

HAMBURG WOMAN

FÜR ALSTER, ALSTERTAL, WALDDÖRFER, HAFENCITY & ELBENDORFER

Jetzt auch ONLINE



**MERKELS
DOUBLE
PACKT AUS!**

**WOLLIG
WARM**

KUSCHELN MIT STRICK &
FELL IST ANGESAGT!

Leben nach dem

Beziehungsideal

WAS WIR GEGEN DAS „ALLTÄGLICHE“ IN EINER BEZIEHUNG TUN KÖNNEN
UND WIE DAS IDEALBILD „MANN“ AUSSIEHT!

PROMIS

ANDREA SAWATZKI,
JANIN REINHARDT,
KHADRA SUFI U.V.M.

**MISSBRAUCH
DURCH FRAUEN**

JESSICA SCHWARZ
ÜBER DAS TABUTHEMA

Foto: s.Oliver PREMIUM

Zum Glück,
es ist PANDORA!

Von meinem
Schatz

So viele
Erinnerungen

Lass mich Dein Geschenk sein.
Weihnachts-Set aus Sterling-Silber €99

Echte Gefühle. Echter Schmuck. Echt PANDORA.
Entdecke die besten Geschenke für Dich und Deine Lieben
in unserer neuen Weihnachts-Kollektion. **Jetzt in Deinem
PANDORA Concept Store oder im ausgewählten Fachhandel.**
pandora.net

PANDORA
UNFORGETTABLE MOMENTS

**PANDORA STORE
AEZ**
Heegbarg 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



Leidenschaftlicher November

Lange liiert, frisch verliebt, Single – in unserer Redaktion ist in Sachen Liebe alles vertreten. Grund genug über Beziehungen als solche nachzudenken. Warum schaffen es manche Menschen über Jahre oder sogar Jahrzehnte als Paar glücklich verliebt zu bleiben? Gibt es ein Geheimnis, das diese Paare verbindet? Viele Liebenden träumen von einer lebenslangen Verbindung, feiern pompöse Hochzeiten, schwören sich „bis dass der Tod uns scheidet“ und müssen dann nach ein paar Jahren ernüchtert feststellen, dass Wunschdenken und Realität doch nicht ganz zusammenpassen. Fast jede zweite Ehe wird wieder geschieden, ziemlich erschreckend. Wir haben eine Hamburger Paartherapeutin gefragt, wie Beziehungen wirklich gelingen. Mehr dazu auf Seite 32. Was muss ein Mann denn überhaupt an Eigenschaften und Wesenszügen haben, damit

wir den Wunsch verspüren, zu sagen, ja, den will ich, den gebe ich nicht wieder her!? Welche Vorstellungen hab ich von einem Mann und passt das wirklich zu mir? Wir haben uns mal Gedanken darüber gemacht, wie denn das Idealbild Mann aussieht! Zu lesen auf Seite 28. Noch mehr Tipps gegen Langeweile im Bett gefällig? Dann einfach mal einen Blick auf Seite 30 werfen! Doch auch wer in seinem Liebesleben grade wunschlos glücklich ist, kann in der aktuellen HAMBURG WOMAN einiges entdecken, zum Beispiel wahnsinnig tolle Bilder von Fotografinnen, die die Kunst aus weiblicher Sicht beschreiben (ab Seite 22). Außerdem gibt es viele Interviews mit spannenden Frauen wie Eveline Hall (Seite 18) und Jessica Schwarz (Seite 34) zu lesen. Wir wünschen viel Spaß beim Schmöckern und einen leidenschaftlichen November!

Ihre HAMBURG WOMAN Redaktion

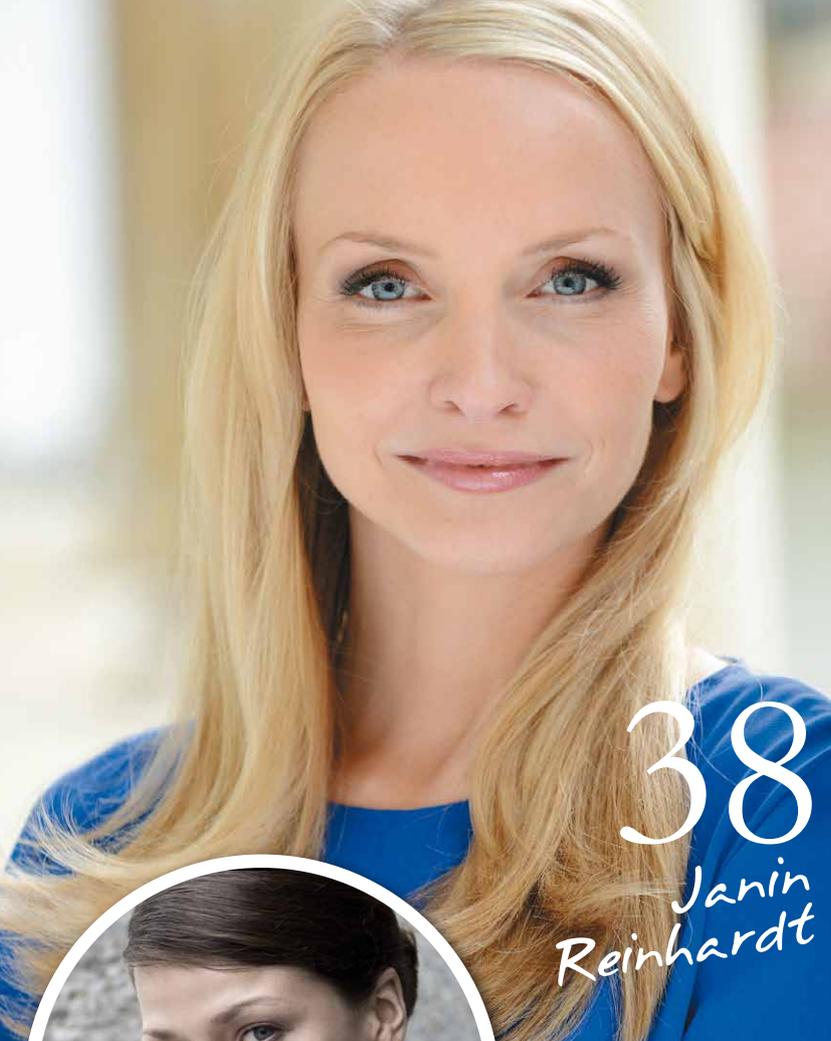
FÜR HAMBURG WOMAN TRAFEN WIR ...



Janin Reinhardt: Die charmarnte 33-jährige Wahlhamburgerin strahlt nicht nur im Fernsehen. Redakteurin Valeska Fühlenbrok traf die erfolgreiche Moderatorin auf der Charity-Veranstaltung „Made auf Veddel-High Fashion Tea“ und sprach mit ihr über ihre Projekte, insbesondere über ihr soziales Engagement für das „SOS-Kinderdorf in Dulsberg“. Dass sie auch privat Grund zum Strahlen hat, liegt an ihrer Verlobung mit Schauspieler Kostja Ullmann und ihrer neusten Sendung „Bilder von dir“, die sie zusammen mit dem NDR entwickelt hat.



Das HAMBURG WOMAN-Cover zeigt ein Motiv aus dem aktuellen Lookbook von s.Oliver PREMIUM, www.soliver.de



38

Janin Reinhardt



Jessica Schwarz

34

50 Detailverliebt



8



Auf einen Kaffee mit Khadra Sufi

INHALT

HAMBURG WOMAN November 2015

PEOPLE

8 **Khadra Sufi:** vom Flüchtlingskind zur selbständigen Unternehmerin

14 **Florentine Siemsglüss:** Eine Bier-Sommelière erklärt, warum Frauen auf Craft-Bier stehen

18 **Eveline Hall:** Eines der gefragtesten Best Ager-Models der Welt glänzt mit erstem Album

34 **Jessica Schwarz:** Die Schauspielerin über das Tabuthema „Missbrauch durch Frauen“

38 **Janin Reinhardt** spricht über ihr soziales Engagement und neue TV-Projekte

GESELLSCHAFT

10 **mint:pink:** Förderprogramm für Schülerinnen setzt auf spannende Praxiserfahrungen

12 **news:** von Preisträgerinnen, Lifestyle und Gewinnchancen bei einer Dinner-Show

20 **Mobbing Falle:** Sind Frauen fieser als Männer? Überraschende Antworten!

28 **Festgestellt:** Das Idealbild Mann gibt es, aber anders als von vielen erwartet

30 **Kopfkino:** Mit unseren Sexfantasien wird es im Bett garantiert nicht langweilig

32 **Aufgezählt:** Beziehungstipps für eine glückliche Partnerschaft

36 **HAMBURG WOMAN** geht der Frage nach, ob es **Solidarität unter Frauen** gibt.

KULTUR

22 **Streitfrage: Ist Fotografie weiblich?** Wir nennen die Standpunkte zweier Fotografinnen.

Cornelia Poletto



PALAZZO

Die aufregende Dinner-Show im Spiegelpalast



JETZT
TICKETS
SICHERN!

13.11.2015 bis 06.03.2016 in Hamburg · Deichtorhallen

Ein Fest der Sinne!

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

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





40
Es wird
Kuschelig

Wohlfühlen
im Herbst 54



74
Kultur-Tipp

66 Schauspielerin Kerstin Hilbig verkörpert unsere **Kanzlerin Angela Merkel**

68 **Fotokunst:** Schauspielerin Patrycia Ziolkowska inszeniert von Fotografin Svenja von Schultendorff

70 **Mordsgeschichten:** Andrea Sawatzki und Sandra Quadflieg lesen beim Krimifestival

72 **Lesefutter:** die Buchtipps der Redaktion

MODE

40 **Liebingsstücke** für die dritte Jahreszeit

48 **Prominente Hamburger Frauen öffnen für uns ihre Handtasche:** diesmal Ronja Hilbig

WOHNEN

50 **Detailreich & liebevoll:** Tipps für einen gemütlichen und praktischen Einrichtungsstil

GESUNDHEIT

52 Er soll helfen, **von überschüssigen Kilos runterzukommen:** der Magenballon

BEAUTY

54 **Wohlfühlipps** für den Herbst

58 Im Winter total angesagt: glitzende Fingernägel

60 Wundermittel aus der Natur bietet jede Menge Möglichkeiten: **Kokosöl**

KOCHEN

62 **Pur genießen:** Ein vorweihnachtliches Menü aus der Küche von Star-Köchin Pascale Naessens

78 **Sharepoints**

80 **Impressum**



Drei-Gang-Vor-
Weihnachtsmenü

62





F A L K E

FALKE STORE
AEZ, Heegbarg 31
22391 Hamburg
(+49) Ø 40 / 69 211 285

www.FALKE.com



Die 34-Jährige hat in ihrem Leben viel gekämpft und dabei nie das Ziel aus den Augen verloren: niemals aufgeben! Heute ist Khadra Sufi selbstständig und erfolgreiche Unternehmerin.

Leidenschaft ist der Schlüssel!

Als Kriegsflüchtling kam sie nach Köln, lebte auf der Straße und hat sich mittlerweile einen Namen in der Hamburger Gesellschaft gemacht – **Moderatorin, Designerin, Autorin und Model Khadra Sufi** hat ihr Ziel immer genau vor Augen gehabt! HAMBURG WOMAN erzählte sie in einem persönlichen Gespräch, wie schwer ihr Weg war!

Wenn man Khadra Sufi betrachtet, sticht sie sofort aus der Masse heraus. Sie ist nicht gewöhnlich, sondern sehr speziell. Aber nicht schlecht. Im Gegenteil – ihre positive, freundliche und quirlige Art versetzt jeden Miesepeter in freudige Stimmung! Unvorstellbar, nachdem was ihr alles widerfahren ist, ist die afrikanische Schönheit ein durchweg positiv denkender Mensch.

Ottotonormalverbraucher – immer ein Dach über den Kopf, stets etwas zu essen im Kühlschrank und höchstens von kleinen Luxusproblemen geplagt – kann sich nicht ansatzweise vorstellen, was ein ehemaliges Diplomatenkind, das als Kriegsflüchtling nach Köln kommt und dort zu leben beginnt, schließlich mit 16 Jahren auf der Straße landet, fühlt, denkt und vor allem macht! „Ich habe meine Eltern zurückgelassen, weil ich es allein schaffen und etwas aus mir machen wollte. Anfangs lebte ich versteckt in einer Garage in Hamburg und habe wirklich schwere Zeiten durchlebt“, erzählt uns die Moderatorin.

Die Zeit im Somalischen Bürgerkrieg war mit starken Verlustängsten gekoppelt. Ein Leben in Armut, traumatisiert und gelähmt von verschiedenen Erlebnissen. Und das in ganz frühen Lebensjahren: „Ich habe mich in meinen schlimmsten Zeiten niemandem geöffnet. Ich musste mich wirklich an kleinen Momenten erfreuen. Schon mit einer Freundin an der Bushaltestelle zu sitzen war ein toller Moment für mich, wenn wir uns kaputtgelacht haben über was weiß ich und danach bin ich dann zurück in meine Garage gegangen. Deshalb schätze ich das Glück heute umso mehr und sehe es sehr viel klarer.“

Mittlerweile hat sich Khadra Sufis Gefühls- und Lebenslage komplett verändert: „Glückliche Momente kann ich dir täglich mindestens hundert aufzählen. Ich habe mir angeeignet, egal in welchem

Moment, das Schöne zu sehen. Die Bäume um uns herum, das Frühstück, der Kaffee auf der Zunge. Ich bin da total sinnlich. Es gibt sowohl große als auch kleine glückliche Momente. Wenn ich mit anderen Menschen lachen kann, bis der Bauch wehtut. Das ist unbezahlbar.“

Seit zweieinhalb Jahren wohnt die in Altona lebende Moderatorin jetzt in der schönen Hansestadt und hat sich in die harte Geschäftswelt gekämpft. Sie ist selbstständige Moderatorin, vertreibt verschiedene Modelabel über diverse Kanäle, hat in drei Monaten ein Buch geschrieben, ihre eigene Modedesigner-Kollektion entworfen, einen Onlineshop eingerichtet, der demnächst starten wird und ist seit kurzem bei Deutschlands bekannteste ‚Curve‘-Model-Agentur unter Vertrag! Vor allem die Modelinie „Queen of Saba“ ist das Herzensstück von Khadra Sufi. Es sind edle, lange Kleider, die sie an ihre Wurzeln und Kindheit erinnern. Frauen aus ihrer Familie, die einerseits taffe Hausfrauen und Mütter und andererseits elegant zurechtgemachte ‚Königin‘ waren, wenn Veranstaltungen anstanden, trugen diese Art von Kleidern. „Das werde ich nie vergessen, ich war so beeindruckt von diesen Frauen. So wollte ich auch mal sein“, verrät uns die Autorin strahlend.

Beeindruckend, wie eine Frau, die so viel Schlimmes erlebt hat, das Leben in seinen schönsten Facetten sieht und vor Energie, Motivation und Ehrgeiz nur so strotzt. Was ist ihr Geheimnis, fragen wir uns schließlich! „Ein Geheimnis habe ich nicht, aber ich bin immer gut damit gefahren, dass ich mir erlaube das zu tun, was mir wirklich Freude macht. Das spürt man. Das ist ein Gefühl. Entweder das Herz öffnet sich, oder das Herz verschließt sich. Alles, was ich bisher mit Herz und Enthusiasmus und Freude gemacht habe, ist ein Erfolg geworden“, sagt die 34-Jährige abschließend.

Julia Ulbrich



Moderatorin Khadra Sufi und Redakteurin Julia Ulbrich (r.) in einem kleinen Café in Altona.



Fotos: Initiative NAT, Claudia Höhne

Erhielten Einblicke in die Forschung: 15 Schülerinnen des Gymnasiums Süderelbe mit Senator Frank Horch

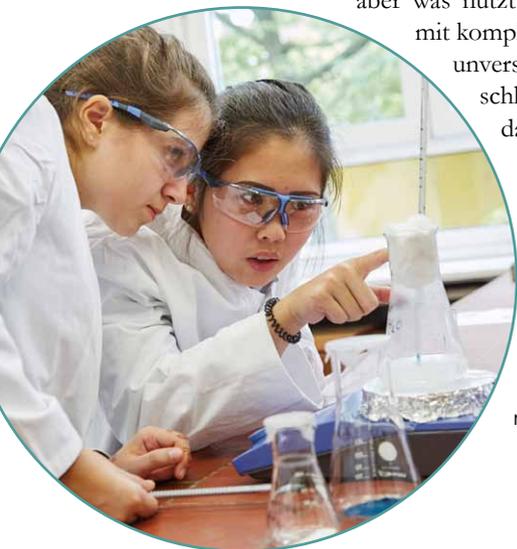
Spaß durch Praxis!

