-out-Patienten vorgefunden wird. Bei diesen Spezialuntersuchungen werden modernste Erkenntnisse aus der orthomolekularen Medizin und der Erforschung von nikrosativem Stress berücksichtigt.

Die Behandlung des Patienten besteht dann, neben einer psychosomatischen Aufarbeitung früherer Erlebnismuster und einer Analyse der das Burn-out auslösenden Faktoren, aus westlichen Naturheilverfahren,



physikalischer Therapie und TCM. Insbesondere die Einnahme von chinesischen Arzneimitteln in Kombination mit einer Akupunkturbehandlung hat eine heilende Wirkung.

Neurologie und Psychiatrie

Psychotherapie • Naturheilverfahren • Ernährungsmedizin
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

Die Kräuter Sterneküche



Ananas Thaibasilikum Saft

Zutaten

- 1 reife Ananas
- ½ l Ananassaft
- 1/2 l Wasser
- 2 Bund Thaibasilikum, Blätter abgezupft
- 2 Limetten, Saft und abgeriebene Schale

Zubereitung

Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Mit den übrigen Zutaten fein mixen und durch ein Sieb passieren.

Egal ob im Gartenbeet oder auf der Fensterbank: Kräuter können mit etwas Fürsorge und ohne allzu große Mühe selber gezogen werden. Aber auch für all jene, die keine Möglichkeit haben, selbst Kräuter zu ziehen, sind Kräuter eine große Bereicherung in der Küche. Denn sie bringen mit ihren vielfältigen Aromen immer Frische und eine Portion Gesundheit in ein Gericht oder Drink.



Thymian Sauerrahm Eis am Stiel

Zutaten für 1 Liter

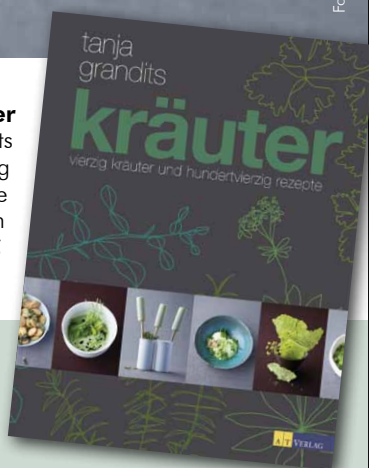
- 400 ml Milch
- 2 Stängel Zitronengras, geschnitten
- 1 Vanilleschote, halbiert und ausgekratzt
- 1 Bund Thymian, grob geschnitten
- 2 Limetten, abgeriebene Schale
- 75g Milchpulver
- 120g Zucker
- 40g Glukose
- 220g Sauerrahm
- 140ml Limettensaft

Zubereitung

Milch, Zitronengras, Vanille, Thymian und Limettenschale in einem Topf langsam erwärmen. Wenn 35 Grad erreicht sind, das Milchpulver einrühren. Bei 40 Grad den Zucker mit der Glukose dazu rühren. Auf 85 Grad erwärmen, in eine Schüssel füllen und abgedeckt im Kühlschrank 12 Stunden ziehen lassen. Abpassieren und mit Sauerrahm und Limettensaft gut verrühren. In der Eismaschine gefrieren. In zylinderförmige Formen füllen und dicke Holzspieße hineinstecken. Im Tiefkühler 6 Stunden durchfrieren lassen. Aus der Form nehmen und genießen!

Fotos: Michael Wissing, AT Verlag

Kräuter
Tanja Grandits
AT Verlag
Gebundene Ausgabe
336 Seiten
39,99€



Die Autorin Tanja Grandits ist eine deutsche Köchin. Seit 2008 ist Grandits Chef des Restaurant Stucki in Basel, benannt nach Hans Stucki. Dort inszeniert sie mit Farben und Gewürzen ihre Gerichte und wurde mit zwei Sternen im Guide Michelin ausgezeichnet. 2013 erhielt sie die Auszeichnung „Koch des Jahres 2014“ von Gault Millau und wurde mit 18 Punkten bewertet.



www.klickfrisch.de

Immer frisch, individuell und zuverlässig.

- Frisches Obst und Gemüse
- Frische Obstsalate und grüne Salate
- Frischekisten fürs Büro und Zuhause
- Kostenloser Lieferservice nach Hause und ins Büro - Von Hamburg bis Schwerin
- Catering für Ihre Veranstaltung
- Einkaufsservice für Senioren



www.klickfrisch.de · Nicole Bombeck
Telefon 0160 - 99 01 29 26
Lauenburger Landstraße 86 · 21039 Börnsen

Street Food

Lecker, gesund, beste Produkte aus der Region und das Ganze auch noch schnell gemacht – all das bieten die Rezepte des aktuellen **Street-Food-Trends**. Wir erklären, was den Trend ausmacht und stellen die besten Rezepte vor!

Was ist Street Food überhaupt? Allgemein kann man es umschreiben mit, das was man überall auf der Welt als to-go-Snack auf der Straße kaufen kann. Jeder hat wahrscheinlich ein Bild vor dem inneren Auge wenn die Worte „Garküchen“ und „Asien“ fallen, auch wenn man selber noch gar nicht vor Ort war. Street Food zeichnet sich dadurch aus, dass es vor den eigenen Augen frisch zubereitet wird und sofort von der Hand weg verzehrt werden kann. Wichtig: Hierin besteht der große Unterschied zum Fast Food, denn Street Food wird immer frisch zubereitet und wird aus regionalen Produkten hergestellt, so dass es überall auf der Welt besondere Leckereien gibt, die nur darauf warten, entdeckt zu werden. Von Einheimischen oder Weitgereisten sind viele dieser regionalen Spezi-

alitäten mittlerweile auch bei uns angekommen und werden hierzulande aus so genannten Food Trucks verkauft. Street Food ist traditionell eher preiswert, da sie in ihrem Ursprungsland für die Allgemeinheit hergestellt wird. Hierzulande versammeln sich diese Food Trucks auf Street Food Märkten. Besonders beliebt ist der „Street Food Wednesday“ in der Markthalle 9 in Berlin. Doch auch in Hamburg kommt der Trend allmählich an. In der Sternschanze oder auf dem Spielbudenplatz auf St. Pauli werden bereits regelmäßig solche Märkte veranstaltet. Hier kann man sich durch die Köstlichkeiten Asiens, Afrikas oder Europas futtern. An jedem Stand locken andere Düfte, fremde Gewürze, die einem in die Nase steigen. Vielleicht gibt es sogar ganz unbekannte Zutaten und Produkte die es zu entdecken gilt? *mk*

ROTE-BETE-BURGER

Für die Frikadellen:

- 300 g Rote Beten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3–4 Stängel Basilikum
- 90 g grobe Haferflocken
- 1 EL Sojasauce
- 1 Ei (Größe M)
- 75 g Feta-Schafskäse
- Meersalz
- ½ TL Chiliflocken
- Für die Chili-Mayonnaise
- 40 g Mayonnaise
- 40 g Joghurt
- 2 TL Harissa
- 1–2 TL Rosenpaprika

Ergibt
4 Stück

Außerdem:

- 2 EL natives Olivenöl
- 4 Burger Buns (Rezept Seite 17 oder gekauft)
- einige Salatblätter, Weißkohlstreifen und Mangoscheiben

1. Die Roten Beten schälen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und feinhacken. Das Basilikum waschen und trockenschütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen und feinhacken. Rote Beten, Zwiebeln, Knoblauch, Haferflocken, Basilikum, Sojasauce und Ei in eine Schüssel geben. Den Feta mit den Händen dazu krümeln. Mit Meersalz und den Chiliflocken würzen und alles gründlich vermengen. Abgedeckt 30 Minuten ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit für die Chili-Mayonnaise Mayonnaise, Joghurt, Harissa und Rosenpaprika glattrühren.
3. Aus der Rote-Bete-Masse mit angefeuchteten Händen 4 Bratlinge formen.
4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten jeweils 3 Minuten braten.
5. Die Burger Buns aufschneiden. Mit etwas Chili-Mayonnaise bestreichen. Mit Salatblättern, Rote-Bete-Bratlingen, Kohlstreifen und Mangoscheiben belegen und noch etwas Chili-Mayonnaise daraufgeben.