Damit in der Oberstufe und später im Berufsleben die Technik nicht allein den Jungs überlassen wird, möchte das Projekt **mint:pink** Mädchen Lust auf die sogenannten MINT-Fächer machen – also Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik. **Senator Frank Horch** informierte sich gerade über das schulübergreifenden Förderprogramm.

Mit der Schule ist das so eine Sache, denn leider erschließt sich der Sinn manchen Lernstoffs vielen Schülern und Schülerinnen nicht. Den Spruch „Ihr lernt für das Leben“, haben sie sicherlich – wie wir alle auch – oft gehört und irgendwie wissen sie auch, dass er stimmt, aber was nützt das, wenn man sich gerade mit komplizierten Hebeltechniken oder unverständlichen Formeln rum-schlagen muss. Mädchen tun sich damit laut Experten schwerer als Jungs, wählen die Fächer ab, sobald es geht. Das hat Folgen: „Wir wissen, dass in der Regel nur diejeni-

gen Schülerinnen, die in der Oberstufe Naturwissenschaften als Leistungskurs belegen, entsprechende Studiengänge belegen“, erklärt Sabine Fernau, Geschäftsführerin und Gründerin der 2007 gestarteten Initiative Naturwissenschaft & Technik (NAT). Die möchte seitdem mehr junge Menschen für die Natur- und Ingenieurwissenschaften begeistern. Dafür initiiert und begleitet sie Kooperationen von derzeit über 30 Hamburger Schulen mit Hochschulen und Unternehmen aus der Region. Wegen der Brisanz des oben genannten, denn auch später studieren mehr Männer als Frauen und MINT-Fächern, liegt seit knapp drei Jahren ein Schwerpunkt in der gezielten Mädchenförderung: Schülerinnen der 9. und 10. Klassen sollen unter dem Motto „ermutigten, begleiten und fördern“ durch Programme wie etwa mint:pink begeistert werden. Indem es Einblicke in die Welt der angewandten Naturwissenschaften verschafft und auf diese Weise zeigt, wie spannend die trocken wirkende Materie sein kann. Hoffnung dabei, der weibliche Anteil in den MINT-Fächern erhöht sich. „Mit unserem Projekt möchten wir Mädchen das Tor zu den Natur- und In-

Spannend: Im Chemielabor der Uni Hamburg wurde zum Thema Energiespeicherung experimentiert.



genieurwissenschaften offen halten, denn gerade darin stehen ihnen später alle Karrierechancen offen.“ Ein Anfang ist also gemacht. Ende September nutzen über 130 Mädchen aus 10 Schulen das Angebot dieses Jahres, an MINT-Orten in Hamburg praktische Erfahrung zu sammeln, etwa am Forschungszentrum DESY und an der Uni Hamburg. Dort besuchte Wirtschafts- und Innovations-Senator Frank Horch 15 Mädchen des Gymnasiums Süderelbe, die im Rahmen von mint:pink während eines Projekttag im Chemielabor zum Thema Energiespeicherung experimentiert haben. Zusätzlich hat Horch im Kontext dieses Besuchs zwei Geschäftsführerinnen einer Schülerinnenfirma getroffen, die sich mit 3 D-Druck beschäftigt und einen Anteil an der Firma gekauft. „Mich beeindruckt das Engagement der Mädchen sehr. Ihr Interesse an Technik und Naturwissenschaft ist dank mint:pink geweckt und sie setzen es sofort praktisch um. Das Programm sorgt so dafür, dass uns der Nachwuchs in dem Bereich nicht ausgeht. Und wer weiß, vielleicht entsteht am Standort Hamburg so ein künftiger Weltmarktführer“, erklärt Frank Horch.

kw

Naturwissenschaft kann Spaß machen, das möchte mint:pink Schülerinnen vermitteln.

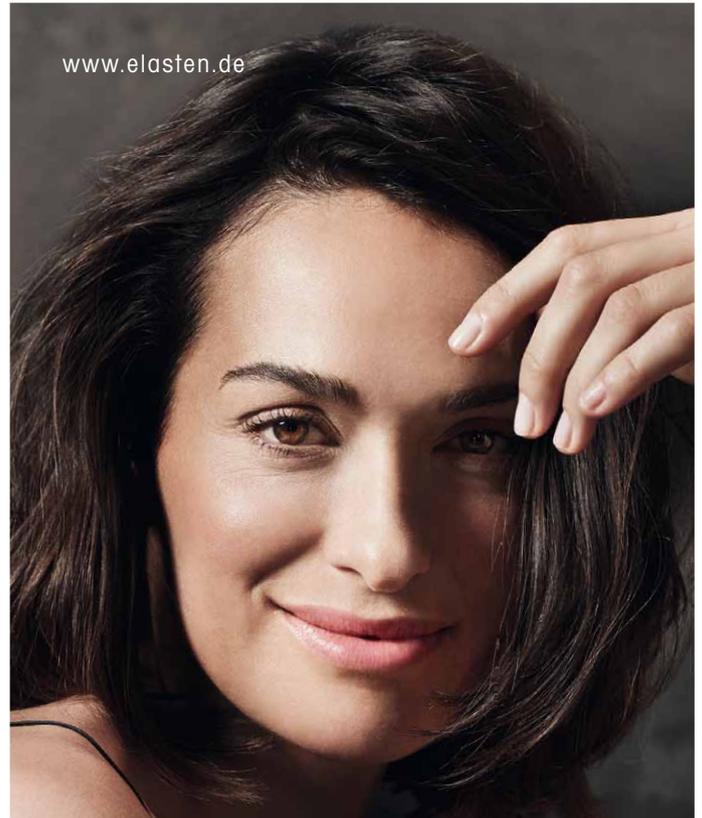


„Mich beeindruckt das Engagement der Mädchen sehr“, erklärt Senator Frank Horch.

Was ist mint:pink?

Ein Förderprogramm der Initiative Naturwissenschaft & Technik (NAT), das Schülerinnen ab der neunten Klasse ermutigen möchte, die Naturwissenschaften für sich zu entdecken und sie in der Oberstufe zu belegen. Die Lust an der Materie soll geweckt werden, indem sie in Forschungslaboren, Unternehmen und Hochschuleinrichtungen Einblicke in die Welt der angewandten Naturwissenschaften erhalten. Projektpartner sind die Behörde für Wirtschaft, Verkehr und Innovation, die Körber- und die Joachim Herz Stiftung. Mehr Infos unter www.mintpink.de

www.elasten.de



ELASTEN HAUTCOUTURE®

WENIGER FALTEN. MEHR HAUTFEUCHTIGKEIT.

Schöne Haut kommt nie aus der Mode. Aber sie braucht die bestmögliche Pflege — gerade wenn mit zunehmendem Alter das für die Hautstruktur so wichtige Kollagen-Gerüst schwächer wird. Neue Studien belegen: Das natürliche Kollagen in **ELASTEN® (28 Trinkampullen)** wirkt von innen und am ganzen Körper. Entdecken Sie jetzt Ihre Haut Couture exklusiv in Ihrer Apotheke.



ELASTEN® Trink-Kollagen

- reduziert sichtbar Falten
- verleiht fühlbar mehr Feuchtigkeit und Elastizität
- spürbare Effekte bereits nach 4 Wochen

APOTHEKENEXKLUSIV

Shopping Gutscheine gewinnen

Am 7. & 8. November öffnet **Schulze Outdoor Living** im Waldweg 95 offiziell seinen großen Weihnachtsmarkt! Anlässlich dieses Events mit Glühwein und Waffeln, verlosen Hamburg Woman und Schulze Outdoor Living **zehn Shopping-Gutscheine im Wert von je 20 Euro!** Aber nicht nur für die Gewinner lohnt ein Besuch in der liebevoll zusammengestellten Ausstellung voller schneebedeckter Bäume und weihnachtlicher Dekoration in allen Varianten. Exklusive Wohn-Accessoires, wie kuschelige Decken und Kissen runden das winterliche Angebot ab.

Und „verzaubern Sie doch mal Garten und Terrasse mit festlichem Glanz – wir heißen schließlich ‚Schulze Outdoor Living‘“, so die Living- und Lifestyle-Experten. Mehr Infos unter Tel. 6019012 und schulze-outdoorliving.de. Wer einen Gutschein gewinnen möchte, sendet bis zum 20.11. eine E-Mail an gewinnspiel@hamburg-woman.de



Bei Schulze Outdoor Living gibt es traumhaft Weihnachtliches, beispielsweise Kerzen von Riverdale.



Traumkombination im Spiegelpalast: Erstklassige Artisten und Künstler sowie ein traumhaftes Vier-Gang-Menü von Cornelia Poletto.

© PALAZZO

PALAZZO bittet ab dem 12. November erneut in Hamburg zu Tisch: Nach der gelungenen Rückkehr in die Hansestadt nach achtjähriger Pause und einer erfolgreichen ersten Saison, in der sich über 20.000 Gäste an einzigartigen Genusswelten – Unterhaltung und Haute Cuisine – erfreuten, öffnet die Dinner-Show wieder für rund vier Monate im historischen Spiegelpalast an den Deichtorhallen ihre Pforten. Die Gäste erwartet ein leckeres Vier-Gang-Menü von Cornelia Poletto mit Lachs, Maronensuppe, Rind und Pannacotta sowie internationale Artistenkunst – von der Körperkunst über Musik bis hin zur Komik. Mehr Infos und Tickets von 59€ (Show only) bis 145€ unter www.palazzo.org – Tickethotline: 01806 – 388 883. Mit etwas Glück geht es auch for free: **Wir verlosen 2x2 Eintrittskarten ab Januar!** Wer zwei Tickets gewinnen möchte, der sendet bis zum 30.11. eine E-Mail an gewinnspiel@hamburg-woman.de

Kunst & Genuss gewinnen



Prämiert: die 23-jährige angehende Tischlerin Julia Machmer aus Eppendorf.

Azubi des Jahres

Julia Machmer hat den Titel „Hamburgs Azubi des Jahres 2015“ gewonnen. Die 23-jährige Eppendorferin – Berufsschülerin der Beruflichen Schule Holz, Farbe, Textil – hatte sich in einem mehrstufigen Auswahlverfahren gegen über 100 Mitbewerber durchgesetzt. „Es ist schön zu sehen, dass junge Frauen in einem als Männerdomäne geltenden Beruf eine Ausbildung absolvieren und so tolle Leistungen erbringen“, sagte Handelskammer-Präsident Fritz Horst Melsheimer anlässlich der Preisverleihung im Börsensaal der Handelskammer.



Sabine Friedrichson: Sonderpreisträgerin Gesamtwerk Illustration des Deutsche Jugendliteraturpreis

Beste Illustratorin

Seit 1956 wird jährlich der Deutsche Jugendliteraturpreis vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gestiftet und verliehen. Ausgezeichnet werden herausragende Werke der Kinder- und Jugendliteratur. Gerade war es auf der Frankfurter Buchmesse wieder soweit und einer der Preise ging nach Hamburg: Den mit 12.000 Euro dotierte Sonderpreis für das Gesamtwerk erhielt die **Illustratorin Sabine Friedrichson**. Die Jury würdigte ihre atmosphärischen Werke sowie die herausragende intellektuelle Qualität ihrer grafischen Interpretationen.



Helene Fischer spielt finstere Tatort-Rolle

In der dritten Hamburger Tatort-Folge wird neben den Ermittlern Til Schweiger und Fahri Yardim auch Schlager-Königin Helene Fischer zu sehen sein. Ihr Schauspiel-Debüt wird sie als „Leyla“, in der Folge „Der große Schmerz“, am Sonntag, 22. November 2015 um 20.15 Uhr im ERSTEN geben. Schweiger-Sprößling Luna wird ebenfalls in der Tatort-Folge zu sehen sein.

SHOW
LIVE COOKING
TANZ ★ LIVE MUSIC
ENTERTAINMENT

HAVANA NIGHTS
Europa Premiere
im Palastzelt

12.11.15 - 09.01.16

HAMBURG
TRABRENNBAHN

Mo-Sa 19 Uhr
& So 12 Uhr

WWW.HAVANA-NIGHTS-DINNERSHOW.COM

KARIBISCHE
DINNER
SHOW



NEW ARRIVALS

NEW ARRIVALS



Hamburger Diplom-Biersommelière Florentine Siemsglüss steht zu ihrer Craft Beer-Leidenschaft.

Bierige Frauensache!

Handwerklich gebrautes Craft Beer wird bei Frauen immer beliebter. Das liegt an seiner Fülle an Geschmacksnuancen – von herb über fruchtig bis süß. Was Craft Beer ist, warum Frauen gerne Pale Ale mögen und welches Bier zu welchem Gericht passt, das verrät uns die **Bier-Sommelière** Florentine Siemsglüss.

HAMBURG WOMAN: Der Verkauf von Craft Beer hat einen gewaltigen Sprung nach vorne gemacht. Wie erklären Sie sich das?

Florentine Siemsglüss: In den USA sowie Skandinavien und Großbritannien sprießen Craft Beer Brauereien seit mehreren Jahren aus dem Boden. Handwerklich gebraute Biere und die damit einhergehende Biervielfalt sind dort schon lange nicht mehr wegzudenken. In einem Bierland wie Deutschland war es daher nur eine Frage der Zeit, bis auch hier der nachhaltige Wunsch nach qualitativ hochwertigen Bieren entsteht. Der Verbraucher informiert sich heute sehr genau über die Produkte, die er konsumiert und nach den enormen Entwicklungen bei Kaffee, Fleisch aber auch beim Wein (Junge Wilde Winzer) hat nun auch beim Bier eine Entwicklung weg vom Einheitsbrei begonnen. Wir freuen uns über jeden Neuling in der Craft Beer Szene – je bunter desto besser.

Wie unterscheidet sich Craft Beer geschmacklich von industriellem Bier?

Der größte Unterschied liegt in der unermesslichen Aromenvielfalt, die Craft Beer bietet. Bei weit über 100 verschiedenen Bierstilen ist geschmacklich für jeden das richtige Bier dabei. Neben den bekannten Zutaten, Wasser, Malz, Hopfen, Hefe, werden oft weitere natürliche Zutaten wie Haferflocken, Roggen oder Weizen verwendet. Viele Brauereien gehen auch ganz neue Wege und reifen ihre Biere in alten Wein- oder Whiskyfässern, teilweise auch unter Zugabe von Früchten. Im Brauprozess werden zwar ähnliche Verfahren und Anlagen verwendet wie in der Industrie, der Prozess an sich wird jedoch deutlich in die Länge gezogen, um den Bieren –insbesondere der Hefe– mehr Zeit zum Reifen zu geben, was zu einer deutlich verbesserten Geschmacksbalan-

ce führt. Da Zeit Geld ist, wird der Herstellungsprozess bei den großen Brauereien gerne durch verschiedene Techniken beschleunigt, was das Bier nicht besser macht. Außerdem wird Craft Beer in der Regel nicht filtriert oder pasteurisiert. Die Biere sind dadurch deutlich gehalt- und geschmackvoller und man trinkt eher weniger als von einem blank filtrierten Industriepilsener.

Es gibt die unterschiedlichsten Biersorten. Können Sie unseren Leserinnen einen kleinen Einblick geben?

Am beliebtesten sind aktuell hopfenbetonte Bierstile wie Pale Ales und India Pale Ales, welche geschmacklich mit intensiven Fruchtaromen hervorstechen und einfach ganz neue und ungewohnte Geschmackserlebnisse versprechen. Daneben sind mit dem Beginn der kühleren Jahreszeit aber auch malzbetonte dunkle Bierstile wie Porters und Stouts, mit ihren röstmalzbetonten Aromen in Richtung Schokolade, Toffee und Kaffee, sehr beliebt. Aus unserem Nachbarland Belgien kommen weiterhin klassische und historische Bierstile, wie das pfeffrig-würzige belgische Saison oder mit Früchten vergorene Sauerbiere, welche sich insbesondere bei den Kennern großer Beliebtheit erfreuen.

In Supermärkten finden wir fast ausschließlich Pils-Sorten. Wieso?

Das Pilsener ist neben dem Hefeweizen der deutsche Klassiker. Von großen Konzernen gebraut, schmeckt es in der Regel recht ähnlich, stört nicht und kann von jedem in rauen Mengen konsumiert werden. Craft Beer polarisiert hingegen durch seine enorme Geschmacksvielfalt und bedarf einer gezielteren Beratung im Handel, sowie einer gewissen Experimentierfreudigkeit des Kunden. Craft Beer Brauereien provozieren bewusst mit extremen Bieren, um sich von der Industrie abzusetzen. Auch nach 30



Jahren Craft Beer in den USA liegt der dortige Markt bei „nur“ 10 % Marktanteil Craft Beer auf dem Gesamtbiermarkt. Craft Beer wird immer eine Nische bleiben, wenn auch keine kleine.

Wieso mögen so viele Frauen kein Pils?