Foto: Wolfgang Schardt

Fortsetzung von Seite 55

CHURROS

Für die Schokoladensauce

- 100 ml Milch
- 100 g Sahne
- 150 g Bitterschokolade (70.%Kakaoanteil)
- ½–1 TL Chilipulver nach Belieben (z.B. Piment d'Espelette)
- 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bioorange
- Für die Churros
- 75 g Butter
- 1 Prise Meersalz
- 175 g Weizenmehl (Type 405)
- 3 Eier (Größe M)
- 1–2 TL Brandy nach Belieben

Für 4 Personen

Außerdem

- 1 l neutrales Öl (z. B. Erdnussöl) zum Frittieren
- Zucker

1. Für die Schokoladensauce Milch und Sahne zusammen erhitzen. Die Bitterschokolade hineinbröckeln und darin schmelzen lassen. Chili (nach Belieben) und Orangenabrieb unterrühren und die Sauce im Wasserbad oder bei sehr kleiner Hitze warm halten.
2. Für die Churros Butter, 250 ml Wasser und Meersalz in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen. Das Mehl auf einmal hinzufügen und kräftig unterrühren. Bei mittlerer Hitze weiterrühren, bis sich der Teig vom Topf löst und glatt ist.
3. Den Teig in eine Rührschüssel umfüllen. Die Eier nacheinander unterrühren. Nach Belieben Brandy hinzufügen.
4. Das Frittieröl in einem hohen Topf erhitzen, bis an einem hineingetauchten Holzlöffel Bläschen aufsteigen. Den Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Jeweils 5 – 6 12 cm lange Teigstränge in das heiße Öl spritzen und diese 2 – 3 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf mehrere Lagen Küchenpapier abtropfen lassen. In dieser Weise mit dem gesamten Teig verfahren.
5. Zum Servieren die Churros mit Zucker bestreuen. Die Schokoladensauce getrennt zum Dippen reichen.

Foto: Wolfgang Schardt



Mehr Rezepte auf
hamburg-woman.de

BUCHTIPP:

„Street Food – Deftig vegetarisch“ Autor: Anne-Katrin Weber, Fotos: Wolfgang Schardt, Becker Joest Volk Verlag, 80 Gerichte auf 216 Seiten, 29,95 Euro.



Echt BEERIG

Mittelgewichtig, feine Kräuternoten, zurückhaltende balsamische Töne und einer knackige Frucht – das kann doch nicht Süditalien sein? Doch! Dank bestem Traubengut und purem Ausbau im Stahltank entdeckt Winzerin Grazia Maria Longo die Beere im Negroamaro. Der Wein zu allen sommerlichen Vergnügungen.

*Der Negroamaro „Vecchio Sogno“ (Flasche 0,75l, Jahrgang 2012) ist für 8,75 Euro erhältlich in Rindchen's Weinkontor vor Ort oder online unter www.rindchen.de.**

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



Verführerisch SCHMELZIG

Der sortentypische Duft nach Banane signalisiert bereits einen Wein der kräftigeren Art. Die Fülle am Gaumen ist jedoch nie aufdringlich, sondern bleibt mit einer zarten Mandelnote ganz auf der eleganten Linie. Durch das weiche Mundgefühl ist er sehr angenehm zu trinken.

Lukas Kesselring hat Ellerstadt auf die Karte der wichtigen Pfälzer Weinorte gesetzt.

*Der Grauburgunder trocken „Aus einem Guss“ (Flasche 0,75l, Jahrgang 2014) ist für 7,95 Euro erhältlich in Rindchen's Weinkontor vor Ort oder online unter www.rindchen.de.**

*Eine detaillierte Produktbeschreibung finden Sie online unter www.rindchen.de. Zudem können Sie die Weine vor Ort in einem der Kontore probieren (alle Kontore finden Sie unter www.rindchen.de/kontore).



Wurde der Welt durch einen Apple-Werbespot bekannt: Yael Naïm.

kultur

KOSMOPOLITIN

Yael Naïm pendelt regelmäßig zwischen ihrer Geburtsstadt Paris und ihrer Heimat Tel Aviv. Spätestens seit Apple-Chef Steve Jobs ihren Song „New Soul“ entdeckte und für eine Apple-Kampagne einspannte, ist die Sängerin ein Star. Auf ihrem aktuellen Album – und am 11. September im Mojo Club – zeigt sie, wie sehr sie sich seitdem künstlerisch weiterentwickelt hat. Informationen und Karten gib't via www.yaelnaim.fr!



Auf dem Album „Older“ zeigt sich die Musikerin – wie der Titel schon vermuten lässt – gereifter und weiser.

Sommer-Mucke

Was darf's sein?

Treibende Tanz-Beats oder inspirierende **Folk-** und **Klassik-Melodien?**

Wir zeigen, worauf sich Konzertliebhaberinnen in den kommenden Monaten freuen dürfen!



Foto: Thomas Kierok

PECH & SCHWEFEL

Charlotte Brandt und Matze Pröllochs lernten sich am Landestheater Tübingen kennen, formten **„Me and My Drummer“** und spielen seitdem träumerische und manchmal auch ziemlich bombastische Popsongs ein. Am 12. August kann man sich im Molotow selbst davon überzeugen, wie gut dieses Duo zusammenpasst. Mehr Infos und Karten auf meandmydrummer.blogspot.de!



2012 erschien die erste LP und die Single „Your're a Runner“, seitdem arbeiten die beiden an ihrer zweiten Platte.



© Hedinn Eiríksson / Mercury Classics

FRISCHER KLASSIKER

Der erfolgreiche isländische Musiker Ólafur Arnalds widmete sich zusammen mit der deutsch-japanischen Pianistin Alice Sara Ott dem Werk Frédéric Chopins: Unter dem Titel **„The Chopin Project“** werden die Werke des Komponisten neu eingespielt. Ein spannendes Experiment, das wir am 7. September in der Laeishalle erleben können. Infos und Karten auf olafurarnalds.com!

Für das Album wurden präparierte Klaviere und aufwendige Aufnahmetechniken eingesetzt.

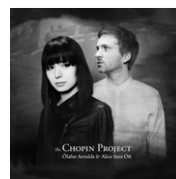


Foto: CK Bennet Pérez

AVANTGARDE

Die in Tennessee geborene **Holly Herndon** wurde bekannt als Mitglied der Berliner Minimal Techno-Szene. Auf Kampnagel bekommen wir am 20. August ihre futuristisch-elektronische Tanzmusik zu hören – außerdem wird im Hamburger Kunstverein eine Installation der Künstlerin ausgestellt. Mehr Infos: www.hollyherndon.com!

Auf „Platform“, ihrem aktuellen Longplayer, spielt Holly Herndon mit den Konventionen.





Studiert aktuell
Schauspiel in
Hamburg: Charley
Ann Schmutzler.



Die „The Voice“-
Gewinnersingle „Blue
Heart“ ist natürlich
auch auf der Platte
vertreten.

Stimm- wunder

Als Tochter der Schauspielerin Claudia Schmutzler („Für alle Fälle Stefanie“) wurde **Charley Ann Schmutzler** das Performen in die Wiege gelegt. Das bewies sie in der vierten Staffel von „The Voice of Germany“, die sie 2014 gewann. In diesem Jahr startet sie mit einem eigenen Album durch. Am 9. September wird sie in der Großen Freiheit 36 ihre Songs vorstellen. Mehr Infos auf ihrer Facebook-Seite: www.facebook.com/CharleyAnnOfficial

Foto: Sandra Ludewig / Universal Music

people

„Es wird *weitergehen!*“

Mega Stimme, sexy Look, einwandfreie Performance – dennoch war Europa sehr ungnädig. **Ann Sophie** aus **Rotherbaum** holte für Deutschland beim **ESC 2015 null Punkte**. Wir fragten bei ihr nach, wie sie sich gefühlt hat und wie ihre **Zukunftspläne** aussehen.

Black Smoke war wohl nicht der richtige Song.“ So nüchtern antwortet Ann Sophie auf die Frage, was ihre eigene Erklärung auf das Punkte-Debakel von Wien ist. Tatsache ist, der Song wurde vorher bereits von einer anderen deutschen Sängerin, Ivy Quainoo eingesungen, dann wurde der Song jedoch für Ann Sophie freigestellt. Doch spekulieren kann man jetzt viel, ob die Version von Ivy besser angekommen wäre oder Ann Sophie mit einer anderen Nummer. Der ESC ist jedes Jahr eine große Wundertüte, man weiß nie, was dabei heraus kommt. Ann Sophie nahm die Niederlage mit Humor. Einen Tag später stellte sie ein Video auf ihre Facebook-Seite, in dem sie den Sieger-Song aus Schweden ein wenig umtextete in „We are the Zeroes of our time!“, was die Internet-Gemeinde feierte. Allerdings gibt sie zu: „Ich muss auch gestehen, dass ich verletzt bin. Aber es wird weitergehen und darauf bin ich gespannt!“ Und es wird weitergehen, von einigen Seiten kam Lob und Zuspruch für ihren Auftritt, nicht nur sie selbst, sondern die meisten Zuschauer waren von dem Ergebnis überrascht. Ann Sophie hat seitdem viele Fans dazu gewonnen, die sie auch einmal live erleben wollen. Das Album „Silver into Gold“ ist draußen, wie sieht es damit aus? „Ich hoffe sehr, bald auf Tour gehen zu können. Mal sehen, was die Pläne sind“, sagt sie selbst dazu. Pläne spuken ihr bestimmt schon im Kopf, denn Ann Sophie war schon immer sehr zielstrebig. Kaum fertig mit der Schule, mit gerade mal 20 Jahren zog Ann Sophie von der Alster an den Hudson River, nach New York City. Dort besuchte sie zwei Jahre die Lee-Strasberg-Schauspielschule. Nebenbei fing sie an, ihre eigene Musik zu schreiben und zu komponieren und dort in kleinen Bars damit aufzutreten. „Was mich sehr geprägt hat, war das Singen in den Jazz Bars – da konnte ich mich richtig austoben“, erzählt sie über diese Phase. Und was kommt jetzt? „Ich möchte weiter arbeiten. Auf Urlaub habe ich nicht wirklich Lust“ lacht sie. Man darf gespannt sein!

Milena Kettner



**Schwarzer
Jumpsuit,
weißer Rauch,**
so sah Ann
Sophies Auftritt
in Wien aus - zu
schlicht für den
ESC?



Eigenes Kinderbuch,
Tour mit neuem Album
und eigenen Songs, Ann
Sophie hat viele Pläne!

2
Specials
im Angebot!



Yoga + Yogaletic auf Reisen!

Lust auf Bewegung im Urlaub? Dann sind die HAMBURG WOMAN-Leserinnen bei der **Reise Szene** genau richtig. Die beiden aktuellen **exklusiven Herbstreisen** des Eppendorfer Reisebüros werden von den bekannten Hamburger Fitness- und Yogatrainern Marco Santoro, Hans Figueroa und Julian J. Bube geleitet und begleitet.

Yogaletic Reise nach Sri Lanka

ins Strandhotel Bentota Village

- Flug mit Emirates von Hamburg über Dubai nach Colombo
- 10 Übernachtungen mit Halbpension
- Transfers
- **Yogaletic, Workout, Fitness und Beachvolleyball** mit Marco Santoro & Hans Figueroa
- Zusätzlich buchbar: Authentische **Ayurveda-Behandlungen, Wellenreiten, individuelle Verlängerung**

Reisezeitraum:
19.11. - 30.11.15

Preis
€ 1.669 p.P.!

Alleinbelegung
plus € 250



Yogareise nach Rhodos

ins Designhotel Sunprime White Pearl

- **Nonstop Charterflüge** mit Condor ab Hamburg nach Rhodos
- Transfers
- **Swim-up-Zimmer** mit eigener Terrasse

- **All inclusive** (auch vegetarische/vegane Kost)
- **Yoga-Programm** mit Julian J. Bube / City Yoga Hamburg
- Täglich mind. **2,5 Stunden Yoga (Hatha- & Poweryoga)**
- Nutzung des **großzügigen Fitnessstudios** & Teilnahme an **Kursangeboten** des Hotels

Reisezeitraum: 18.10. – 25.10.15

Preis € 999 p.P.!

Alleinbelegung plus € 240



HAMBURG WOMAN SHAREPOINTS

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

AEZ UG Cafe con leche;
Alsterdorfer Markt Nr.6 Tabak-Börse;
 Nr.6 Alsterfriseur; Nr.7 alsterspectrum;
 Nr.8 Apotheke am Alsterdorfer Markt,
 Homöopathie, Kosmetik; Nr.8 Edeka
 aktiv Markt, Lebensmittel; Nr.10
 alsterarbeit GmbH, Second Hand
 Shop; Nr.10 flore plano, Floristik und
 Wohnambiente; Nr.10 Reisen&Service
 Agentur; Nr.14 Kesselhaus, Restaurant;
 Nr.18 Eiscafé il Gelato, Eisdiele;
Alsterdorfer Straße Nr.2 Via
 Roma, Ital. Damenlederschuhe; Nr.2
 Kleiderbad; Nr.4 Friseur; Nr.4 Striga,
 Schlichterei; Nr.6 First Class Clean;
 Nr.8 Linda Beauty Salon; Nr.9 Bode,
 Hörakustik; Nr.10 Salatperle, Imbiss;
 Nr.11 Fischfeinkost; Nr.13 Cuisinette,
 Delikatessen; Nr.13 Blumengeschäft;
 Nr.15 Echzeit Studio, Cafe-Galerie;
 Nr.17 Effenberger, Bäckerei; Nr.29
 Sauberland, Reinigung; Nr.31 Stahn,
 Euronics; Nr.35 Today, Restaurant;
 Nr.35 Alsterdorfer Fruchthaus;
 Nr.35 Blende 11, Foto etc.; Nr.37
 Russell's, Cafe Bar; Nr.41 H. Wolf,
 Alles vom Lande; Nr.44 Bella Italia,
 Restaurant; Nr.48 Cafe Galao,
 Portugiesische Spezialitäten; Nr.56
 Betten-Remstedt, Betten Fachgeschäft;
 Nr.61 Bäckerei Boldt; Nr.61 H.
 Lüschen, Obst+Gemüse; Nr.69
 Königskinder, Friseur; Nr.76 ARIN,
 Mode-Design; Nr.79 Croquerie /
 Eiscafe; Nr.79 Second Style; Nr.84
 Reimers & Weber hairstyle; Nr.84 Cafe
 May; Nr.86 Alexandre Rodrigues;
 Nr.90 Back-Shop, Steh-Cafe; Nr.90
 Alster-Grill-Eck; Nr.253 Alsterdorfer
 Hosenmantel, Kinderladen Second Hand;
 Nr.254 Zoo-Markt Alsterdorf; Nr.257
 Mein Friseur, Friseur; Nr.258 a little
 fun, Kinderspielzeug; Nr.261 Rewe,
 Supermarkt; Nr.262 Alsterlounge;
 Nr.263 Friseursalon Mojjan, Friseur;
 Nr.263 Haspa, Bank; Nr.271
 Sprungfeder, Raumaustattung; Nr.272
 Das Sommerhaus, Wohnaccessoires;
 Nr.274 Haase/Beckers, Kosmetik;
 Nr.277 Änderungssofortdienst,
 Änderungsschneiderei; Nr.280 Linda
 Geier Friseur; Nr.281 Blumen
 Exotica, Blumen; Nr.283 Inger Moden,
 Mode; Nr.283 Grüner Salon; Nr.286
 SEHKRAFT Optik in Alsterdorf, Optiker;
 Nr.288 Roxie, Restaurant/Café; Nr.292
 Konditorei Fastert, Konditorei; Nr.69
 Super Blume; Nr.85 Echt Asien, Sushi-
 Restaurant;
Alte Dorfstraße Nr.1 Kiosk; Nr.2
 Eisbär; Nr.5 Landhaus Ohlstedt; Nr.10
 Hair & Beauty Point; Nr.10 Bäckerei
 Schacht; Nr.10 Apotheke;
Am Kaiserkaai Nr.13 Wandrahm; Nr.19
 Bootshaus; Nr.26 klein&kaiserlich;
 Nr.56 Harmonie Cut; Nr.63 Yoki Fisch;
An der Alsterschleife Nr.3 Stocks
 Restaurant; Nr.19 Immenhof,
 Restaurant;
Ballindamm Europapassage Bering
 Time Aps; Bild Box; Die Ballkönigin,
 Abendmode & Schneiderei; edc ps
 store, edc by esprit Hamburg; E-Plus
 Retail GmbH; Eterna Fachgeschäft; IN
 FLAGRANTE; Kult; L Italiana Gelateria,
 Eispalast GmbH; Rewe; Stoffiergarten;
 Street One Store Hamburg; TE
 Hamburg, Textilhandels GmbH; Tommy
 Hilfiger Hamburg Denim; Touch Jewelry,
 Schmuck; Udo Lindenberg & More,
 Watentowski Galerien; Yin & Yang,
 Restaurant & Bar;
Barmbecker Straße Nr.148 Artfakt,
 Schuhe; Nr.150 Arizona, Steakhouse;
 Nr.152 Videopalast, Videos; Nr.158