Typisch für den Bierstil Pilsener ist meist eine deutliche Hopfenbitterness, die vor allem Frauen nicht so gern mögen. Viele Craft Biere sind zwar auch sehr hopfenbetont, können durch eine gezieltere Auswahl der Zutaten und insbesondere der Hopfensorten, die daraus resultierende Bitterness aber deutlich besser mit fruchtigen und malzigen Aromen kombinieren. Daher ist Craft Beer insbesondere auch für Frauen interessant, da es eben nicht dem Klischee Bier = Pilsener entspricht

Welche Biersorten mögen Frauen im Allgemeinen am liebsten?

Fruchtige Pale Ales, die Aromen von tropischen Früchten beinhalten, sind äußerst beliebt. Aber auch belgische Biere, mit Kirschen oder Himbeeren, oder dunkle Biere wie ein mildes Porter, das deutliche Kakao und Zartbitteraromen enthält, kommen sehr gut an. Die Geschmäcker sind sehr verschieden und es ist schwer, Männer und Frauen zu gruppieren. Wir fragen lieber nach den individuellen Vorlieben der einzelnen Person.

Sie sprachen von Bier mit Himbeergeschmack.

Wie ist so ein fruchtiges Bier zusammengesetzt?

Bei Bieren mit Himbeergeschmack kommt der Geschmack tatsächlich von frischen Himbeeren, die während der Gärung hinzugegeben werden. Bei der Gärung entsteht vor allem Alkohol und Kohlensäure, was dafür sorgt, dass sich die Himbeeren teilweise auflösen und so der fruchtige und säurebetonte Himbeergeschmack in das Bier übergeht.

Aromen tropischer Früchte wie Mango, Maracuja und Grapefruit lassen sich jedoch auch aus den im Hopfen enthaltenen ätherischen Ölen gewinnen. Hier werden meist keine Früchte zugegeben, sondern schlicht frischer Hopfen in großen Mengen verwendet. Bekannte Hopfensorten für tropische Früchte sind z.B. Cascade, Simcoe und Amarillo.

Wenn ich in den Craft Beer Store gehe, worauf muss ich beim Kauf achten?

Insbesondere als Anfänger ist eine professionelle Beratung wichtig. Craft Beer Brauereien wollen immer auch Grenzen ausloten. So kann es sein, dass man zwar ein Bier mit einem tollen Label (was auch wichtig ist) aussucht, jedoch geschmacklich in einem sehr extremen Bereich landet. Das verschreckt viele! Es ist besser, sich langsam an das Thema Craft Beer heranzutasten. Craft Beer bietet die Möglichkeit, eine lange und immer wieder aufregende Welt zu entdecken.

Mit welchen Bieren fängt man als Anfänger an?

Wir empfehlen mit leichteren, nicht zu geschmacksintensiven Bieren zu beginnen. Wer bisher nie etwas anderes als ein Pils getrunken hat, sollte nicht gleich zum Imperial India Pale Ale greifen. Ein leichtes fruchtiges Pale Ale oder ein mit amerikanischen Aromahopfen gebrautes Lager (Helles / Pilsener) eignet sich da deutlich besser für den Start. Wenn man hier eine Basis gefunden hat und einige verschiedene Brauereien getestet hat, kann man sich beruhigt auf neue ungewohnte Geschmackserlebnisse einlassen.

Wird das Craft Beer in Zukunft das Gläschen Wein ersetzen?

Aufgrund der enormen Geschmacksvielfalt und der Hochwertigkeit ist Craft Beer definitiv eine tolle Alternative zum Wein. In Kürze wird Craft Beer mit Sicherheit neben einer guten Weinkarte fest in ausgewählten Restaurants zu finden sein. Ersetzen wird es Wein sicherlich nicht und das ist auch gut so, denn es geht uns allen ja um Vielfalt und da ist ausreichend Platz für Wein und Craft Beer.

Haben Sie für folgende Gerichte eine passende Bierempfehlung?

o **Helles Fleisch, Pasta und Fisch:** Es eignen sich Biere mit eher hellen Malzsorten. Hierzu zählen z.B. Pilsener, Helles Lager und Kölsch. (z.B. Buddelship Brauerei „Mitschnagger Pils“ / Kreativbrauerei Kehr wieder „Prototyp“ / Brauhaus Bevog „Deetz Kölsch“) Je nach Schärfe der Pasta bzw. Würze des Fleisches (etwa thailändische oder indische Küche) kommen aber auch sehr gut Pale Ales und IPAs in Frage (z.B. Heidenpeters Pale Ale / Hans Müller Sommelierbier „Backbone Splitter IPA“). Mit ihren fruchtigen Noten und einer insgesamt intensiveren Aromavielfalt bieten Sie eine perfekte Ergänzung zu der Gewürzbetonten Küche Südostasiens und Indiens.

o **Rotes und sehr dunkles Fleisch:** Es eignen sich Biere mit eher dunklen Malzen, welche eine gewisse Schwere mit sich bringen. Hierzu zählen Schwarzbier, Porter und Stout. (z.B. Buddelship Brauerei „Kohletrimmer“, BRLO Porter, O’Haras Irish Stout)

o **Dessert:** Je nach seiner Art und Beschaffenheit empfehle ich gerne belgische Bierspezialitäten, welche deutlich alkoholbetonter sind und eher einem Digestif ähneln. Insbesondere die sogenannten Dubbel aus den belgischen Trappistenbiere sind eine Besonderheit und lassen sich schön zum Abschluss eines Abends genießen. (z.B. Rochefort 6, Westmalle Dubbel, La Trappe Dubbel).

Generell kann man beim Bier wie beim Wein sagen, dass leichte, helle Speisen eher mit helleren Bieren einhergehen und deftige, intensive Speisen mit dunkleren Bieren. Ausnahmen gibt es aber natürlich von dieser Regel.

Valeska Fuhlenbrok



An der Farbe des Bieres lässt sich der Hopfen- und Malzgehalt gut ablesen.



Im 6-stündigen Braukurs werden die Teilnehmer/-innen über die Kunst des Brauens eingeweiht.

Gewinne CRAFT BEER

Zusammen mit beyond beer verlosen wir jeweils 2 CRAFT BEER-Adventskalender* und 2 Braukurse im Wert von über 700€. Wer gewinnen möchte, schickt bis zum 20.11. eine E-Mail mit dem Stichwort Adventskalender oder Braukurs an: gewinnspiel@hamburg-woman.de. Lust auf ein Tasting? Auf unserer Website hamburg-woman.de verlosen wir 2x2 Tastings.

*Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt und können sich Ihren Gewinn abholen.

Dr. Karin Menche

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Claudia Curth

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Naturheilverfahren / Sportmedizin /
Psychotherapie / **Akupunktur**

Sprechzeiten: 23/24 + 30/31 Dez. geschlossen
(Feiertage) 2.1.15: 10-13 Uhr **Notfallsprechstunde**

Mo. - Fr.: 9 - 12 Uhr, Mo. u. Di.: 15 - 18 Uhr, Do.: 16 - 19 Uhr, Fr.: 15 - 16 Uhr

Heegbarg 25 • 22391 Hamburg-Poppenbüttel (AEZ)
Tel.: 040/ 602 91 98 • www.hausarzt-dr-menche.de

people

Rockt auf ihrem neuen Album wie eine 30-jährige, nur mit mehr Lebenserfahrung – Powerfrau Eveline Hall!



Wild at heart

Ballerina, Schauspielerin, Showgirl, Model. In Paris, Las Vegas, Los Angeles – **Hamburgerin Eveline Hall** blickt auf ein aufregendes Leben zurück. Jetzt hat sie **ihr erstes Rockalbum** veröffentlicht – mit 70 Jahren!

„Schon mein Vater hat mir damals immer gepredigt, Eveline, wo du auch hingehst, was du auch machst, du kannst immer wieder zurückkommen, nur eins darfst du dir nie sagen: hätte ich mal...“ Mit diesen Worten zitiert Eveline Hall ihren Vater, der selber als Schauspieler tätig war und ihr das Talent schon quasi mit in die Wiege gelegt hat. Diese Worte hat sich die wilde und toughe Eveline wohl sehr zu Herzen genommen, denn es gibt kaum etwas, das sie nicht ausprobiert hat. Sie stand bereits mit 8 Jahren als Ballerina auf der Bühne, sie ist ausgebildete Tänzerin, ihr „Hauptberuf“. „Der einzige Beruf, den man nicht erlernen kann, wenn man das nicht beherrscht, dann wird es nichts! Da nützt die beste Yellowpress nichts, wenn du keine Pirouette kannst, dann kannst du es nicht!“ In den 70er und 80er Jahren hat sie lange als Schauspielerin am Thalia Theater gearbeitet, wo sie bereits ihre Stimme austesten und weiterentwickeln konnte. In den damals dort produzierten Musicals wurden lieber Schauspieler eingesetzt, die sangen, als Musiker, die schauspielern, erzählt sie über die damalige Zeit. Doch eine der wichtigsten Phasen in ihrem Leben ist die, als Showgirl in Las Vegas. Hier trifft sie an einem Hotelpool ihren zukünftigen Ehemann, den Cherokee David Hall. „Die einzige und größte Liebe“, erzählt sie heute über ihn. Die beiden bleiben 9 Jahre ein Paar. Über diese Zeit hat sie nun eine Song geschrieben, „alles von der Seele geschrieben“, das Lied mit dem Titel „drive me down“ befindet sich auch auf ihrem Album „just a name“ und ist ihrem Ex-Ehemann gewidmet. Von den elf Songs auf ihrem Album sind neun eigene und zwei Coverversionen, die ihr besonders am Herzen liegen, u.a. von The Doors „Riders on the storm“. In erster Linie wirkt „just a name“ nicht wie ein Debütalbum, die Songs sind düster aber gefühlvoll, rockig und vor allem ausdrucksstark mit einer kraftvollen Stimme gesungen. Es fühlt sich an, als hätten die Songs nur auf den richtigen Zeitpunkt gewartet, aus ihr herauszusprudeln und an die Öffentlichkeit zu gelangen. Was Eveline allerdings erst im Studio feststellte ist, dass ihre Stimmlage auch perfekt auf Chansons passt. Sie lebte zwar lange Jahre in Paris, am Montmartre, „englisch ja, das ist meine zweite Muttersprache, aber auf Französisch, das konnte keiner ahnen“, berichtet sie. „Aber es war einfach perfekt, es geht um das richtige Timb-

re, wenn du den nicht hast, kann man lernen, soviel man will, es geht dann einfach nicht“. So sind auch zwei Chansons, auf französisch gesungen, von ihr auf dem Album zu finden. Es fügt sich wunderbar zu einer Einheit zusammen, als hätte Eveline Hall diese Art von Alben schon zuhauf produziert. Entstanden ist „just a name“ schließlich gemeinsam mit dem Hamburger Musikproduzenten und Studiobesitzer Franz Plasa, der schon mit Produktionen von Echt, Selig oder Udo Lindenberg Erfolge feierte. Das coolste am Singen? „Das ich es wirklich machen möchte, wenn ich singe kann ich mich expressiv ausdrücken wie ein Instrument und bin gleichzeitig richtig bei mir.“ Nebenbei absolviert Eveline Hall weiterhin regelmäßig ihr Tanztraining, um Fitness und Stärke zu gewinnen für all ihre Aktivitäten. „Tanzen ist mein Kraftpool!“ betont sie. Neben dem Tanzen gibt es noch etwas, dass sie hat jung bleiben lassen. „Ich kann mich nicht beklagen, weil ich nur junge Männer hatte, ich kenn gar keinen alten Mann“, sagt Eveline Hall lachend. „Das habe ich mir geleistet, kann es und würde es auch nochmal machen!“ Kein Wunder, dass es ihr nichts ausmacht, mit 20-jährigen gemeinsam über den Catwalk zu laufen, denn mit Mitte 60 wurde Eveline Hall noch als Model entdeckt und läuft seitdem für viele erfolgreiche Designer wie Michael Michalsky oder Jean Paul Gaultier. Die Frau weiß auf jeden Fall, was sie tut! Und nun? Wird es eine zweite Platte geben? „Mal sehen was kommt, man darf mich nicht zeitlich zwingen, es muss einfach aus dem Bauch kommen“. Und auf ihr Bauchgefühl hört Eveline Hall schon ihr Leben lang, wir lassen uns einfach mal überraschen, was ihr Bauch noch für Pläne hat...

mk, kw

Wer sie einmal **live erleben**

möchte, am 7.12. spielt Eveline Hall im Stage Club. Karten kosten ab 23,70 Euro z.B. über www.eventim.de.

Eveline Hall, „just a name“ mit 11 Songs, erschienen bei Membran, ca. 14 Euro.



So direkt wie hier schikani-
nieren Frauen einander
eher selten. Meist gehen
sie subtiler, aber auch
langfristiger vor.



Frauen mobben fieser

Getuschel, Gerüchte, Gemeinheiten: **Mobbing** ist das gezielte Fertigmachen am **Arbeitsplatz**. Dabei gehen Frauen um einiges fieser vor als Männer. Mit gezielten Stichen und einem Kreativfeuerwerk an bösen Ideen. Wie kann man diesem **Teufelskreis** entfliehen?

Mobbing gegen Arbeitskollegen oder Untergebene ist keine Frage von Bildung. Das „Dis-sen“ geht durch alle Schichten hindurch. Intelligentere Mobber haben lediglich einfallsreichere Strategien, um unbeliebte Kolleginnen loszuwerden. „Gemobbt werden oft diejenigen, die neu im Job sind, noch Fremde im Team sind und kein eigenes Netzwerk haben“, sagt Madeleine zu Höner Siederdissen, seit zwölf Jahren als Kommunikations- und Konflikttrainerin selbstständig. Zu ihr kommen viele weibliche Mobbing-Opfer, die mehr erlebt haben als die typisch weiblichen Mobbing-Methoden wie das Streuen von Gerüchten und Andeutungen hinter dem Rücken der Betroffenen. Weitere beliebte Variante, um die Kollegin fertig zu machen und ihre angebliche Inkompetenz zu beweisen: Sie halten gezielt Informationen vor und schneiden so das Mobbingopfer von der Informationskette ab. Dieses Mauern führt dazu, dass das Opfer seinen Job nur noch begrenzt ausführen kann.

Geradezu perfide war jedoch eine Idee, mit der zwei Frauen ihre neue Kollegin so schwächen wollten, dass sie den Job aufgibt. Sie streuten dem ahnungslosen Opfer über Monate ein Abführmittel in Getränke und Essen. Wochenlang kämpfte die Frau mit Magen-Darm-Problemen für die sie keinen Grund fand. Schließlich verschlechterte sich der Gesundheitszustand so dramatisch, dass sie in ein Krankenhaus