Budenhagen, Euronics; Nr.169 ELASIA,
 Bäckerei; Nr.171 Yantar Delikatessen;
 Nr.175 Caspar, Änderung/Maßanf.;
 Nr.177 Kaffee mit Geschmack; Nr.181
 Stirling -Fashion, Second Hand Mode;
 Nr.187 modern nails; Nr.189 Die
 Lakritzerie; Nr.189 Gab.Fischer, Friseur;
Beim Schlump Nr.5 Delfin
 Textilreinigung; Nr.5 Marlowe Nature,
 Naturkleidung; Nr.10 La Vigna, Weine;
Brook Nr.10 Barossa Kaffee Bar;
Claus-Ferck-Straße Nr.3 Rustikal &
 Schön, Dekoartikel; Nr.4 Caligo Coffee,
 Cafe; Nr.6 Gisela Jantzen, Textilien;
 Nr.6 Friseur Namenlos; Nr.8 Walddörfer
 Apotheke;
Dalmannkai Nr.5 Atele Abele; Nr.6
 Hafen City Shop; Nr.8 Friseur am
 Dalmannkai;
Deichstraße Nr.41 Eis & Waffelhaus;
Dorfwinkel Nr.11 Weißer Engel,
 Reinigung;
Dorotheenstraße Nr.35 Restaurante
 La Bruchetta, Restaurant; Nr.48 Hotel
 Cristobal, Hotel; Nr.54 Haar Pur,
 Friseur; Nr.54 Ristorante Caruso,
 Ital. Restaurant; Nr.57 Block House,
 Restaurant; Nr.95 Stefan Reitenbach,
 hair and make up; Nr.97 Trattoria
 Rosati, Restaurant; Nr.112 Schanzen-
 Bäckerei, Bäckerei; Nr.116 Kaya,
 Feinkost; Nr.116 Stadtbäckerei,
 Bäckerei; Nr.138 Lotto + Zeitschriften;
 Nr.159 Blütezeit Babette Becher, Blumen
 und Dekorationen; Nr.161 Textilpflege;
 Nr.174 Charade, Bistro; Nr.176
 Udstoppen, Cafe; Nr.176 Katharina,
 Friseur; Nr.180 Porto Marin, Restaurant;
 Nr.182 Il Gelato, Eiscafe; Nr.182 La
 Strada, Restaurant; Nr.184 Winterhuder
 Kindersalon, Kindermode; Nr.184
 Herzkammer, Schenken-Wohnen;
 Nr.188 KY LAM, Asia Restaurant;
Duvenstedter Damm Nr.37 Tobacco
 & More; Nr.41 Buchhandlung Klauer;
 Nr.41 Die Kleidererei Second Hand; Nr.45
 Konditorei Caro s.; Nr.45 Ristorante
 Italia; Nr.47 Hairdresser Brünning;
 Nr.50 Reformhaus + Apotheke; Nr.56
 Casattina, Gartenartikel; Nr.62 Liebreiz,
 Damenbekleidung; Nr.62 Beate
 Ruddloff Optik; Nr.66 KB Hairdesign;
 Nr.66 Ambianta, Schönes mit
 Geschmack; Nr.72 Rio Grande;
EKZ Nedderfeld EG Ernstings-Family,
 Kleidung; EG ISS-Gut bürgerlich,
 Restaurant; EG Mc Paper; EG Star Car,
 Autovermietung; OG Klier, Friseur;
 OG Klinck, Friseur; OG New Nails,
 Nagelstudio; OG Sonnenklar.TV Partner,
 Reisewelt Hamburg; OG Sparda Bank;
Elbe Einkaufszentrum EG Douglas;
 EG EEZ Apotheke; EG Görtz; EG
 Haspa; EG Juwelier Christ; EG Marco
 Polo; EG Rewe; EG Schuh Kay; EG
 Tchibo; EG von Allwörden; OG Ansons;
 OG Cafe Engelchen; OG Essanelle,
 Friseur; OG Fielmann; OG Hagel, The
 Hair Company; OG Klinck, Friseur;
 OG Le Chateau, Weine; OG Mc Paper;
 OG Peter Polzer, Friseur; OG Pizza Bar;
 OG Starbucks; OG Studioline; OG
 Supercut; OG Thalia; OG Voßwinkel,
 Sportbekleidung;
Eppendorfer Baum Nr.4 Früchte
 Gleitzmann, Feine Früchte-Feines
 Gemüse; Nr.5 HAGEL The Hair
 Company, Friseur; Nr.7 JF Flebbe
 GmbH; Nr.9 Soul Katherine, Mode /
 Wellness; Nr.11 Optik Martin Carl;
 Nr.11 AUST, Collezione d'Italia; Nr.11
 Quartier 11; Nr.14 Meissler & Co
 Immobilien; Nr.16 Labels for Less,
 Mode; Nr.18 Fisch & Sushi; Nr.18
 Engelke, Feinkost; Nr.22 Lotto; Nr.22

Die kl.Creperie; Nr.30 Gundlach,
 Schuhe; Nr.31 Peter Polzer, Friseur;
 Nr.31 Bettenhaus Bürger; Nr.34
 Pyjama Royal, Wäsche; Nr.34 catwalk
 Hamburg; Nr.35 Feen Apotheke;
 Nr.38 Speicherstadt Kaffeerösterei;
 Nr.42 Paulina expect in style,
 Umstandsmode; Nr.43 Raffael Ricard;
 Nr.44 Witty Knitters Collection;
Eppendorfer Landstraße Nr.1 J.B.
 Exclusiv, Mode; Nr.2 Haspa, Bank;
 Nr.4 Blumenhaus Radau, Blumen; Nr.4
 Tassajara, Restaurant; Nr.6 Gandhi,
 Indisches Restaurant; Nr.8 Confetti,
 Kindermoden; Nr.11 Optiker Carl,
 Optiker; Nr.90 Fruchthaus Düntas,
 Obst und Gemüse; Nr.90 Cap; Nr.92
 top o top, Damenbekleidung; Nr.92
 Uhren Thor, Juwelier; Nr.98 Love it
 green; Nr.100 Campus Suite, Cafe;
 Nr.102 Alligator, Lederwaren; Nr.102
 Otto Koch, Papeterie; Nr.108 Edeka;
 Nr.111 Varia Hochwertige Präsente,
 Wohnaccessoires; Nr.112 Verena
 Moden, Mode; Nr.112 Klemann Brillen,
 Brillen; Nr.112 Friseur Löhdorf, Friseur;
Eppendorfer Marktplatz Nr.2
 Eppendorfer Eiscafe, Eiscafé; Nr.2
 Apotheke a. d. Friedenseiche, Apotheke;
 Nr.2 BoConcept Hamburg Eppendorf,
 Einrichtungen /Möbel; Nr.2 Haspa,
 Bank;
Eppendorfer Weg Nr.267 La Bottega
 Lentim; Nr.273 Wechselstube; Nr.276
 Meersachen e.K; Nr.281 42 Plus
 Second Hand, Designermode ab Gr.
 42; Nr.283 Peter Judd, Mode Schmuck;
 Nr.285 Super Blume;
Erikastraße Nr.42 Das Hand &
 Fuß Team, Hand&Fußpflege; Nr.43
 Omnia GmbH; Nr.44 Wiechern,
 Haarinstitut; Nr.45 Rolf Kappler
 Einbruchschutz, Schlüssell etc.;
 Nr.46 Je Suis I; Nr.47 Dear Matsu,
 Teehaus; Nr.48 Keiko, Mode; Nr.50
 Lönneberger, Antiquitäten&Kurirosa
 a.Schweden; Nr.52 040 Nord; Nr.57
 Flugbörse, Flüge; Nr.58 Lütt & Fien;
 Nr.62 Trend Hair, Friseur; Nr.70
 Primacrema, Feinkost; Nr.74 Kaiserreich
 Wimpernstudio;
Eulenkragstraße Nr.27 Schubert Shop
 & Hair- Friseur; Nr.55 Dalingers Aktiv
 Markt;
Geibelstraße Nr.12 Santa Fe,
 Restaurant Cocktailbar;
Gerigstraße
 Nr.1 Jamka, Textilien; Nr.2 potatoe
 a la carte; Nr.3 Konditorei Boyens;
 Nr.5 In Love- Textilien; Nr.9 Essentials,
 Textilien; Nr.12 Reverse-Retail GmbH,
 Buddy & Selly; Nr.17 my favorite store,
 Mode -Fashion; Nr.20 SMART SUN,
 Sonnenstudio; Nr.23 C2M, Friseur;
 Nr.24 Yellow Möbel; Nr.31 halleLujal,
 Schönes für Engel&Bengel; Nr.33
 Moulca Moda; Nr.35 Edith's med.
 Pediküre; Nr.40 RS - Möbel GmbH;
 Nr.58 Kokon, Fashion & More; Nr.59
 Daube, Bäckerei; Nr.61 Mama Trattoria,
 Ristorante;
Geschw.-Scholl-Straße Nr.6 Mrs.
 Sporty, Gym.; Nr.23 Pino, Friseur; Nr.29
 Lecker, Bäckerei;
Goldbekplatz Nr.1 Home & Garden;
 Nr.3 Commerzbank;
Grasweg Nr.2 Ihr Frisör;
 Nr.6 Cafe 'Quidjje; Nr.8 Da
 Vincen+F1057co, Restaurant; Nr.9
 Änderungsschneiderei Nazari; Nr.11
 Friseur;
Grindelallee Nr.83 Kultur Buch;
Groten Hoff Nr.3 Schursch Optik,
 Optiker; Nr.12 Block House, Restaurant;
Halenreihe Nr.2 Elvira Martens,

Friseursalon; Nr.4 Blumenhaus Finnern;
 Nr.4 Fotozentrum Volksdorf;
Hallerstraße Nr.78 Edeka Niemerszeinj;
Hamburger Meile EG Apollo
 Apotheke; EG Bäckerei Junge; EG
 Camel Shop; EG Essanelle, Friseur;
 EG Freigang, T-Shirts; EG Friseur; EG
 Jensens Landschlachtere; EG MIMA;
 EG Multi Express Schuhmacherei/
 Schlüsseldienst; EG Nails, Nagelstudio;
 EG Nicolaisen, Intercoiffure Hamburg;
 EG Oil & Vinegar; EG Spiele Max; EG
 Stichweh Textilreinigung; EG Unisex,
 Friseur; OG Apollo Apotheke; OG
 Dat Backhus; OG Eiscafe 'Fiore; OG
 Haspa; OG Jens Koch; OG Nur
 Hier; OG Pan Asia; OG Reformhaus
 Engelhardt; OG REWE; OG Sansibar;
 OG Schuback, Parfümerie; OG Sparda
 Bank; OG Starbucks; OG Studio Line
 Photography; OG Thalia Bücher;
 OG Tom Tailor; OG Via Roma, Ital.
 Damenlederschuhe; OG Vodafone;
Hans-Henny-Jahnn-Weg Nr.1
 Hennys, Restaurant & Events;
Hartungstraße Nr.16 beautifuldoy,
 Mode & Lifestyle; Nr.6 Uhlenhorster
 Reisedienst Reisebüro; Nr.6 Kosmetik u.
 Mode an der Alster;
Haselknick Nr.77 Restaurant
 Haselknick;
Heegbar Nr.4 Sparda Immobilien;
 Nr.6 Friseur Silvia Schacht;
 Nr.6 Santander Bank; Nr.6 Sixt
 Autovermietung; Nr.12 Commerzbank;
 Nr.14 Deutsche Bank; Nr.16 Kind;
 Nr.18 Hypo Vereinsbank; Nr.22
 Bücherhalle Alstertal; Nr.30 Balzak
 Cafe; Nr.32 Block House;
Hegestraße Nr.3 Henry Christ; Nr.11
 Raffaele Riccardi Schuhe, Schuhe;
 Nr.15 Henry Christ; Nr.21 Botho
 Nickel, Gold und Silberschmied; Nr.33
 schokovida, Feinste Schokoladen;
Heubergredder Nr.24 Heidrun Böhme,
 Fachkosmetikerin; Nr.24 Well & Beauty
 House, eccellente cosmetic; Nr.27
 Mein Friseur, Friseur; Nr.34 Mode &
 Accessoires, Mode; Nr.34 Flair Blumen
 & mehr, Blumen; Nr.34 Villa Salis,
 Relax- u. Wellness-Lounge;
Hofweg Nr.4 EDEKA Sören Lade,
 Lebensmittel; Nr.14 H.S.Wagner, Friseur;
 Nr.14 Haliwa Ahl, Fußpflege; Nr.20
 Maxim Lebensmittel; Nr.21 zozoo,
 Kinderschuhe; Nr.21 Reinigung +
 Wäscherei; Nr.22 Casa Nova, Eis Cafe;
 Nr.24 Haspa; Nr.29 Travel & Home,
 Reisebüro; Nr.31 N&N Reisen; Nr.40
 Aspria Hamburg Marketing; Nr.45 Cafe
 Boyens, Konditorei; Nr.45 Postshop,
 Post am Hofweg; Nr.46 Hofweg
 Apotheke; Nr.48 Zeitschriften-Shop;
 Nr.50 La Fee, Bistro- Cafe; Nr.61-
 62 Rindchen's, Weinkontor; Nr.63
 Dalivia; Nr.63 Emmas, Cafe; Nr.67
 Farinelli, Restaurant; Nr.68 Deutsche
 Bank; Nr.72 Fardi, Restaurant; Nr.73
 Boulevard Hotel; Nr.75 Nippon-Hotel;
 Nr.77 Sapori D' Italia, Ristorante; Nr.81
 Edeka Niemerszeinj, Edeka; Nr.98 Burg
 Apotheke; Nr.101 Dilo-Cafe, Cafe;
 Nr.102 MIZU, Restaurant; Nr.104
 Ristorante Rocco;
Hoheluffchussee Nr.18 Osaka
 Sushi, Restaurant; Nr.28 Parfümerie
 Schuback; Nr.30 aktuell ROLLO,
 Vertriebsgesellschaft mbH; Nr.30 TAT
 Kebab; Nr.32 Broterbe Gaus; Nr.52
 Prigge, Optiker; Nr.56 Giovanni L.;
 Nr.56 Oberdörffers Apotheke; Nr.56
 JoCo Friseur;
Hudtwalkerstraße Nr.2 Dr.Trettnig,
 Neurologie; Nr.13 Winterhuder
 Cafe + Restaurant; Nr.13 Komödie