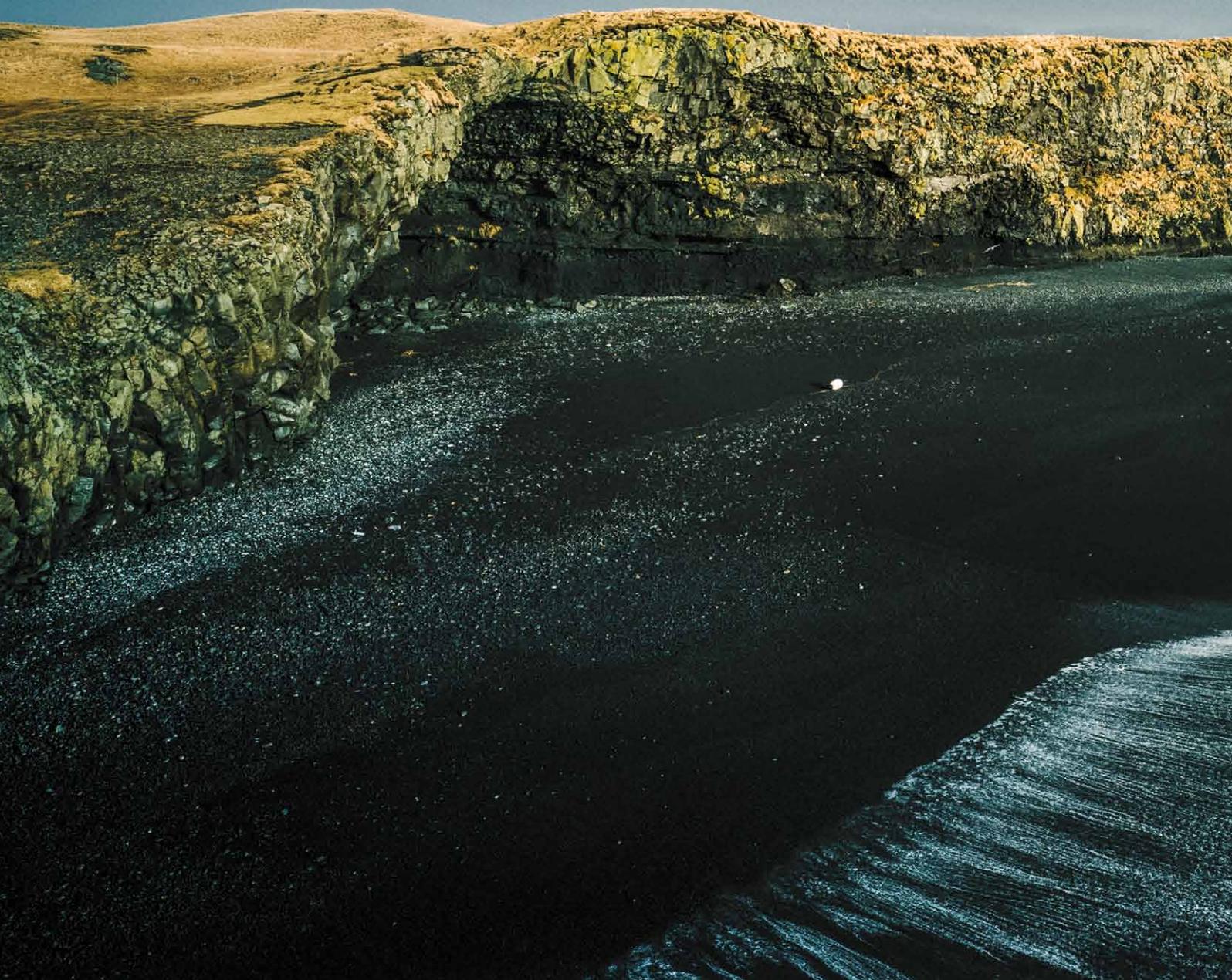
eingeliefert werden musste. Erst dort kamen die Ärzte den beiden Kolleginnen auf die Spur und das menschenverachtende Mobbing-Spiel mit dem Abführmittel flog auf. Madeleine zu Höner-Siederdissen weiß aus ihrer Erfahrung als systemischer Coach: „Frauen scheuen beim Mobben auch vor körperlicher Gewalt nicht zurück. Da wird geschubst und auch mal ein Fuß gestellt, um die Kollegin zu Fall zu bringen.“ Und Marit Zenk, Officemanagerin mit 20jähriger Berufserfahrung und Erfolgsteamtrainerin ergänzt: „Frauen mobben eher im Rudel und suchen sich erst einmal Verbündete. Dann versprühen sie ihr Gift von hinten durch die kalte Küche.“ Frauen als Opfer reagieren sensibler und nehmen sich die verbalen Angriffe sehr zu Herzen. Sie verzweifeln an sich selbst und suchen die Schuld bei sich. Männer dagegen agieren wesentlich pragmatischer und stellen sich als Schuldige nicht in den Focus.

Mobben Männer anders als Frauen? „Die machen das auf eine eher coole Art“, sagt Marit Zenk, die als Deutschlands 1. Secretary Coach tiefe Einblicke in die Schaltzentrale und zugleich Schnittstelle der Unternehmen hat. „Männer üben wie selbstverständlich täglich Kritik. Direkt, versteht sich. Männer dissen also eher nebenbei. Gerade Vorgesetzte lassen ihr Opfer am langen Arm verhungern.

Doch Mobbing ist keine harmlose Spielerei am Arbeitsplatz, sondern wird seit

einigen Jahren strafrechtlich verfolgt. Die beiden Frauen, die ihre Arbeitskollegin mit Abführmitteln aus dem Job drängen wollten, wurden wegen vorsätzlicher Körperverletzung angezeigt. Mobbing ist überall dort, wo in einem Zeitraum zwischen drei und sechs Monaten gezielt diffamiert, schikaniert und ausgegrenzt wird. Das Gespräch mit einem Fachanwalt, einer Beratungsstelle oder dem Betriebsrat ist ebenso wichtig wie der offene Umgang des Mobbing-Opfers mit der Situation. In Aktion gehen statt wegzutauchen und auszuhalten ist die beste Gegenstrategie. Der Mobber sollte zur Rede gestellt werden und es sollte ihm aufgezeigt werden, dass sein Tun strafrechtlich verfolgt werden kann. „Mobbing-Opfer müssen handlungsfähig bleiben und sich wehren“, rät Madeleine zu Höner Siederdissen. Oftmals hilft auch ein vertrauensvolles Gespräch mit Kolleginnen und Kollegen, um sich in dieser Allianz Unterstützung zu holen. Das Kartell des Schweigens muss durchbrochen werden. Letztlich gedeiht Mobbing aber nur in einer Arbeitsatmosphäre von Chefs, die diesem Verhalten keinen Einhalt gebieten. Deshalb darf nicht weggeschaut und weggehört werden, wenn das Getuschel und Gerüchtestreuen beginnt. Arbeitskollegen sollten sofort Einhalt gebieten und einschreiten, wenn andere im Team gemobbt werden. So lässt sich das fiese Fertigmachen gleich im Keim ersticken. *Nicola Sieverling*

Ist Fotografie
weiblich?





Haben Frauen einen anderen fotografischen Blick? Hier wurde die Dyrhólaey Basaltküste im Süden Islands eingefangen.



Weibliche Fotografie ist vielschichtiger, findet Heike Ollertz. Hier fotografierte sie eine Eislandschaft in Island.

Im Hafen von Reykjavík bildet dieser Cadillac Coupe deVille einen spannenden Kontrast.



Die **Fotografie** als künstlerisches Medium bringt **Momentaufnahmen** hervor, die beim Betrachter starke Emotionen auslösen. Wir sprachen mit den zwei erfolgreichen Fotografinnen **Heike Ollertz und Silke Lauffs**, die von der renommierten Hamburger Galerie „Persiehl und Heine“ vertreten werden.

Wie sind Frauen in der Fotografie aufgestellt?

Ollertz: In der Geschichte der Fotografie gibt es sehr viele wichtige fotografische Positionen von Frauen. Das war im Gegensatz zur Malerei schon seit den frühen Tagen der Fotografie so. In jeder Epoche der Fotografie gab es Frauen, die mit ihrer Arbeit Meilensteine setzten. Berenice Abbott, Lee Miller, Diane Arbus u.a. Heute gibt es ebenso viele interessante Positionen von Fotografinnen wie von Fotografen.

Lauffs: Ich hatte in meinem Leben nie das Gefühl, als Frau benachteiligt zu sein. In meinem Fotografen-Freundeskreis hält sich das relativ die Waage.

Sind Fotografinnen genauso erfolgreich wie Fotografen?

O: Annie Leibowitz galt lange als die bestbezahlte Fotografin weltweit. Die gesellschaftliche Rollenverteilung ist aber auch in der Fotografie häufig noch zum Nachteil der Frauen.

Wie würden Sie männliche und wie weibliche Fotografie definieren?

O: Männliche Fotografie empfinde ich häufig als direkter, härter und oft humorvoller. Weibliche Fotografie als feinsinniger und vielschichtiger.

Wie haben Sie Zugang zur Fotografie gefunden?

O: Mit 10 Jahren bekam ich die erste Kamera. Die ersten eigenen Fotos waren gleichzeitig die letzten, die meinen Vater lebend zeigten. Ich habe verstanden, dass die Fotografie in der Lage ist, einen Moment aus der Zeit zu nehmen und zu bewahren. Später bin ich auf Fotos von Nik Ut und Eddie Adams gestoßen und habe gelernt, dass diese und andere Bilder zum Rückzug der Amerikaner aus Vietnam geführt haben. Dass Fotografien eine solche Wirkung haben können, hat mich sehr beeindruckt.

L: Die ersten Fotos habe ich mit 6 Jahren gemacht. Erst im Studium bin ich zur Fotografie zurückgekehrt und habe auf meiner Japan-Reise schöne Fotos gemacht. Mir wurde bewusst, dass ich mit Fotos etwas ausdrücken kann, was ich mit Worten nicht schaffe.

Was fasziniert Sie an der Fotografie?

O: Ein Foto schafft es, mich tief zu berühren und zu erschüttern.
L: Es sind die Orte und viel mehr noch die Stimmung, die ich festhalten möchte. Ich liebe die Stille und Weite und bin auf der Suche danach. Wenn ich dann ein Foto von dem Moment habe, um mich damit ewig zu erinnern, bin ich glücklich. Dass ich damit anderen Menschen auch noch eine Freude bereiten kann, ist wunderschön!

Was versuchen Sie mit Ihrer Fotografie auszudrücken?

O: Meine Liebe zum Leben, meine Zweifel, was ich für richtig und was ich für falsch halte.

L: Ich mache die meisten Fotos für mich. Ich benutze sie, um mich zu erinnern, welche schöne und ruhige Orte und Momente die Welt hat. Ich bewundere jeden Fotografen, der uns die Missstände auf dieser Erde näher bringt. Das ist wichtig und bringt die Menschen hoffentlich einmal einander näher.

Wer sind Ihre absoluten Vorbilder in der Fotografie?

O: Sebastiao Salgado, Alexander Rodchenko, Margaret Bourke-White, Man Ray, Laszlo Moholy-Nagy, Diane Arbus, Robert Frank und Duane Michals haben mich früh sehr beeindruckt.

L: Ich liebe Julia Margaret Cameron, Curtis, Sarah Moon und Paolo Roversi.

Haben Sie Vorlieben in der Art und Weise, wie Sie fotografieren?

O: Für Magazine arbeite ich vorwiegend digital mit der Nikon 800. Für Buchprojekte, vor allem Landschaften, arbeite ich ausschließlich analog im Format 6x9 cm. Am liebsten fotografiere ich mit vorhandenem Licht. Ich habe eine Vorliebe für das Zwielicht, die blaue Stunde und schweres Wetter. Das ist zwar ungemütlich, aber schlechtes Wetter macht gute Bilder.

L: Ich fotografiere fast ausschließlich am frühen Morgen oder kurz vor Sonnenuntergang. Das Licht ist dann weich und die Bilder haben eine bestimmte Tonigkeit, die ich sehr mag.

Frau Ollertz, Ihre Island-Fotografien vereinen die Realität mit dem Traumhaften. Was möchten Sie damit erreichen?

O: Island ist ein besonderer Ort, mit unberechenbaren Landschaften. Man kann sich die Entstehung der Welt vorstellen, sie sehen und riechen. Beim Betrachten einer Fotografie fehlen wichtige Sinneswahrnehmungen. Deshalb wollte ich zwar dokumentarisch arbeiten, aber dabei durch die besonderen Licht und Wettersituationen eine ästhetische Überhöhung erzeugen. Einfach ausgedrückt: Ich wollte die Magie des Ortes zeigen und die Verbundenheit der isländischen Kultur mit der Landschaft.

Frau Lauffs, Sie haben einen India-Bildband herausgebracht. Wieso Indien?

L: Einer meiner besten Freundinnen hat Familie in Indien und mich quasi überredet, dort hinzufahren. Während der 2 Monate



Fotografin Heike Ollertz lehrt u.a. Fotografie an der BTK in Hamburg



Silke Lauffs ist bekannt für ihre verschleierte Momentaufnahmen



in Indien, habe ich Indien zu lieben gelernt. Indien kann einem den letzten Nerv rauben, aber auch positiv überraschen, wenn man sich darauf einlässt. Es gibt wunderschöne Orte und Stimmungen. Indien ist nicht nur bunt und laut, es kann auch still und klar sein.

Was fühlen Sie, während Sie Fotos machen?

O: Wenn ich fotografiere, bin ich ganz und gar bei mir, hochkonzentriert und trotzdem fühle ich mich frei.

L: Ich bin sehr konzentriert auf das Geschehen um mich herum. Ich brauche Ruhe und kann nicht gut arbeiten, wenn jemand anderes dabei ist.

Wird die Motivsuche vom Auge oder vom Gefühl gelenkt?

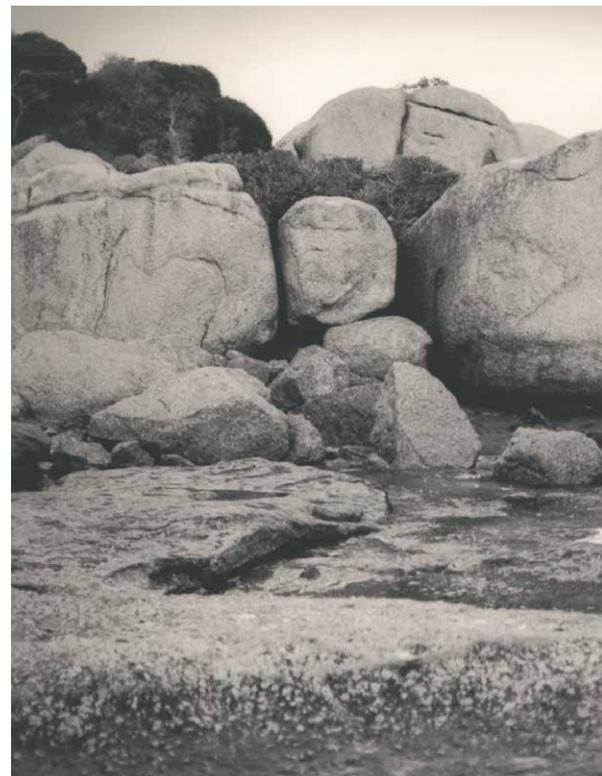
O: Von dem, was wir erlernt haben: Von unserem kulturellen und gesellschaftlichen Hintergrund. Von der Summe unseres gelebten Lebens, unserer Erfahrungen, Ängsten und Wünschen. Ein Foto ist immer ein Spiegel von uns selbst.

L: Vom Auge, aber wenn das Gefühl dann nicht stimmt, wird es kein gutes Foto.

Was möchten Sie fotografisch noch erreichen?

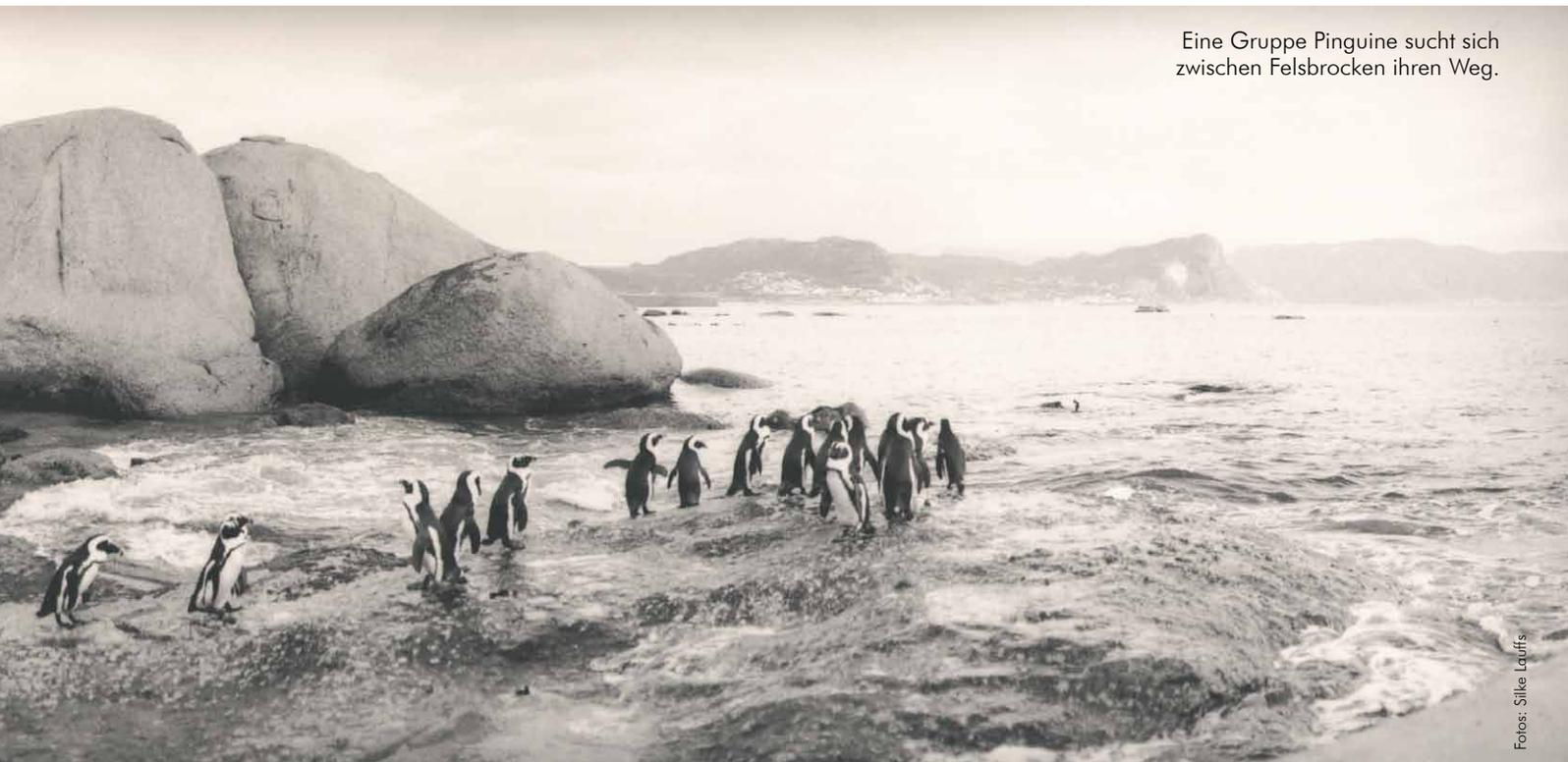
O: Ich möchte noch viele Jahre mit meinen Bildern Geschichten erzählen: von der Freude, dem Leid und den Sorgen der Menschen. Ich möchte die Schönheit der Welt zeigen, ohne dabei außer Acht zu lassen, wie fragil sie ist.

L: Ich wünsche mir, dass man mit meinen Bildern lebt und beim Anschauen ein bisschen Ruhe empfindet und daran denkt, dass nicht alles auf der Welt schwierig ist. *mf*





Silke Lauffs mag ruhige Orte und Momente. Einen solchen fand sie an einem frühen Morgen in Indien.



Eine Gruppe Pinguine sucht sich zwischen Felsbrocken ihren Weg.

Fotos: Silke Lauffs

Frauen haben genaue Vorstellungen von dem perfekten Mann – doch sind es die Richtigen?



© sakmeisterke - Fotolia.com

Was muss **Mann** haben?

Für **Single-Frauen** sind **Dating Portale** mittlerweile die Topadresse, um einen Mann kennenzulernen. Ob bei Lovoo, Elite-Partner oder Finya – mit der fotografischen Darstellung muss der Mann sofort überzeugen. Ansonsten wird er in sekundenschnelle – im wahrsten Sinne des Wortes – weggewischt. Doch wir wollen keinen **Adonis**, sondern einen wahren **Mann**!

Fragen wir in unserem Freundeskreis, was ihnen an einem Mann wichtig ist, bekommen wir ähnliche Antworten: Er soll gepflegt, intelligent, aufmerksam und humorvoll sein, im Haushalt anpacken, bei der Erziehung helfen und trotzdem erfolgreich Karriere machen. Er soll sportlich aussehen, Ausstrahlung und ein Lächeln zum Dahinschmelzen haben.

Alles positive Eigenschaften, die durchaus Traummann würdig sind, doch vergessen wir dabei das „wir“. Das eben Beschriebene sind, obgleich sie Charakterzüge beschreiben, Oberflächlichkeiten und Verallgemeinerungen. Bei der Partnerwahl müssen wir individuell suchen. Was passt zu mir? Was brauche ich?

Genau wie bei allen anderen zwischenmenschlichen Beziehungen, geht es auch bei **der Suche nach dem perfekten Mann um das Gemeinsame**. Dabei spielen gemeinsame Interessen keine große Rolle. Ganz im Gegenteil finden sich oft Paare, die auf den ersten Blick nicht unterschiedlicher zu sein scheinen. So können beispielsweise ein künstlerisches mit einem spießigen, ein chaotisches mit einem ordentlichen oder ein abenteuerliches mit einem literarischen Wesen eine befruchtende Symbiose bilden. Der



Redakteurin Valeska Fuhlenbrok sagt ihre Meinung

Spießier holt den Künstler auf den Boden der Tatsachen zurück, während der Künstler dem Spießier andere Sichtweisen aufzeigt. Es geht um gemeinsame Vorstellungen vom Leben. Was sind meine Ziele? Welche Werte sind mir wichtig und nach welchen Werten lebe ich? Wie sieht Wertschätzung untereinander für mich aus? Wie gehe ich mit Respekt anderen gegenüber um? Was ist für mich richtig und was falsch? **Nur ein Partner, der dieselben Ansichten auf solch existenzielle Fragen hat, eignet sich für eine dauerhaft glückliche Beziehung.** Zieht sowohl der Mann als auch die Frau am selben Strang, haben dementsprechend ähnliche Lebensvorstellungen und Ziele, ist das Fundament für alles Weitere gegeben. Und das gemeinsame Lachen, die Aufmerksamkeit, der Freiraum und der Respekt dem Anderen gegenüber ergibt sich daraus von alleine. (Auch die Ansichten zu anderen Themen wie Erziehung oder Arbeitsteilung im Haushalt lassen sich deutlich einfacher ausdiskutieren.) Das herauszufinden bedarf mehr als nur einen Bruchteil an Sekunde. Vielleicht sollten wir bei unserer Männersuche erst einmal in uns gehen und unseren Männer-Scanner ein wenig erweitern?

Valeska Fuhlenbrok

HAMBURG WOMAN

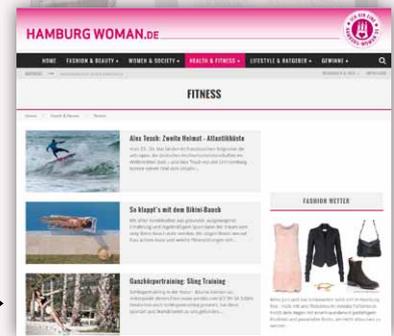
auch online lesen!



HAMBURG WOMAN
kostenlos als ePaper
bestellen!



HAMBURG WOMAN:
noch mehr auf dem Portal
[www.hamburg-woman.de!](http://www.hamburg-woman.de)



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



NEU

People,
Lifestyle,
Trends
& More.



GEMÜTLICHES SHOPPING IM GOLDENEN HERBST
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



Fantasien während
des Sex steigern
die Lust der Frau.

Langeweile im Bett?

Fremdgehen gestattet!

Nach vielen Jahren in einer festen Beziehung kehrt oftmals der gefürchtete Alltagstrott ein. Meist leider auch **im Bett – langweilig!** Unsere Redakteurin Valeska Fuhlenbrok schlägt ein Gegenmittel vor: Spielen Sie mit Ihrer **sexuellen Fantasie**, um für **Abwechslung** zu sorgen...

*W*ie auch Pornos die meisten Männer sexuell erregen, schaffen es stilvolle sexuelle Szenen in Film und Romanen gleichermaßen bei uns Frauen. Der Unterschied liegt in der Geschichte. Während es Männern reicht, sich pure Sexszenen reinzuziehen, brauchen wir Frauen Emotionen, Dramatik und eine Geschichte – um den Sex herum. Je intensiver und emotionaler die Szenen beschrieben werden, desto mehr verspüren wir Lust auf Sex. Genauso auch in der Realität. Nach vielen Jahren Beziehung ist die Leidenschaft meist auf der Strecke geblieben, das Vorspiel wird von den Männern – wenn es überhaupt zu einem kommt – in der Regel zu kurz gehalten. Da stellen wir uns die Frage: Muss das so gefühllos, plump und vor unkreativ bleiben? Nein! **Wieso nicht beim sexuellen Akt der Realität entfliehen und sich in fremde heiße Sexszenen hineinversetzen?** Hemmungen und ein schlechtes Gewissen gegenüber dem Partner, dass man ihn in gewisserweise betrügen würde, sind fehl am Platz. Sind es doch in erster Linie die Männer, die sich zu gerne mit ihren Kumpels nackte junge Frauen ansehen. Ganz zu schweigen davon, was sie in bestimmten Situationen an pornografischen Fantasien haben.

Unsere Top 3 der Sexszenen: Angelehnt an die millionenfach gelesenen „Shades of Grey“-Fantasien, könnten Sie Ihre Lieblingsszene bei Ihrem nächsten Liebesakt genau nachspielen. Wer es lieber klassisch mag, kann sich auch in die Sexszene zwischen Rose und Jack -die

beschlagenen Autofenster, Sie erinnern sich?- vorstellen. Besonders vielversprechend mit Spielraum für Eigeninterpretationen bietet die Massen-Sexszene in der Verfilmung von Patrick Süskinds „Parfum“.

Wer in seiner Kreativität schon weiter ist, kreiert – frei von bestehenden Sexszenen – seine eigenen Fantasien und lebt seine dunkelsten Vorstellungen einfach in Gedanken aus. **Besonders erregend sind Sexfantasien, in denen fremde Personen integriert werden oder es um Rollenspielchen geht.** Für Sie haben wir eine kleine Auswahl zusammengestellt, in die Sie in die Protagonistenrolle schlüpfen müssen: 1. Stellen Sie sich vor, sie beide liegen draußen auf einer Wiese und plötzlich entdecken Sie, dass Sie von einer fremden Person beobachtet werden. Die Person kann den Blick nicht von Ihnen lassen. Wie verhalten Sie sich? 2. Beamen Sie sich woanders hin. Wie wärs mit Ihrem Büro, mitten auf dem Schreibtisch? 3. Muss es immer nur die Zweisamkeit geben!? Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Vielleicht massiert jemand Ihre Brüste, während eine andere Person mit ganz anderen Stellen Ihres Körpers beschäftigt ist... 4. Wie oft haben Sie sich bereits gewünscht in die Haut eines Mannes zu schlüpfen? Vielleicht nicht unbedingt in sexueller Hinsicht, aber auch das ist für manche Frauen erregend. Wieso nicht einmal in Gedanken die Rollen tauschen? Ganz egal, welche Fantasie Sie ausleben, alles ist richtig und bringt meist den erhofften Erfolg, auch dem Partner. *if*

Leidenschaft: Für immer!

Sich verlieben ist einfach, lange glücklich „wie frisch verliebt“ zusammenzubleiben ist jedoch eine Kunst. Die Hamburger **Paartherapeutin Sandra Konrad** verrät in ihrem neuen Buch „**Liebe machen**“, wie Beziehungen wirklich gelingen. Wir haben sie nach ihren **besten Tipps** gefragt.

Sue, 72 Jahre, Frank, 75 Jahre, seit 54 Jahren miteinander verheiratet. Ihr Geheimrezept? „Liebe ist geben und nehmen, aufeinander eingehen – und immer zuhören!“ Mit dieser Erfolgsstory in Sachen Liebe beginnt der Ratgeber „Liebe machen“ von Paartherapeutin Sandra Konrad. Nicht alle Paare schaffen es auf dieser langen Distanz ihre Beziehung aufrecht zu erhalten. Doch Sandra Konrad ist überzeugt, dass es mit einigen Tipps und Strategien gelingen kann, Probleme zu bewältigen und glücklicher zu leben.

Viele Probleme, so schreibt sie, resultieren einfach aus falschen Erwartungen und Missverständnissen. Vieles hat mit den Erfahrungen in der Kindheit zu tun, Erfahrungen, wie dort mit Liebe und Gefühlen umgegangen wurde, werden oft einfach wiederholt ohne es zu bemerken oder zu hinterfragen. Aber hier kann man Abhilfe schaffen, indem man diese Muster erkennt und daran arbeitet. Doch gibt es etwas, das alle glücklichen Paare, die es auf lange Sicht miteinander schaffen, gemeinsam haben? „Ja“, antwortet Sandra Konrad, „sie bleiben im Kontakt, reden miteinander. Sie versuchen in Krisen immer wieder aufeinander zuzugehen und einander zu verstehen. Langzeitpaare, die auf eine glückliche Beziehung zurückblicken, sagen oft, dass sie die Hoffnung nicht aufgegeben haben. Und nicht fragen: ‚Was muss der andere ändern, damit es uns besser geht‘, sondern ‚Was kann ich dazu beitragen?‘“ Konflikte lassen sich nun mal nicht vermeiden, wenn zwei Persönlichkeiten ihre Leben zusammenlegen, „sie sind aber wichtig, um sich gemeinsam weiterzuentwickeln“, so Sandra Konrad. „Konflikte sind kein Armutszeugnis für eine Beziehung, sondern eine Chance, sich besser kennenzulernen und bessere Lösungen zu finden. Jedes Paar muss eine Streitkultur entwickeln, die beiden Partnern Sicherheit gibt, sich sagen zu können, was einen



© Kristen Nijhof

Therapeutin mit eigener Praxis – Sandra Konrad.

stört, ohne dabei die Beziehung ständig in Frage zu stellen.“ Gut ist, sich immer wieder auf das zurückzubesinnen, was einen verbindet, auf die gemeinsam erlebten Momente. Zum Beispiel den Film des ersten Kinobesuchs schauen und darüber zu schmunzeln, wie man damals schüchtern nebeneinander saß oder in das Hotel zu fahren, wo man im Urlaub eigentlich gar nicht aus dem Bett gekommen ist... An die magische Anfangszeit zu denken oder wie man schon Krisen bewältigt hat, stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl und den liebevollen Blick aufeinander. Man wünscht sich natürlich, dass sich nichts verändert, viele meinen die Leidenschaft in Langzeitbeziehungen muss so stark brennen wie zu Beginn der Beziehung. Doch auch hier lässt sich die Zeit nicht anhalten. Sandra Konrad rät zum Thema Sex: „Unsere überhöhten Erwartungen hinterfragen und einfach genießen! Sexualität ist eine der Beziehungssprachen,

die gepflegt werden muss, damit wir sie nicht verlieren – wie ein Paar das macht, ist sehr individuell, genauso wie ja auch Lust, Leidenschaft und sexuelle Vorlieben sehr individuell sind.“ Sie fügt hinzu: „Haben Sie keine Angst vor den Veränderungen. Bleiben Sie achtsam für Ihre Bedürfnisse und die Ihres Partners. In der Sexualität gilt wie in anderen Bereichen: Zwei Ichs müssen in einem ‚Wir‘ Platz finden. Diesen Weg – auch über Jahrzehnte hinweg – gemeinsam zu gehen, kann sehr spannend sein.“ Wenn man bereit ist, diesen spannenden Weg miteinander zu gehen, besteht die Chance langfristig mit dem Einen glücklich zu bleiben – so wie Sue und Frank!

Milena Kettner

Sandra Konrad: „Liebe machen – Wie Beziehungen wirklich gelingen“, Piper Verlag, 352 Seiten, 19,99 Euro.





Leidenschaft wie am
Anfang – auch in
Langzeitbeziehungen
lässt sich dieser Zu-
stand immer wieder
herstellen.

Brisantes Filmthema mit Jessica Schwarz

Sexueller Missbrauch durch Frauen – ein großes **Tabuthema** in der heutigen Gesellschaft. Jessica Schwarz spielt in dem **Hamburger** Kinoprojekt „Die Hände meiner Mutter“ eine Frau, deren Mann von seiner Mutter sexuell missbraucht worden ist. Wir trafen die in Wien lebende Schauspielerin und sprachen mit ihr über den Film, ihre Rolle und das Leben, fernab der fiktiven **Schauspielwelt**.

Hektisch laufen Visagisten herum, Kameramänner delegieren ihre Kollegen vom Licht an die richtige Stelle. Es kann ihnen gar nicht schnell genug gehen. Für den Laien ungeordnetes Chaos. Wir sind am Set des Films „In den Händen meiner Mutter“ in Niendorf. Dort sind wir mit Schauspielerin Jessica Schwarz verabredet, um mit ihr über ihre Rolle zu sprechen. Auf einmal taucht sie in dem ganzen Durcheinander auf: ungeschminkt, sehr natürlich gestylt und vor allem ganz ruhig. Freundlich strahlend streckt sie uns ihre Hand entgegen, begrüßt uns höflich und setzt sich. Völlig überrascht von so viel Normalität starten wir direkt in das Interview mit der sympathischen Schauspielerin.

HAMBURG WOMAN: Das Familiendrama „In den Händen meiner Mutter“ thematisiert die Problematik „Sexueller Missbrauch durch Frauen“. Was haben Sie für eine Rolle in dem Stück?

Jessica Schwarz: Hui, heut ist mein erster Drehtag. Ich finde es immer nicht so einfach Rollen zu erklären, wenn man noch am Anfang steht. Ich spiele Monika, die Frau von Markus. Wir haben einen Sohn, der heißt Adam. Nach einem Familienfest wird meinem Mann wieder bewusst, dass ihm in seiner Kindheit etwas Schreckliches widerfahren ist. Und zwar, dass ihn seine Mutter missbraucht hat. Wie geht es weiter und kann eine Familie sowas überstehen?

Sie wussten gleich, dass Sie diese Rolle spielen möchten?

Ja. Ich habe das Drehbuch gelesen und mir war sofort klar: Meine Rolle hat eine wunderbare Entwicklung. Sie ist unglaublich komplex und gleichzeitig so geschlossen. Es wird auch über einen längeren Zeitraum erzählt, wie sich jeder weiterentwickelt. Die Rolle ist einfach toll!

Und das, obwohl die Thematik traurig ist. Haben Sie sich vorher eingelesen und speziell darauf vorbereitet?