Winterhuder Fährhaus; Nr.16 Paolino-Ristorante Sardegna; Nr.18 Fährhaus Apotheke; Nr.19 Nur Hier, Bäckerei; Nr.20 Kleine Freiheit, Sexdessous; Nr.22 Fotokopien; Nr.24 Djamtorki, Textilien; Nr.24 Djamtorki, Textilien; Nr.28 Barista, Restaurant; Nr.28 Die Pampi, Mode für Groß und Klein; Nr.29 Nine to Five, Shoes & More; Nr.30 Urban-Spa, Schönheit; Nr.31 Concept Leger, Mode; Nr.33 Effenberger, Bäckerei; Nr.35 Heymann, Bücher; Nr.37 Da Lui, Restaurant;
Im Alten Dorfe Nr.23 Blumenbinderei Töpfer; Nr.23 Noris, Ezio Nori Gastronomie; Nr.24 Hypo Vereinsbank; Nr.25 Deutsche Bank; Nr.28 Die Villa, Ihr Wiener Cafehaus; Nr.33 Ihre Reinigung Kleiderbad, Textilpflege; Nr.33 Vsinio Hair Connection, Frisiersalon; Nr.36 Louisiana, Restaurant & Hotel; Nr.37 Commerzbank; Nr.37 Gellermann, Optik; Nr.38 Hacienda, Restaurant; Nr.41 Haspa;
Im Ellernbusch Nr.18 Bäckerei Schacht;
Isestraße Nr.73 Clips Friseur; Nr.74 Harrys im Kaufrausch, Cafe /Mode u. Accessoires; Nr.89 Creare; Nr.94 Yvette Hafner Frisüre;
Jungfernstieg Nr.38 Prange, Schuhhaus; Nr.44 Langhagen & Harnisch, Gemälde & Kunsthaus;
Kattjahren Nr.24 Früulein Zwirn, Stoffe;
Lattenkamp Nr.4 Lotto Laden; Nr.8 Cafe Memorandum;
Lehmweg Nr.50 Feinabfüllung, Weingeschäft; Nr.53 Adam and Eve; Nr.56 Fleischerie Harms;
Lemsahler Dorfstraße Nr.53 Bäckerei Cordes; Nr.45 Marriott Hotel Treudenberg; Nr.80 Krögers Gasthof; Nr.118 Restaurant Toscanello;
Levantehaus EG American Heritage; EG Bar Levante, Restaurant; EG Calvin Klein Jeans Store; EG Drössel & Rademacher, Schreibwaren; EG Flane Chocolaterie Cafe; EG Marco Polo, Kleidung; EG Park Hyatt Hamburg, Hotel; EG Princesse tam . tam, Boutique Hamburg; EG Sansibar The Store Shop, Kleidung; EG Schuhbecks Gewürze; EG Swatsh, Uhren; OG Änderungsschneiderei; OG Asia Restaurant; OG B.O.S.Caviar Gourmetdecke; OG Fon Friseur; OG Marco Polo, Kleidung; OG Sushi Factory; OG Trollbeads, Schmuck; OG Tschebull Österr. Restaurant;
Lokstedter Weg Nr.1 Tessa Peitzoldt, Blumen; Nr.3 Taka Tuka Land, Kindermoden Second hand;
Löwenstraße Nr.4 Der Löwenschuster;
Ludolfstraße Nr.53 Alma Hoppes Lustspiel Haus;
Maria-Louisen-Straße Nr.3 Marie-Luisen Apotheke; Nr.3 Restaurant Luise; Nr.7 Fleischerie R.Schuster; Nr.92 Edey-Kaesow, Augenarzt; Nr.100 St.Johannis Apotheke;
Martinstraße Nr.6 Saadet 's Portog. Cafe + Schneiderei; Nr.14 Saigon, Restaurant;
Mittelweg Nr.27 Il Gelato; Nr.19 Tanja Stoltenberg; Nr.20 Die 2 Friseure, Friseur; Nr.21 Änderungsschneiderei, Schneider; Nr.24 Ristorante Torcello; Nr.24 La Bottega; Nr.26 Twenty Six, Restaurant Bar Catering; Nr.29 Lattemacchiato; Nr.30 Hautkultur (High Care); Nr.30 Frauchen, luxury fashion; Nr.31 Gurke, Kneipe; Nr.41 Shemsi Shala, Friseur; Nr.59 Hof Garni Mittelweg; Nr.123 Pöseldorf Apotheke; Nr.154 Weisse Rose, Textilpflege;

Nr.159 Bel Etage Kosmetik; Nr.165 Apotheke Carjell 's, Apotheke; Nr.173 Bäckerei Bamian;
Mönckebergstraße Nr.3 Mö-City-Apotheke; Nr.8 itala, Glas + Porzellan;
Moorhof Nr.7 Mrs. Sporry;
Mühlenkamp Nr.1 Portici, Restaurant; Nr.2 Harms&Schacht, Restaurant; Nr.3 piu espresso bar; Nr.6 Kaffee elbgold, Cafe + Rösterei; Nr.8 Shikara, Restaurant; Nr.9 Die Balkönigin; Nr.12 Hensel was sonst, Restaurant; Nr.13 Adam-Eve, Beauty Lounge; Nr.15 Engelhardt, Reformhaus; Nr.16 d'Agate, Antipasti etc.; Nr.16 Die Suppennudel, Imbiss; Nr.18 Balsac Coffee, Cafe; Nr.18 Limon, Imbiss; Nr.18 Liman, Fischrestaurant; Nr.19 Bonbao, Restaurant; Nr.20 Offizin, Apotheke; Nr.29 Tageszeiten, Restaurant; Nr.29 Dr.C.Rosenboom, Zahnarzt; Nr.33 Haspa; Nr.34 Haspa; Nr.34 Apotheke am Mühlenkamp; Nr.34 Optiker Karl; Nr.35 Butter Lindner, Lebensmittel; Nr.35 Gundlach, Schuhe; Nr.36 Blume 2000; Nr.37 Effenberger, Bäckerei; Nr.38 Schuback, Textilien; Nr.41 Junes, Textilien; Nr.42 Coffee 42; Nr.43 Mooi, Textilien; Nr.43 Hagel Hair; Nr.45 Edeka Niemerszeim; Nr.48 Das Frohlein, Restaurant; Nr.50 Heiko Ricci, Friseur; Nr.54 Trüffel Schwein, Restaurant; Nr.59 Jacques Weindeput; Nr.59 Lunchbar TH 2; Nr.63 Tanzkult;
Mundsburger Damm Nr.35 Obst, Geschäft;
Nedderfeld Nr.12 Audi Zentrum, Autohaus; Nr.21 Smart, Autohaus; Nr.22 Wibow-Werk, Heizungen; Nr.27 Fiat, Autohaus; Nr.29 BMW, Autohaus; Nr.30 Fiat, Autohaus; Nr.34 Nissan, Autohaus; Nr.36 Mitsubischi, Autohaus; Nr.38 BMW, Autohaus; Nr.40 Renault, Autohaus; Nr.55 Peugeot, Autohaus; Nr.65 Toyota, Autohaus; Nr.80 Renault Niederlassung Hamburg, Autohaus; Nr.95 ALD, Autoleasing; Nr.98 B.O.C., Fahrräder; Nr.70 OG Klier, Friseur;
Nedderfeld/Offakamp Nr.10 BMW Niederlassung Hamburg;
Neuer Wall Nr.10 Hoffmann; Nr.25 Möhring, Wäschegeschäft; Nr.26 Waßmann, Juweliere; Nr.50 SOR, Mode; Nr.59 Stefanel GmbH, Mode Store; Nr.61 Marlies Möller, Friseur; Nr.64 Ligne roset, Möbelgeschäft; Nr.77 Riviera Maison, Einrichtung Flagship Store; Nr.80 GANT, Mode;
Nienstedter Marktplatz Nr.22 Dat Backhus; Nr.28 Stadtbäckerei; Nr.30 Nord-Ostsee Automobile;
Nienstedtener Straße Nr.2 Il Sole, Ital. Restaurant; Nr.3 Eiscafe Dante; Nr.5 Apotheke Nienstedten; Nr.7 La Bottega del Sole, Partyservice; Nr.9 Hübenbecker, Fleischerie + Partyservice;
Oberstraße Nr.88 WAG Immobilien; Nr.112 Naturheilpraxis;
Papenhuder Straße Nr.24 Hand-Werk, schöne Wolle; Nr.24 Pappenheimer, Wirtschaf; Nr.25 Wäscherei Lange; Nr.28 Sturm, Teehandelskontor; Nr.29 Uhlenhorster Weinstube, Weinstube; Nr.30 Näscherei - Cafe; Nr.35 Rexrodt, Restaurant; Nr.36 Tayas Kaffeehaus; Nr.39 Konditorei Pritsch; Nr.40 Uhlenhorster, Apotheke; Nr.58 Blumengeschäft; Nr.67 Obst & Gemüse;
Poelchaukamp Nr.2 Broterbe Gaus; Nr.3 Eiscafe am Poelchaukamp; Nr.9 Julietta Fashion, Mode; Nr.20 Holly con Hare, Mode; Nr.21 Blumen-Hahn; Nr.24 Bazaar Boutique; Nr.25 Pasta & Vino; Nr.35; Nr.46 Gallo Neo 99;
Poppenbüttler Chaussee Nr.3 Haus 3