Ich habe zusammen mit meinem Coach die Rolle vorbereitet, weil ich noch nie mit so einer Problematik in Kontakt gekommen bin. Wir haben mehrere Stunden zusammen verbracht, und darüber gesprochen. Wir haben auch im Team viel geprobt. Gerade haben wir

für eine Szene, bestimmt 3 ½ Stunden gearbeitet. Man muss schauen, wo man da seine schauspielerische Leistung herzieht. Wir sind alle am Suchen, wo man seine Informationen hernimmt. Man liest natürlich ein bisschen was drüber. Beispielsweise, dass es eine Dunkelziffer von 5 Prozent gab. Die wurde auf 10-20 Prozent korrigiert. Mütter verbringen einfach wahnsinnig viel Zeit mit ihren Kindern, mehr noch als Väter. Das ist einfach ein Tabuthema, nichts worüber man spricht. Und ehrlich gesagt, bevor ich das Drehbuch in der Hand hatte, wusste ich überhaupt nichts über das Thema. Deswegen hat es mich sofort gepackt. Ich habe jetzt wirklich ein besseres Bewusstsein entwickelt und achte mehr auf bestimmte Dinge.

Sie drehen momentan sogar noch einen weiteren Film. Wie funktioniert das Zusammenspiel aus beiden Drehs und ihrem Privatleben?

Genau, ich drehe momentan auch den Chiemsee-Krimi „Hattinger“. Wir probieren, es in Blöcken hinzubekommen. Ich reise heute wieder an den Chiemsee, wo ich morgen den nächsten Drehtag habe. Danach habe ich einen Tag frei und kehre anschließend für vier Tage nach Hamburg zurück. Ich bin gespannt, wie alles funktionieren wird, weil ich noch nie parallel gedreht habe. Da ich beim Reisen gut abschalten kann, bin ich aber ganz zuversichtlich. Das Privatleben klappt so auf jeden Fall. Mein Freund kommt heute Abend auch an den Chiemsee und dann haben wir drei Tage zusammen. Zudem lebe ich mit ihm zusammen in Wien, versuche aber mindestens eine Woche im Monat in Berlin zu sein, da dort viele meiner Freunde leben und ich dort auch zu arbeiten habe.

Julia Ulbrich

Exklusives Treffen: Jessica Schwarz (Mitte) mit den Redakteurinnen Julia Ulbrich (l.) und Milena Kettner.



Foto: Michael Mann

Jessica Schwarz ist vor allem durch Filmproduktionen, wie „Romy“ und „Buddenbrooks“ bekannt.



Wo sind die

Frauenbünde?

Netzwerke, Seilschaften und Kungeleien: Darin sind die Männer Meister und schanzten sich die Top-Positionen zu. Warum gibt es derartige Solidarität aber so selten unter Frauen?

Solidarität unter Frauen – in diesem Satz steckt doch schon ein Widerspruch, oder? Böse Zungen behaupten, dass es nur die Stutenbissigkeit gibt. Danach kommt lange nichts. Jedenfalls keine Solidarität unter Frauen. Die wenigen Frauen, die an den Schalthebeln der Macht sitzen, re-

den nur gern davon und beschwören die Solidarität. Sie leben sie selbst aber nicht. Diese Meinung vertritt Hamburgs zweite Bürgermeisterin Katharina Fegebank, geschätzt wegen ihrer Authentizität und Offenheit. „Die, die das Fähnchen am weitesten aus dem Fenster hängen, verteidigen am meisten ihre Pfründe“,



Frauen verbünden sich gegen die Männer-Dominanz? Das kommt selten vor. Viel öfter stehen die Frauen auch zueinander in Konkurrenz.

Solidarität bleibt auf der Strecke. Frauen stehen vielmehr in Konkurrenz zueinander, weil die Top-Jobs so rar sind. Da möchte doch keine die andere Frau an sich vorbeiziehen sehen. Es wird lieber in den eigenen Machterhalt investiert, um das Feld sauber und sicher abzustecken. Mangelnde Solidarität unter Frauen scheint ein Massenphänomen zu sein. Schließlich haben die Frauen das nicht gelernt. Es galt, sich als möglichst hübsches Fleißbienenchen nach oben zu arbeiten. Das allein hat gezählt, nicht aber das aktive Netzwerken. Darin sind Männer die Meister. Sie nutzen geschickt und frei von Sympathie für den anderen die Möglichkeiten, ihre Machtbasis zu erweitern. Sie orientieren sich nach oben – Frauen tun sich damit schwer. „Frauen sind im solidarischen Verhalten nicht so geübt“, sagt Susanne Möcks-Carone, geschäftsführende Gesellschafterin ihrer Unternehmensberatung. Die Interimsmanagerin für sanierungsbedürftige Unternehmen hat vor allem bei jungen Frauen ein mangelndes Solidaritätsbewusstsein ausgemacht. „Das habe ich nicht nötig, lautet die Devise. Ich mache sowieso Karriere.“ Für Susanne Möcks-Carone selbst ist Solidarität keine leere Worthülse, sondern eine gelebte Kultur, für die eine Verbindung die Grundbasis ist. „Das Wertesetting der anderen Frau ist mir ebenso wichtig wie die Frage, was ich selbst damit erreichen möchte. Wenn das zusammenkommt, bin ich solidarisch.“

Bemerkenswerterweise gibt es Solidarität unter Frauen mit ähnlichen Lebensentwürfen. Frauen als Mütter verstehen sich untereinander prächtig. Es gibt ein Verständnis dafür, dass beispielsweise der Kinder wegen keine Abendtermine wahrgenommen werden können. Oder dass wegen Krankheit der Erzieherin im Kindergarten der Arbeitsbeginn später eingeläutet werden muss. „Frauen mit ähnlichen Geschichten leben mehr Solidarität. Das basiert auf ähnlichen Lebensfragestellungen“, lautet die Erkenntnis von Anette Handt, Inhaberin einer Kommunikationsagentur und Mutter eines 13jährigen Sohnes. Eine „automatische Solidarität“ unter Frauen habe sie jedoch nicht erlebt. Solange Frauen immer noch so derart böse über andere Frauen herziehen, steckt die Solidarität ohnehin in den Kinderschuhen. Was wird da nur abgelästert auf öffentlichen Veranstaltungen über das Outfit der anderen Frauen? Kleidung und Aussehen stehen im Mittelpunkt der Kritik. Jeder Makel wird überkritisch unter die Lupe genommen. Der Ohnsorg-Klassiker „Tratsch im Treppenhaus“ mit Heidi Mahler ist dagegen nichts. Männer machen das nicht. Sie ziehen nicht so erbarmungslos über andere Männer her und kritisieren Frisur, Jackett oder Krawatte. Nicht verwunderlich also, dass zunehmend mehr Frauenverbände und Frauennetzwerke eine neue Bewusstseinskultur für mehr Solidarität fordern und fördern. Ihre Botschaft an die Frauen: Hört endlich auf, schlecht über andere Frauen zu reden und ändert euer Verhalten hin zu Wertschätzung und ehrlichem Lob. Diese Form der Solidarität macht Mut und bringt andere Frauen voran.

Nicola Sieverling

bemängelte sie vor kurzem auf einer Veranstaltung. Sie wüsste sich, ließ die Grüne wissen, mehr Frauensolidarität, um qualifizierten Nachwuchs für die Hamburger Unternehmen zu finden. Die Machos dürften geschmunzelt haben, denn sie sehen sich bestätigt. Solidarität gibt es nur in den Männerbünden. Die halten bekanntlich ein Leben lang. Das sind diese Seilschaften noch aus Studentenzeiten, die dafür sorgen, dass die „Buddys“ mit nach oben gezogen werden. Egal, wie lange es dauert. Da wird keiner hängen gelassen. Schließlich ist die Welt viel einfacher, wenn im Job in einer Sprache gesprochen wird und „man“ sich blind vertraut und versteht. Nach Feierabend wird gemeinsam das Bier am Tresen gezischt oder gekickert. So ein praktischer Tischkicker steht mittlerweile in vielen Unternehmen und schafft Gemeinschaft. Vorher wird die Sekretärin nach Hause geschickt.

Also haben die Männer Recht, dass die größten Gegner bei der Verteilung der Macht nicht sie sondern die Frauen sind? Fakt ist, dass es bislang nur wenige Frauen in die Vorstandsetagen geschafft haben oder im Top-Management das Sagen haben. Ist der Machtkuchen klein, ist das Gehacke groß. Die schwesterliche

Seit über einem Jahr moderiert Janin Reinhardt die Sendung „lieb & teuer“ im NDR.



© NDR/Uwe Ernst

Was macht *Janin Reinhardt?*

Was mit einem gewonnenen **Moderatoren-Casting** für VIVA gestartet ist, entwickelte sich zu einer erfolg- und facettenreichen Karriere: Sie moderiert mehrere Formate im NDR, macht als Patin auf die Stiftung „**Hamburger Weg**“ aufmerksam und engagiert sich sozial für das SOS Kinderdorf in Dulsberg. Bei der HIGH FASHION TEA Veranstaltung trafen wir **Fernsehmoderatorin** Janin Reinhardt (33) und sprachen mit ihr über ihre aktuellen Projekte.

Viele prominente Gesichter nutzen Ihre Publicity, um auf soziale Missstände aufmerksam zu machen und so etwas bewirken zu können – so auch Moderatorin und Schauspielerin Janin Reinhardt.

Bevor wir mit der zierliche Blondine jedoch über ihr soziales Engagement sprechen, möchten wir erst einmal wissen, wo wir sie demnächst mal wieder zu Gesicht bekommen. „Ich mache momentan sehr viel für den NDR“, antwortet uns Janin Reinhardt auf diese Frage. Wo sie auch ihr journalistisches Volontariat absolvierte und mittlerweile sogar regelmäßig in drei NDR-Formaten zu sehen ist: Jeden Sonntag ab 16 Uhr moderiert sie die Kunst und Antiquitätensendung „Lieb und Teuer“, die verschiedene Kunstwerke unter die Lupe nimmt. In extra3, dem politischen Satiremagazin, setzt sie sich mit aktuellen politischen und gesellschaftlichen Problematiken auseinander. Neustes und wohl persönlichstes Projekt ist „Bilder von dir“, das vom NDR mit Janin Reinhardt zusammen entwickelt wurde: „Bilder von dir“ ist ein Personality Talk mit jeweils einer prominenten Persönlichkeit, die uns Einblicke in ihr privates Fotoalbum gewährt. Wir präsentieren die Bilder wie in einer Ausstellung und erfahren vom Gast die Geschichten hinter den Bildern, zum Beispiel vom ersten Schultag, den beruflichen Erfolgen und den wichtigsten Menschen in deren Leben. Dadurch ist es ein sehr emotionales Format.“

Für die Stiftung „Hamburger Weg“ unterstützt sie als Patin das „SOS Kinderdorf Dulsberg“. „Mit Hamburg verbindet man nicht sofort Kinderarmut und doch existiert sie“, erzählt uns die Wahlhamburgerin. Bei den unter 18-jährigen liegt die

Armutrisikoquote bei über 25 Prozent, das heißt in Hamburg ist jedes vierte Kind betroffen. Deswegen finde ich es wichtig vor der eigenen Haustür zu helfen.“

Realisieren möchte sie zwei Räume innerhalb des Kinderdorfs, die als Kreativ- und Spielräume genutzt werden sollen. Wie sieht die Hilfe genau aus

fragen wir sie: „Ich bin vor Ort, arbeite mit den Mitarbeitern vom SOS Kinder-

dorf zusammen, rufe dazu auf, dass von den Tickets beim HSV ein Teil an SOS Kinderdörfer geht – momentan fließt 1€ pro Ticket direkt in das Projekt und nutze natürlich gerne solche Gelegenheiten wie diese hier,

um mit Leuten ganz nah über das Projekt und im Einzelnen darüber, was wie benötigt wird, zu sprechen.“ An eigene Kinder denkt die 33-Jährige aber momentan noch nicht und genießt die Zweisamkeit mit ihrem Verlobten Kostja Ullmann. „Ich habe mit den anderen Kindern so viel zu tun“, lacht Janin und meint damit die Kinder aus dem SOS Kinderdorf in Dulsberg und ihr Patenkind, um das sie sich kümmert.

Valeska Fuhlenbrok



Janin Reinhardt und Redakteurin Valeska Fuhlenbrok (l.) im Maßmer Momentum.

Was wäre wenn...

...Sie auch diese besondere Lebensphase „mit Kindern“ so gestalten könnten, dass alle Ihnen wichtigen Lebensbereiche Platz finden?

„Ich wäre gern noch bei den Kindern zu Hause. Was bedeutet das für später?“

„Ich will nicht mehr ständig ein schlechtes Gewissen haben.“

„Wieviel Berufstätigkeit passt in mein Leben?“

„Ich fühle mich gehetzt und fremdbestimmt. Ich will meine Gestaltungsfreiheit zurück!“

Ich biete Coaching mit Elementen aus Beratung und Management. Für Frauen und Männer in der Rush-Hour des Lebens. Vereinbaren Sie ein kostenloses Vorgespräch: 040/38 65 39 19 oder info@stephanie-hamann.de www.stephanie-hamann.de



Stephanie Hamann
Coaching & Beratung



FahnenFleck

Mit über 130-jähriger Tradition ist FahnenFleck Ihr Spezialist für die Ausstattung mit:

- ▶ Werbeflaggen
- ▶ Fahnenmasten
- ▶ Beachflags
- ▶ Displays
- ▶ Abzeichen

Wir beraten Sie gern: Tel. 040-300934-0
Mehr Infos: www.fahnenfleck.de

Der kuschelige Strickpullover, mit dazugehöriger Wollmütze ist mit raffinierten Gold-Aufnähern verziert und hält nicht nur warm, sondern ist dadurch auch sehr stylisch. Outfit gesehen bei GRACE.



Goldige Kuschelzeiten!

Warm, kuschlig und stilvoll soll das Outfit sein! – besonders Mantel, Pullover, Mütze und Schal wärmen uns in der kalten Jahreszeit und müssen daher mit Bedacht ausgewählt werden. Wir haben unsere liebsten Winter-Wärmer auf den folgenden Modeseiten einmal für Sie zusammengestellt.

Zu Hause wollen wir uns vor allem wohlfühlen und trotzdem dabei gut aussehen. In den kalten Wintermonaten sind Pullover unsere treuen Begleiter auf Schritt und Tritt. Es gibt sie in verschiedenen Variationen, Material und Stilen und das Beste – sie halten warm! Das Sweatshirt der Marke ABBY'S fällt vor allem durch seinen in Szene gesetzten Gold-Schriftzug auf. Gesehen auf: impressionen.de, ca. 80 Euro.



mode

Neben wollig warmen Pullover sind Strickjacken unsere zweite wärmende Haut im Winter. Der Fransenlook verleiht dem Outfit zudem einen gewissen Pepp. Gesehen bei GRACE.



Machen Sie es sich wollig-warm

Gemütlich ist es nicht nur mit kuscheligen Pullovern. Strickjacken sind ebenfalls sehr beliebt an kalten Wintertagen. Die Auswahl ist auch hier riesig. Wir empfehlen die feminine Strickjacke, die enganliegend an den Armen ist, jedoch am Körper locker leicht fällt. Das verleiht Frau einen weiblichen Look!



Unikate
Kleinserien
Glamourös
Nachhaltig
Zeitlos
Pop & Edel

**SCHMUCK
MESSE**
So. 29.11.15
11.00-18.00 Uhr
Börsensaal
Handelskammer Hamburg
20437 Hamburg · Adolphplatz 1

 
SCHMUCK-MESSE.COM



dein glücksgriff

Handgefertigte Schmuckunikate

Konstanze Einfeldt
Schmuckdesign

Oberstr. 117
20149 Hamburg
Mobil: (+49) 0172 - 71 74 007
Mail: mail@deingluecksgriff.de



Ein wärmender
Rollkragenpullover,
kombiniert mit einem
engen Lederrock, ist
sexy, aber nicht zu ge-
wagt. Outfit gesehen
bei www.impressionen.de

Organic-Fair-Fashion



SEEN ♦ SUCHT

GETTING COLD

INSPIRED BY NATURE

- Klares + cooles Design
- Natürliche Materialien, die unter fairen Bedingungen gefertigt werden.
- Seen-Sucht ist kein Massenprodukt
- Fair produziert, mit Respekt vor unserer Umwelt.
- Alle Strickteile werden in Deutschland hergestellt
- Mode-Abo neu definiert – die Kundin bekommt regelmäßig unsere Must Haves zugeschickt – völlig unverbindlich und zu Vorzugspreisen!
- Seen-Sucht ist feminin + casual + sportlich.



Winter-Poncho
100% Naturwolle
Made in Germany

Tel.: 04104 - 9629949

www.seen-sucht.eu



in Hamburg
u.a. erhältlich
bei:



SEASONS

Kielmannsegstraße 65
22043 Hamburg
Marienthal

ANNA K

Wedeler Landstraße 43
22559 Hamburg
Rissen

PRO SECCO

Bahnhofstraße 11
21465 Reinbek

M-JAY

Wellingsbüttler Weg 123
22391 Hamburg
Wellingsbüttel

JOSEPH & JOSEPHINE

Eppendorfer Baum 3
20149 Hamburg
Eppendorf

Unsere Kuscellieblinge für den kalten November!



1



2



3

1: Eine wärmende Mütze mit Fellpuschel finden Sie bei Gil Bret, Preis auf Anfrage. 2: Diese stylische Fellweste hält warm und ist ein echter Hingucker, gesehen auf www.impressionen.de, ca. 300 Euro. 3: Der flauschige Fellschall der Marke comma kostet ca. 30 Euro. 4: Einen wärmenden Feinstrick-Pullover mit Glitzer-Pailletten gibt es bei more & more, kostet ca. 80 Euro. 5: Diese schicken Schafsfell-Boots von www.impressionen.de, kosten ca. 320 Euro. 6: Der gezeigte Mantel von Laurel, zu 100 Prozent aus Pelzimitat, kostet ca. 650 Euro. 7: Schicke Lederhandschuhe von Ted Baker gibt es für ca. 80 Euro.



7



4



5



6

Der Pullover mit V-Ausschnitt der Marke Sunichi ist im Grobstrick produziert, hält auf Grund der guten Qualität jedoch sehr warm, kostet ca. 120 Euro. Gesehen bei www.impressionen.de

Foto: IMPRESSIONEN

„What's in my purse?"

Was trägt Sängerin Ronja Hilbig stets in ihrer Handtasche herum?



Sängerin Ronja Hilbig, bekannt unter dem Namen „Miss Ronja“, trägt am liebsten ihrer MCM-Handtasche als Accessoire mit sich: „Sie ist einfach so schön!“



Stets dabei: 1. Das ist mein Portemonnaie von Campomaggi, aus Italien. 2. Meine Lieblingskaugummis. 3. Mein Duft „Hypnotic Poison“ von Dior. 4. Orly Rich Hydrating Crème – Lychee + Pomegranate. 5. Haarspray für die perfekte Frisur. 6. Mascara von Luxus Lashes. 7. Puder von M.A.C. 8. Ein Fächer für Veranstaltungen, wenn es mal wieder heiß wird. 9. Kopfhörer von Arctic. 10. Eine Kasette mit USB-Funktion. Die hat mir ein guter Freund gebastelt.



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

Sie können Ihren Schreibtisch mit brauchbaren, jedoch verspielten Accessoires dekorieren – da macht die Arbeit gleich doppelt Spaß!



Mit dem Blick für's Detail!

Wie wir wohnen, entscheidet darüber, wie wir uns zuhause wohlfühlen – logisch. Doch wie viele Singles, Paare und Familien wohnen genau nach ihren Vorstellungen und wie oft passen Vorstellung und Realität nicht zusammen. Da fragen wir uns: Wenn unser Heim nicht gemütlich eingerichtet ist und wir uns dort nicht wohlfühlen – wo dann?

Es gibt viele Einrichtungsstile – wie Shabby Chic, Vintage oder auch der Landhausstil – jeder Mensch hat einen anderen Geschmack und über den lässt sich bekanntermaßen nicht streiten. Denn letztlich hat jeder Mensch seine eigenen Vorstellungen von einem gemütlichen trauten Heim. HAMBURG WOMAN hat bei seiner Recherche zum Thema Wohnen ein sehr feminines Buch entdeckt, das sowohl Shabby chic als auch den Landhausstil verkörpert. Vor allem das Auge zum Detail ist ausgeprägt, was schon im Vorwort erkennbar ist:

„Glück kann unter einer dicken Schicht aus Marzipan und Sahne hausen oder sich als SMS verkleiden. Es kann eine Hundeschnauze oder Katzenpfoten haben. [...] Es hat viele Namen. Die einen nennen es ‚Gesundheit‘, andere ‚meine Kinder‘ oder ‚ewige Liebe‘. [...] Wir lernen früh, dass es äußerst zerbrechlich ist und niemand so recht weiß, wo es wohnt. Niemand? Wenn Sie auf der letzten Seite dieses Buches angekommen sind, dann kennen Sie sogar seine Adresse. Es wohnt bei Ihnen zu Hause! Sie werden es in Zukunft täglich treffen. Warum? Weil ich

Ihnen die Tricks vertrate, [...]“, schreibt die Autorin Martina Goernemann.

Die Wohnraumexpertin bezieht sich in ihrem Buch auf die Bereiche: Flur, Küche, Wohnzimmer, Schlafzimmer, Arbeitszimmer und Badezimmer. Sie erzählt, wie Sie Ihre jeweiligen Räume einrichten können, je nachdem wie groß diese sind und

vor allem: wie Sie diese mit verspielt weiblichen Accessoires ergänzen können. Die Küche und das Schlaf- und Wohnzimmer sind die wohl wichtigsten Räume für eine Frau. In der Küche kann Frau voll und ganz ihrer Leidenschaft nachkommen, wenn Sie denn back- und kochaffin ist. „Glück ist, wenn man beim Gebäck, das uns das Leben reicht, öfter die Schokoladenglasur sieht als die Krümel“ erzählt die Autorin. Damit ist viel gesagt! Der Blick auf die Schokoladenglasur ist uns nämlich oftmals verbaut. Wir sollten unsere Wohnung nicht zu sehr mit Haushalt o.ä. gleichsetzen. So werden Kleinigkeiten, die uns glücklich machen können, schnell übersehen! Schauen Sie sich in Ihrer Küche um, laut Martina Goernemann schlummern viele versteckte „Happymacher“ in jeder Küche. Beispielsweise kleine versteckte Milchkännchen, Gläser, die zum Dekorieren geeignet sind, oder auch Schüsseln im Vintage Design. Wer weiß was noch. Das Schlafzimmer ist ebenfalls ein wichtiger Raum, denn dort bewahrt Frau ihr Hab und Gut auf. „Sich selbst wichtig machen mit Dingen, die nicht nötig sind, ist wunderbar fürs Herz“, sagt Goernemann. Wir recht Sie hat! Was freut uns Frauen mehr, als wenn wir unsere Accessoires und eleganten Kleider in Szene setzen können und sie nicht im Schrank verrotten müssen? Hängen Sie Ihre Ketten doch an edle Vintage Wandhaken oder stellen Sie einen kleinen Beistelltisch mit Blumen und Parfum vor Ihr Bett. Sie werden sehen, Sie fühlen sich gleich wohler.

Julia Ulbrich

Die wahren Schätze einer Frau findet man(n) im Schlafzimmer.



Noch mehr schöne Wohnideen, Accessoires und tolle Kombinationen finden Sie in: „Wohn dich glücklich! Neue Ideen für Haus und Herz“, von Martina Goernemann, Softcover, 19,99 Euro, erschienen 2015 im Bassermann Inspiration Verlag.





Übergewichtige Frauen, die mit dem Magenballon abnehmen wollen, sollten sich ausreichend darüber informieren.

Hunger
STOP

durch

Magenballon!

Auf der Suche nach dem richtigen Weg Abzunehmen sind wir Frauen äußerst kreativ: Diäten, Pillen, Shakes, Abstinenzen sind nur einige Alternativen. In Amerika der totale Renner ist der Magenballon, um von überschüssigen Kilos runterzukommen.

Was ist der Magenballon?

Der Magenballon ist ein Ballon, der mit einer sterilen Kochsalzlösung gefüllt ist. Je nach Gewicht des Patienten variiert die Menge zwischen 400-700 ml. Der Ballon wird in den Magen eingesetzt und verweilt dort bis zu 6 Monate. Ziel ist es dem Gehirn ein stetiges Völlegefühl zu suggerieren, dadurch verspürt der Patient keinen Hunger mehr. Mit dem Magenballon und einer begleitenden Ernährungsberatung können die Patienten bis zu 30 kg abnehmen.

Wer braucht den Magenballon?

Sinn macht der Magenballon bei deutlich übergewichtigen Menschen. Bezogen auf den Body-Mass-Index (BMI), der Körpergröße und Körpergewicht ins Verhältnis stellt, sind Menschen mit einem BMI von mehr als 25 übergewichtig. Ab einem BMI von 28 macht ein Magenballon Sinn.

Kosten

Die Kosten von ca. 2500€ werden nicht von der Krankenkasse getragen und müssen aus eigener Tasche bezahlt werden.

Ablauf der OP

Das Einsetzen und Entfernen des Silikon-Ballons findet im Zuge einer Magenspiegelung statt und dauert ca. 25 min. Der zusammengefaltete, leere Ballon wird durch die Speiseröhre eingeführt. Im Magen platziert wird er mit einer blauen Kochsalzlösung befüllt. Sollte der Ballon beschädigt werden, tritt Flüssigkeit aus und der Urin verfärbt sich blau- die Farbe dient als Erkennungsmerk-

mal. Beim Entfernen wird der Ballon erst punktiert, anschließend entleert und durch die Speiseröhre wieder herausgezogen.

Begleitende Maßnahmen

Das Einsetzen eines Magenballons sollte nur als unterstützende Maßnahme gesehen werden. Der Fokus sollte bei dem Erlernen eines gesunden Essverhaltens liegen. Die Begleitung einer Ernährungsberatung ist daher notwendig. Zusätzlich sollte auch regelmäßig Sport getrieben werden. Sportarten wie das Boxen können ohne Probleme praktiziert werden.

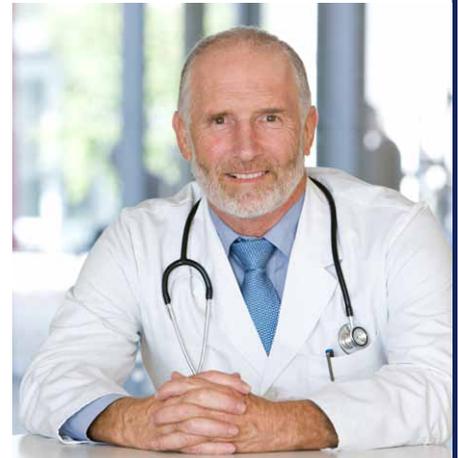
Risiken

In der Anfangszeit muss sich der Magen an den Ballon gewöhnen. Dabei kommt es zu häufigem Erbrechen und Krämpfen, da der Magen auf Hochtouren versucht den Ballon zu verdauen bzw. loszuwerden. In manchen Fällen wird der Ballon von dem Körper nicht angenommen. In solchen Fällen hören das Erbrechen und die Krämpfe nicht auf, sodass ein normaler Alltag nicht mehr möglich und die einzige Alternative die frühzeitige Entfernung des Ballons ist. Leider wird in vielen Fällen beim Punktieren der Verschluss nicht richtig getroffen, so dass der Verschluss Verletzungen in Speiseröhre und Rachenbereich verursachen kann.

Die Entscheidung für einen Magenballon sollte nur aus gesundheitlichen Faktoren erfolgen, denn sie ist wie jeder andere operative Eingriff, mit Risiken und Nebenwirkungen verbunden. Ausführliche Gespräche mit kompetenten Ärzten sind aus diesem Grund unerlässlich!

Valeska Fuhlenbrok

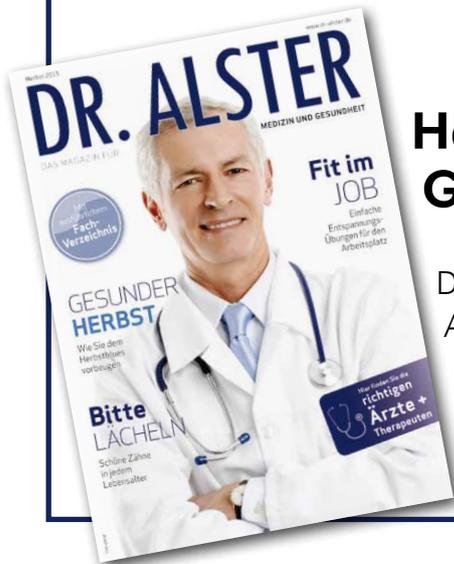
Hamburg vertraut „Dr. Alster“



Hamburgs echter Gesundheitsratgeber.

Dr. Alster erscheint rund um die Außenalster, in der City, im Alstertal und in den Walddörfern. Hier berichten Hamburgs Ärzte über ihre Kompetenzen.

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



ANZEIGEN-SPEZIAL

Hilft Traditionelle Chinesische Medizin bei erhöhtem Blutdruck?



Seine Tragweite wird oft erst klar, wenn ernste Folgen wie etwa ein Schlaganfall auftreten. Doch soweit muss es nicht kommen.



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

Bei Hochdruck sollte sich der Patient zunächst beim Kardiologen oder Nephrologen (Nierenfacharzt) vorstellen, um eine organische Erkrankung auszuschließen. Nach chinesischer Vorstellung sind Hochdruckerkrankungen allerdings meist auf innere Krankheitsfaktoren wie z.B. Emotionen (Stress etc.) zurückzuführen und werden entsprechend über den Funktionskreis Leber behandelt. Dies erfolgt durch Nadelung von Punkten, die das aufsteigende Leber-Yang absenken und das Leber- und Nieren-Yin stärken. Weitere Akupunktur-

punkte (Foramina - eigentlich Kanäle, die zu tieferliegenden Meridianen führen) haben eine spezifische Wirkung auf psychosomatische Beschwerden, die ebenfalls an der Entstehung des Hochdrucks beteiligt sein könnten. Chinesische Kräu-

termedizin und Diätetik sowie Qi gong sind weitere wesentliche Bestandteile der TCM-Behandlung von Hochdruck. Und schließlich kann auch die biophysikalische Gefäßtherapie eingesetzt werden, um die Mikrozirkulation zu verbessern.

Neurologie und Psychiatrie

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

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

beauty



Wohlfühltipps für *den November*

In der Winterzeit sind die Tage nicht nur kalt und nass, sondern auch kurz. Das versetzt viele Menschen in eine melancholische Stimmung. Mit unseren **Tipps**, wird der November garantiert zu Ihrem **Lieblingsmonat!**

beauty

Die kalten Novembertage lassen uns schnell Trübsal blasen. Wirken Sie dem entgegen und krönen Ihren Tag mit einem entspannten Baderlebnis: Mit der reichhaltigen Luxe Lip Color von Bobbi Brown fühlen Sie sich wie eine Königin.



Natürlich

besitzen wir, im Gegensatz zu den Männern, den frechen Vorteil, uns mit ein wenig Make-up aufzufrischen: Augenringe weg, Teint mit einer leichten Foundation auffrischen, Wangenkochen highlighten, Lippenpflege auftragen und Wimpern mit einem transparenten Gel ausdrucksvoller schummeln. Viel wichtiger ist aber das **Wohlbefinden unserer Seele**.

Wenn es draußen ungemütlich wird, ist es umso wichtiger sein Zuhause gemütlich zu gestalten. **Blumen** und **Duftkerzen** verschönern jeden Raum und erregen unsere Sinne. Gegen die Kälte hilft ein **wohlig warmes Bad**. Mit einem feuchtigkeitsspendenden Badezusatz, wird die Haut gepflegt und bildet einen Schutz gegen die trockene Heizungsluft. Idealerweise cremen Sie Ihre Haut nach dem Baden mit einem **reichhaltigen Körperöl** ein.

Besonders in der Winterzeit sollten Sie sich einmal täglich ganz bewusst eine **Tee- oder Kaffeeauszeit** am Nachmittag gönnen – gemütlich eingekuschelt in der Woldecke auf dem Sofa. Manchmal können nur zehn Minuten aufmerksames Musikhören reichen, um den Zustand einer tiefen Entspannung herbeizuführen. **Tee, Musik und Sofalümmeln** lassen sich super kombinieren.

Für viele Frauen wirken **Yoga- und Pilatesübungen** vitalisierend und beruhigend. Daher sollte eine passende

Unterlage griffbereit platziert werden. Was natürlich auf keinen Fall fehlen darf ist ein ausreichender **Vorrat an Schokolade**. Den gilt es zwar gut einzuteilen, macht uns mit jedem Häppchen aber ein Stück glücklicher.

Die Winterzeit eignet sich auch herrlich für **kreative Stunden** am Schreibtisch. Kleine Filzfiguren, Origamis, Teelichthalter, Tannenbaumanhänger sind schnell gebastelt und lassen sich ideal verschenken.



Das Marbert Bath & Body Classic ist ein pflegendes Öl für besonders trockene Haut, die spannt, ca. 15 Euro.



Das Sparkling Lash Drops verschönert mit den Silberpartikeln die Wimpern, Artdeco ca. 10 Euro.



Der Bobbi Brown Face Highlighter schenkt den Wangen ein farbloses intensives Strahlen, ca. 36 Euro.