Wohnideen; Nr.3 Boutique Be Different; Nr.3 Restaurant Lenz; Nr.5 Physio am Kreisler; Nr.8 Duvenstedter Eiscafe; Nr.11 Friseur; Nr.45 REWE; Nr.92 Pflanzen Körner;
Poppenbüttler Hauptstraße Nr.14 Peter Rosenberger, Uhrmachermeister; Nr.37 Cafe Reinhardt;
Poppenbüttler Weg Nr.94 Best Carwash;
Puckaffer Weg Nr.4 Ellerbrock Küchen/Plan 5; Nr.18 Tennis im Eichenhof;
Rolfnickstraße Nr.1 Yo- Vivo Interiors; Nr.5 Flowers & More; Nr.11 Alster Optik, Optiker; Nr.13 Willer, Juwelier; Nr.14 Rolfnick Apotheke; Nr.17 Das Geschenk und die Mode, Johanna Groger; Nr.19 La Cassetta, Ristorante Italiano; Nr.20 House of Nails, Nagelstudio; Nr.21 Bäckerei Vollstädt; Nr.21 Haspa; Nr.22 Das kleine Kaufhaus; Nr.22 Änderungsdienst, Änderungsschneiderei;
Rothenbaumchausee Nr.48 Brodersen, Restaurant; Nr.70 Bolero, Restaurant; Nr.70 Schönheit am Rothenbaum, Parfümgeschäft; Nr.75 Sweet Home, Antiquitäten; Nr.101 Cucina D'Elisa, Ital. Restaurant; Nr.107 Hotel am Rothenbaum; Nr.115 Passione, Restaurant/Cafe; Nr.137 Terrassen Cafe Funk-Eck, Restaurant-Konditorei-Cafe; Nr.189 Peemüller, Raumausrüstung; Nr.209 Dirk Brinkmann, Friseur;
Saseler Chaussee Nr.5 Ihr Studio, Kosmetik und Nagelstudio;
Schrammweg Nr.11 hamburg zwei 13, Werbeagentur;
Spitalerstraße Nr.2 Nike, Schuhgeschäft; Nr.8 promod, Mode; Nr.9 Optik Weser, Augenoptiker; Nr.9 VIVET, Restaurant-Bar-Cafe; Nr.10 S'Oliver, Mode;
Stadtbahnstraße Nr.30 Druckerei Krüper;
Tannenhof Nr.56 Tannenhof Apotheke; Nr.60 EDEKA;
Tarpenbekstraße Nr.56 Praxis f. Krankengymn. & Physiotherapie, Dietke Dörrie; Nr.62 Fahrshule Hoepfner;
Überseeboulevard Nr.2 Lieblingsplatz; Nr.2 Hafen Speziale; Nr.2 marc + daniel; Nr.2 Stefan Eckert Optimistic; Nr.2 Nobody is perfect; Nr.2 Kids House Hafencity; Nr.10 Witty Knitters; Bistro Paris; Mangustin;
Uhlenhorster Weg Nr.12 Alpenwunder, Frau Anke Krüger; Nr.30 Schönfeld, Gärtnerie;
Ulmenstraße Nr.2 le Beau Voisin, Cafe + Delices;
Volksdorfer Damm Nr.180 Haspa; Nr.186 Sky Supermarkt; Nr.271 Edeka;
Volksdorfer Weg Nr.65 Gärtnerie FINDER;
Waizstraße Nr.1 Glasmeyer, Lebensmittel; Nr.1 Römerfeldt, Kleidung; Nr.1 Hamburger Teezeit; Nr.2 Casa delle scarpe, Schuhe; Nr.3 Wolford Boutique; Nr.3 Waiz Apotheke; Nr.3 Da Barbara, Ital. Restaurant; Nr.4 Linette, Mode; Nr.5 Fotostudio; Nr.6 Gosche, Bekleidung; Nr.6 Bäckerei Hansa; Nr.7 Nur Hier; Nr.9 Spirit, Schuh und Textilhandel; Nr.11 Wolsdorff, Tabacco; Nr.11 Smiths, Clothes for Men and Woman; Nr.13 Gelateria Verdi, Eisdielen; Nr.13 Blume 2000;

Nr.14 Atelier Blumen Petersen; Nr.15 Douglas; Nr.16 Apotheke Doppelreihe; Nr.17 Ihr Hofladen; Nr.17 Fleischerie Hübenbecker; Nr.19 Osaka Sushi; Nr.21 S Bar Othmarschen, Bistro; Nr.22 Eis Schmidt; Nr.24 Witty Knitters; Nr.26 Rockhaarfäller, Friseur; Nr.28 Marlies Möller, Friseur; Nr.29 Hörgeräte Zacher; Nr.29 Lühr Optik; Nr.30 Haar Beelitz, Friseur; Nr.32 Birken Apotheke;
Weisse Rose Nr.1 Edeka Simon, Feinkost- Lebensmittel;
Wellingsbüttler Markt Nr.1 Zahnarztpraxis Gräfe; Nr.1 Kieferorthopädische Praxis; Nr.1 Fachärztin f. Frauenheilkunde, Katia Horstmann; Nr.1 Frauenarztpraxis, Dr. Shamsrizi; Nr.1 Dr. Kapitzo, Orthopädie;
Wellingsbüttler Weg Nr.117 Demi -point, Fachgeschäft f. Tanzzubehör; Nr.121 Drews, Elektrogeschäft; Nr.123 Stoffgalerie; Nr.134 Kinderpost, Sport + Spiel; Nr.142 Anthonys, Schönes zu fairen Preisen; Nr.144 Witt Profipflege, Reinigung; Nr.146 Änderungsschneiderei; Nr.32 Friseur Dörte Siebert-Brandes; Nr.115 Alte Apotheke; Nr.117 Hackbarth 's, Boutique; Nr.119 Poletto, Winebar Ristorante; Nr.123 M-Jay- Fashion, Boutique; Nr.123 SASIAM, Teppiche; Nr.134 Friederichsen, Buchhandlung Antiquitäten; Nr.146 Getränkemerk Wellingsbüttel; Nr.148 Salon Monica Brecken, Friseur;
Wiesenhöfen Nr.2 Ilka Pingel, Damenmoden; Nr.2 Zigarren-Voß; Nr.3 Le Petit Croque & Cafe; Nr.4 Lambert Studio, Interiordesign; Nr.7 Das Leben ist schön!, Cafe Catering Events; Nr.7 Salon Wachs und Stein, Friseur; Nr.9 Paulig Laufgut, Orthopädischschuhtechnik;
Winterhuder Forum Apotheke; V.Allwörden, Bäckerei; Bücher&Co, Zeitschriften, Bücherhülle Winterhude; von Allwörden, Bäckerei;
Winterhuder Marktplatz Nr.1 Krenzfeld's, Obstgeschäft; Nr.1 Sunpoint, Sonnenstudio; Nr.1 BARISTA, Asia-Quick-Restaurant; Nr.2 Le Chic, Friseur; Nr.2 Schuback, Parfümerie; Nr.5 Curvy Shapes; Nr.6 media@home; Nr.21 Nur Hier, Bäckerei; Nr.21 Haspa, Bank; Nr.21 Wolsdorff, Zigaretten etc.; Nr.21 Dr.V.Stamatis etc., Ärzte; Nr.37 Apotheke;





Sandra Quadflieg, Johanna Prinzessin von Sachsen-Coburg und Aurélie Barennes (v.l.)



Nina Venus und Juana Sacristan Westphal (v.l.)



Prof. Jörn Mathesius und Gabriele Bender

CHARITY AUKTION

Zum dritten Mal hatte Kunstagentin Simone Bruns zu einem Benefiz-Abend zugunsten der Hiege-Stiftung gegen Hautkrebs geladen. Die hat sich die Förderung von Forschungsvorhaben zur Diagnostik und Behandlung von Hautkrebs auf die Fahnen geschrieben. Um dafür Geld zusammen zu bekommen, versteigerte Dr. Katharina Prinzessin zu Sayn-Wittgenstein im Loft St. Annenufer 3 in Anwesenheit zahlreicher prominenter Gäste Bilder bekannter Fotografen wie F.C. Gundlach, Karin Székessy und Bob Leinders. Erlös der Auktion: über 27.000 Euro!



Andrea Brodtmann, Annegret Weitkämper-Krug und Katharina Prinzessin zu Sayn-Wittgenstein (v.l.)



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



Dr. Jasmin Böttger und Britt Schwarz (r.)



HSV-Legende und Trainer Felix Magath



Designer Stefan Eckert und Schauspielerinnen Nova Meierhenrich



Werbe-Ikone Verona Pooth und „Kleines Herz im Zentrum“-Schirmherrin Jonica Jahr-Goedhart (r.)



Schauspielerinnen Rhea Harder und ihr Mann Jörg Vennewald



Dana Schweiger

HERZTAG

Der 14. Juni stand im Zeichen der guten Tat zugunsten herzkranker Kinder: Erstmals wurde das Charity-Event „Kicken mit Herz“, bei dem Promis aus Sport, Medien und Musik gegen UKE-Ärzte im Stadion Hoheluft spielen und die alle zwei Jahre stattfindende Charity-Gala „Das kleine Herz im Zentrum“ kombiniert. So glänzten einige Promis wie Johannes Oerding oder Stefan Eckert nicht nur auf dem Rasen, sondern abends auch auf dem roten Teppich. Spendenergebnis beider Veranstaltungen zusammen: 250.000 Euro für die Kinder-Herz-Station am UKE. Mehr Infos: kickenmitherz.de und herz-im-zentrum.de.



Jost Deitmar (l.) mit Petra van Bremen und Michael Kubenz.



Anne Meyer-Minnemann (l.) und Doris Brückner.



Laudator Frank Schätzing kam mit seiner Frau Sabine Valkieser-Schätzing.

Fotos: Axel Kirchhof



Preisträger Denis Scheck mit Partnerin Christina Scheck.

LEBENSFREUDE

Der deutsche Literaturkritiker und Journalist Denis Scheck wurde mit dem Champagne Preis für Lebensfreude ausgezeichnet. Überreicht und angekündigt wurde der Preis von Bestsellerautor Frank Schätzing, der mit seiner Frau Sabine Valkieser-Schätzing extra zur Preisverleihung ins Louis C. Jacob kam. Unter den prominenten Gästen fanden sich bekannte Persönlichkeiten wie Model Petra van Bremen und Gala-Chefredakteurin Anne Meyer-Minnemann. Der wird seit 2003 vergeben.



Boxweltmeisterin Ina Menzer



Mia Florentine Weiss (l.) mit Chefredakteurin Anke Rippert



Katharina und Manfred Baumann, Alexandra von Rehlingen (v.l.)



Moderatorin Annika de Buhr

STARKE FRAUEN

Gäste aus Gesellschaft, Wirtschaft, Politik und Unterhaltung besuchten den EMOTION.Award 2015, der zum fünften Mal in der Laeiszhalle in Hamburg stattfand. Frauen aus Berlin, München, Düsseldorf und Korntal wurden für ihr soziales und unternehmerisches Engagement ausgezeichnet. Die Preisträgerinnen der vier Kategorien „Frauen in Führung“, „Unternehmerin“, „Zukunftsmacherin“ und „Soziale Werte“ zeigen, laut der EMOTION-Chefredakteurin, die Fortbewegung zu mehr Gleichberechtigung der Geschlechter in Job und Gesellschaft und sie ermutigen viele andere Frauen nicht aufzugeben und ihr Leben zu leben.



Model Franziska Knappe

Fotos: Axel Kirchhof

Impressum

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

Redaktion: Valeska Fühlenbrok, Milena Kettner, Christian Luscher, Deborah Plachetka, Julia Ulbrich, Kai Wehl

Chefgrafiker: René Kriese **Grafik:** Juliane Duczmal, Susanne Kaps, David Nagel, Luka Plepp, Niklas Brüning **Titelgestaltung:** René Kriese

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

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

Anzeigenverkauf: Petra Ernst, Tel. 040 / 538 930-18, E-Mail: p.ernst@alster-net.de; Michael Oeser (Leitung), 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.

© 2015 Magazin Verlag Hamburg.



Fotos: bildagentur@abbschmidt.de, Kai Wehl

Wolfgang Joop mit seiner Muse Sara Sperling und Schauspielerin Christiane Paul (r.) – beide in Wunderkind-Outfits.



Architekt Hadi Teherani mit Lebensgefährtin Linda Strüngmann



Bestseller-Autorin Ildikó von Kürthy



Moderatorin Nandini Mitra

JOOP IS BACK

Die erste WUNDERKIND Boutique hat in Hamburg eröffnet. Die Rückkehr von Wolfgang Joop in seine ehemalige Heimatstadt wurde gebührend gefeiert: Rund 400 geladene Gäste wurden zunächst bei einem Champagner-Empfang im neuen Store in der ABC-Straße 10 begrüßt, um anschließend im nahegelegenen Restaurant „Die Bank“ bei kühlen Drinks und kulinarischen Köstlichkeiten wie Jakobsmuscheln auf Erbsen-Minz-Püree weiter zu feiern. Zum neuen Store sagte Wolfgang Joop, der extra in die Hansestadt gekommen war: „Das ist für mich ein sehr wichtiges Statement. Ich schätze den Stil der Hamburger sehr und freue mich, mit WUNDERKIND wieder ein Teil davon zu sein. Der herzliche Empfang war überwältigend.“ Zur Rückkehr seiner Mode beglückwünschten den 70-Jährigen neben viel Prominenz auch Kollegen wie Iris von Arnim und Herr von Eden.



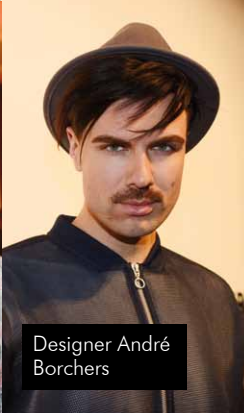
Moderatorin Iha Gräfin von der Schulenburg mit Ehemann und Künstler Hieronymus Proske



VdU-Vorsitzende Kristina mit Mann und Unternehmer Ulrich Tröger



Catwalk-Trainer Jorge Gonzalez



Designer André Borchers



Grit Weiss und Medien- und Digital-Experte Prof. Dr. Jo Groebel



Dragqueen Olivia Jones



Philipp und Johanna Graf und Gräfin zu Castell-Rüdenhausen



Modedesignerin Iris von Arnim und Die Bank-Chef Dirk von Haefen



Agentur-Inhaberin Anke Degenhard-Drinkhahn und Model-Agent Ted Linow

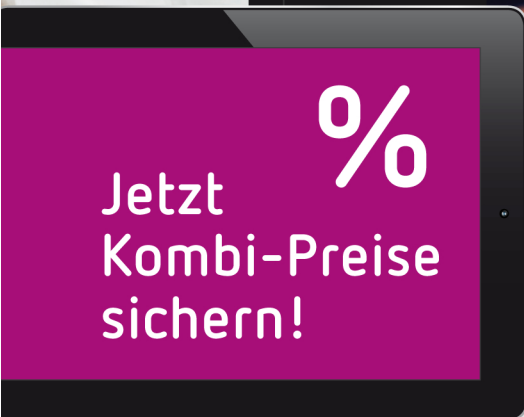


René Schuch

Sie brauchen eine neue Website und erfolgreiche Anzeigen?



Wolfgang E. Buss



Beispiele finden Sie unter www.webtwin.de



WebtoWin.de

Gemeinsam für Ihren Erfolg!
Magazin Verlag Hamburg und
Plan-S Werbeagentur GmbH
Alsterdorfer Markt 6, 22297 Hamburg

Dann werden wir Sie begeistern!

Wir realisieren Ihre neue Website mit Erfolgsgarantie und starke Anzeigen in TOP-Magazinen (z.B. Alster Magazin, Alstertal Magazin, Hamburg Women, Luxury Magazin, Home & Life, Dr. Alster) ... perfekt für kleine und mittelständische Unternehmen.

Wir kombinieren die richtigen Erfolgsfaktoren für mehr Aufmerksamkeit und neue Kunden. Nutzen Sie persönliche Beratung und günstige Kombi-Preis-Angebote für Ihren Erfolg!

» Jetzt anfragen: T 040 46 09 54 16
www.webtwin.de

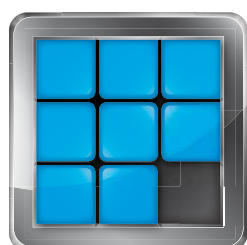
Jetzt Sonderpreise
auf Ausstellungenbäder!

Wir empfehlen:



Ein neues Bad *kann sehr inspirierend sein!*

Dörfer Fliesen ist Ihr Partner rund ums Bad. Bei uns finden Sie alles, was zu einem toll ausgestatteten Badezimmer dazugehört. In unserer Ausstellung warten vielfältige Stilwelten und zahlreiche Innovationen darauf, von Ihnen entdeckt zu werden! Besuchen Sie uns auch jederzeit im Internet unter: www.fliesen-doerfer.com oder auf facebook.



DÖRFER FLIESEN

Bad, Sanitär & mehr!

www.fliesen-doerfer.com

Hamburg-Wandsbek • Schimmelmanstraße 157 • 040 / 69 69 68 - 0 • Mo – Fr: 10:00 – 18:00 Uhr, Sa: 8:00 – 14:00 Uhr