Davor können Sie die hautberuhigende Dusch- und Bade-creme von Marbert nutzen, ca. 15 Euro.

Das Ahava Deadsea Plants Dry Oil Body Mist verleiht ein strahlend gepflegtes Gefühl, kostet ca. 30 Euro.

Die aufbauende Creme von Tautropfen bewirkt einen weichen, zarten Teint. Das Bio-Rosenöl glättet die Haut zusätzlich, ca. 25 Euro.



Aufbauende Creme mit der Kraft der Rose
Revitalizing cream with the power of roses
Toute la force des roses dans la crème revitalisante

Das **HAMBURG WOMAN****SPECIAL**

Exklusiv für die Leserinnen der
HAMBURG WOMAN
gibt es am **26. November**
von 16–19 Uhr ein
Willkommenspaket*

Im Dove Store steht
das Wohlbefinden der
Frau im Mittelpunkt.

Die Schönheit hat ein Zuhause

Im **Dove Store Hamburg** dreht sich alles rund um die Schönheit der Frau. „Es gibt nichts schöneres, als das Lächeln einer Frau“, findet Brand Managerin Judith Stromski. Daher ist der Flagshipstore so ausgerichtet, dass sich die Frauen wohlfühlen: In vielen Ecken des Stores gibt es kleine schöne Dinge zu entdecken, die inspirieren. Besonders die „schöner schenken“ Ecke, zaubert jeder Besucherin ein Lächeln auf die Lippen, denn an der Papier-Bändchen-Schachtel-Stempel-Sticker-Schleifen-Ecke, können sich die Frauen im Geschenke einpacken austoben. Auch für **Entspannung** ist gesorgt. So können verschiedene **Mani- und Pediküre Treatments** gebucht werden, um dem Alltag für einige Minuten zu entfliehen. Das professionell ausgebildete Personal arbeitet nur mit bester Ausstattung und **hochwertigen veganen Produkten** von Treat und Faby Cosmetic.



Weitere Infos unter www.store.dove.de, Dove Store, Unilever-Haus, Strandkai 1, 040 - 34 93 13 55

*Das Willkommenspaket besteht aus: Prosecco, Handmassage, 20% Gutschein auf die Seifengravur & Goodiebag nur solange der Vorrat reicht

Wohlfühlzeit für die Hände

Grade in der kalten Jahreszeit ist die **Pflege der Hände besonders wichtig**, da sie unter der kühlen trockenen Luft leiden, wodurch sie spröde und rissig werden können. Da helfen naturbezogene Produkte, die sanft pflegen und nicht durch aggressive Stoffe die Haut zusätzlich belasten. Wir haben eine Auswahl der Besten zusammengestellt.



Die Primavera Körperpflegeprodukte sind angereichert mit biologischem Ingwer aus Sri Lanka und erfrischender Limette. Biologisches Jojobaöl sorgt zusätzlich für eine Feuchtigkeitsspendende Wirkung. Die Kombi bietet einen angenehmen Duft, belebt und schützt. Hand- und Nagelpflegebalsam, 50 ml, 10 Euro.

Die neu entwickelte Nagelpflegeserie von Weleda mit Ölen aus Granatapfelsamen, Jojoba und Mandel pflegt Nägel, löst sanft überstehende Nagelhaut und verleiht dadurch gesunden Glanz. Die Produkte werden auf die Nageloberfläche sowie Nagelhaut aufgetragen und vorsichtig einmassiert. Erhältlich in Apotheken und Fachhandel, ab 8,95 Euro.



Absolute Neuheit: Das Paar Audrey und Josh aus Kalifornien erfanden Kid Licks, Nagellack bestehend aus Bio-Obst und Pflanzenextrakten. Keine Sorge, wenn der mal in Kinderhand und -mund gelangt! Erhältlich über www.kidlicks.com, ab 13,99 Dollar.



Mitmachen und einen Beauty Day gewinnen

Sie wollen mit der Herbstsonne **um die Wette strahlen?**

Die **Gänsemarkt Passage** verhilft Ihnen zu einem **trendigen Herbst-Look!**

Und den erhalten Sie mit etwas Glück auch noch for free, denn die Gänsemarkt Passage verlost gemeinsam mit Hamburg Woman einen exklusiven Beauty Day, der sich ganz Ihrer Schönheit widmet. Für den passenden Haarschnitt geht es zu Super Cut, hier überzeugen moderne Farbtrends und tolle Pflegeprodukte. Auch Ihre Nägel passen nach einer Beautykur bei Celin Nails wunderbar zu den Farben des Herbstes. Zum krönenden Abschluss bekommen Sie in der Stadtparfümerie Pieper ein frisches Make-Up und ein Shiseido-Geschenk on top. Der perfekte Beauty Day mitten in der City! Und das bei erfahrenen Experten, denn die Gänsemarkt Passage bietet bereits seit 1979 auf drei Etagen ein tolles Shopperlebnis! Also: Mitmachen und mit etwas Glück den exklusiven Beauty Day gewinnen! Wie? Ganz einfach: Wer gewinnen möchte der sendet eine E-Mail mit seinen Kontaktdaten und dem Stichwort „Beauty“ an gewinnspiel@hamburg-woman.de. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Einsendeschluss ist der 30. November.



Foto: Schutterstock



**VIelfältiger MIX AUS SHOPPING- UND
GAUMENFREUDEN IN 26 GESCHÄFTEN**



Kokosöl macht gesund & schön!

Sowohl in der Küche als auch im Beauty-Bereich und als **Wundermittel für innere und äußere Krankheiten** wird vermehrt Kokosöl verwendet und das nicht ohne Grund. Kokosöl spendet viel Feuchtigkeit, versorgt unseren Körper mit **Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen** und wehrt sogar lästige Mücken ab. Das Besondere am Kokosöl ist die mittelkettige Laurinsäure, mit 52% Hauptfettsäure des Öls, die eine ganz spezielle Eigenschaft besitzt: Sie kann die schützende Lipidmembran von Bakterien und Viren durchdringen und **Schädlinge von innen heraus zerstören**.

Kokosöl als Pflegemittel

Das Kokosöl hat eine sanfte Wirkung und ist überall einsetzbar – Haut, Lippen, Nägel – und für jeden Hauttyp geeignet. Es spendet Feuchtigkeit und schützt vor Umwelteinflüssen. Im Sommer wehrt es Mücken effizient ab. Auch bei den Haaren bewirkt

Kokosöl – über die Nacht – Wunder: 1–2 Teelöffel aufgewärmtes Kokosöl im Haar verteilen und zugeknottet über Nacht einziehen lassen. Fehlt die Zeit, hilft die

Sofort-Kur: Eine erbsengroße Menge Kokosöl in der Hand schmelzen lassen und in die Spitzen massieren. Das gibt den Haaren sofortigen Glanz und Vitalität. Für Personen, die eine geringe Schweiß- und Geruchsbildung unter den Achseln haben, eignet sich das Kokosöl auch als Deo. Gemischt mit 1–2 Tropfen ätherischem Öl beugt es unschöne rote Pickelchen nach dem Rasieren vor und schützt vor Schweißgeruch. Kokosöl wird auch als Badezusatz verwendet: 1–2 Esslöffel Öl ins einlaufende Badewasser geben und sich nach dem reichhaltigen Bad das Eincremen danach sparen.

Das Kokosöl ist ein absolutes Wundermittel. Es versorgt uns mit Feuchtigkeit, Mineralien, Vitaminen und kann dank der Laurinsäure viele Bakterien und Viren bekämpfen.





In Pflegeprodukten wird, auch wegen seinem exotischen Geruch, seit vielen Jahren Kokosöl verwendet.

Reihe von Erkrankungen, u.a. bei Krebs, eine wichtige Rolle spielen. Bei einer regelmäßigen Zufuhr von Kokosöl erhöht sich die Menge der Antioxidantien im Körper, die dort antioxidativ wirken, und bilden somit einen wirksamen Schutz. Darüber hinaus ist wissenschaftlich bewiesen, dass in Ländern wo viel mit Kokos gekocht wird, die Rate von demenzkranken Personen viel geringer ist. Durch die im Kokosöl freigesetzten Ketone, die den Fettabbau beschleunigen, ist der Verzehr von Kokosöl bei einer gewünschten Gewichtsreduktion förderlich. *Valeska Fuhlenbrok*

Foto: W.R. Wagner / pixelio.de



Kokosöl als Salbe

Durch seine antimikrobielle und antivirale Wirkung hilft Kokosöl bei Schürfwunden und Hautkrankheiten. Bei vielen Hauterkrankungen, wie Akne und Neurodermitis, bilden sich verschieden große Entzündungsherde. Kokosöl, mit seiner entzündungshemmenden Wirkung, beruhigt die betroffenen Hautpartien und trägt zu einer schnelleren Heilung bei. Auch gegen Cellulite wird Kokosöl verwendet. Das Öl dringt tief in die Haut ein und versorgt mehrere Hautschichten mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Somit reduzieren sich die Dellen sichtbar und die Haut wirkt straffer. Bei fiesen Warzen wirkt das Kokosöl gegen die auslösenden Bakterien und lässt sie zum Teil schmerzlos verschwinden. Das Öl hat auch eine antimykotische Wirkung und kann aufgrund seiner sanften Wirkung auch für Pilzinfektionen im Intimbereich angewendet werden.

Kokosöl als Medizin

Kokosöl enthält eine Menge an wertvollen Aminosäuren, die der Körper für seine Leistungssteigerung braucht. Daher wird besonders Sportlern empfohlen, Kokosöl in Ihre Ernährung aufzunehmen. Verschiedene Untersuchungen und Studien haben gezeigt, dass die Wirkung von Antioxidantien bei einer

Gönnen Sie sich den **WOW-Effekt**
– und den Luxus einer frischen, jugendlichen Ausstrahlung!

WOMEN LOUNGE setzt höchste Maßstäbe an kosmetische Schönheitsbehandlungen. Unsere Behandlungskonzepte zeigen schon nach wenigen Anwendungen sichtbare Erfolge.

Ihren Termin jetzt online buchen unter www.women-lounge.eu

WOMEN LOUNGE

KOSMETIKINSTITUT

Maria-Louisen-Straße 2 • 22301 Hamburg
(0 40) 20 20 19 10

„Essen das *glücklich* macht“

So umschreibt die belgische Bestsellerautorin **Pascale Naessens** ihre Küche. Dabei legt sie Wert auf einfache und vor allem **naturbelassene Zutaten und Rezepte**. Aus ihrem neuesten Buch „**Pur genießen**“ haben wir ein vorweihnachtliches Menü zusammengestellt.



GEBRATENE BIRNEN MIT ZIEGENKÄSE

3 Birnen, Olivenöl, 2 frische Rosmarinzwige, Eichblattsalat, 2 große Scheiben, Ziegenkäse, 1 Handvoll Walnüsse

Für die Sauce:

3 EL Honig, 3 EL Olivenöl, 1 EL Aceto balsamico, Saft von ½ Limette, Pfeffer aus der Mühle

Für 2
Personen

Zubereitung:

Die Birnen vierteln oder achteln und die Kerngehäuse entfernen, aber nicht schälen. In einer Pfanne bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten in Olivenöl dünsten, bis sie gar sind. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen und zu den Birnen in die Pfanne geben.

Für das Dressing Honig mit Olivenöl, Aceto balsamico und Limettensaft verrühren. Mit Pfeffer abschmecken.

Den Eichblattsalat waschen. Auf jeden Teller ein Bett aus Eichblattsalat legen, die gedünsteten Birnenstücke sternförmig anrichten, in die Mitte den Ziegenkäse setzen und mit Dressing übergießen. Mit Nüssen bestreuen, Pfeffer darübermahlen und eventuell noch mit etwas Olivenöl beträufeln.

Arbeitszeit: 5 min – Garzeit: 10 min

Pascales Tipp:

Wenn Sie Ziegenrolle verwenden, können Sie die Scheiben kurz von beiden Seiten anbraten, dann bekommt man eine leckere Kruste. Ziegenfrischkäse kann leider nicht angebraten werden.

HÄHNCHENSCHENKEL MIT GRANATAPFEL

2 Hähnchenschenkel, 1 EL Kurkuma, Olivenöl, Pfeffer aus der Mühle, Salz, 3 Lorbeerblätter, 2 Zimtstangen, 2 rote Zwiebeln, 1 Granatapfel

Für 2
Personen

Zubereitung:

Die Hähnchenschenkel im Gelenk durchtrennen, dicht nebeneinander in einen Topf legen und knapp mit Wasser bedecken. Kurkuma, 1 Schuss Olivenöl, reichlich Pfeffer, etwas Salz, die Lorbeerblätter und die Zimtstangen hinzufügen. Zum Kochen bringen und 20 bis 30 Minuten kochen lassen (abhängig von der Größe der Schenkel).

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. In eine Ofenform geben und gut mit einigen Löffeln Olivenöl vermengen. Mit Alufolie zudecken und im Ofen 20 Minuten garen. Unterdessen den Granatapfel entkernen. Dann die Kerne mit den Zwiebeln zum Hähnchen in den Topf geben und zugedeckt noch etwa 5 Minuten schmoren lassen. In einer schönen Schale oder Terrine auf den Tisch stellen. Das Gericht auf tiefen Tellern servieren.

Arbeitszeit: 15-20 min – **Garzeit:** 30 min



Fortsetzung von Seite 63

MOUSSE AU CHOCOLAT AUF SPEKULATIUSKEKSEN

75 g Butter, 250 g Spekulatiuskekse, 300 g Schokolade, (mindestens 70 % Kakaoanteil), 5 sehr frische Eier, etwas zusätzliche Schokolade, zum Raspeln

Für 4-6 Personen

Zubereitung:

Die Butter in einem Topf zerlassen. Die Spekulatiuskekse in einer Küchenmaschine zerbröseln. Die geschmolzene Butter mit den Kekskrümeln verkneten und mit dem so entstandenen Teig Boden und Rand einer Tarteform oder Schale auskleiden. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Die Eier trennen und das Eigelb schnell mit der geschmolzenen Schokolade verrühren. Dabei darauf achten, dass die Schokolade nicht zu heiß ist, weil das Eigelb sonst stockt. Das Eiweiß zu steifem Eischnee schlagen. Den Eischnee mit einem Spatel oder Löffel vorsichtig unter die Schokoladenmischung heben. Die Schokolade auf den Spekulatiusboden gießen und mit Schokoraspeln garnieren. Mindestens 1 Stunde kühl stellen.

Arbeitszeit: 30 min plus 1 Std. kühl stellen

Pascales Tipp:

Suchen Sie sich eine hübsche Keramikschale, in der Sie diese Tarte nicht nur zubereiten, sondern auch servieren können. Die fertige Tarte umzulagern, ist schwierig: das Risiko, dass sie dabei zerbricht, ist hoch. Deshalb nehme ich immer ein schönes Keramikexemplar, in dem ich das fertige Werk auch direkt präsentieren kann. Diese Tarte kann man auch prima einen Tag vorher zubereiten.

BUCHTIPP:

„Gesundes Essen soll Spaß machen“, lautet die Devise der zweifach prämierten Kochbuchautorin Pascale Naessens. Nach einer Karriere als Model wurde sie über die eigene Auseinandersetzung mit dem dazugehörigen „Wenigessen“ Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Später folgte eine Ausbildung zur Restaurantfachfrau und Lehrjahre bei bekannten Küchenchefs. Wie lecker ihre „bewusste“ Küche sein kann, zeigen unsere 3 Beispiele. In ihrem gelungen bebilderten neuen Buch gibt es über 60 weitere Rezepte sowie informative Texte zu Zubereitung und Zutaten. kv Pascale Naessens, Pur genießen – Natürlich & Gesund, ZS Verlag, 200 Seiten, geb., 19.99 Euro



Mehr Rezepte auf hamburg-woman.de

EIN SÜSSES GEHEIMNIS MIT STIL...

MODETRENDS IN SCHOKOLADE



Christiane Wenschlau
„Die Ise“

„Eine Handtasche ist kein Accessoire, sondern ein Statement“, wissen führende Designer. „Wenn eine Tasche attraktiv ist, gibt sie dir ein gutes Gefühl. Mehr noch – du willst sie haben oder sterben“, sagt Tom Ford, der in den 1990er Jahren diese treuesten

Begleiter der Frauen zusammen mit exquisiter Mode auf den Laufsteg brachte. So ein It-Bag enthalte „alle Gefühle dieser Welt“. Was für exquisite Taschen gilt, zeichnet auch edle Schokolade aus, findet Christiane Wenschlau. Und diesen Kosmos der Emotionen hat die Pralinenkünstlerin aus Sasel nun in ihre neuesten Kreationen gepackt: Handtaschen und Schuhe aus fein verarbeiteten Schokoladen, perfekt kombiniert für den besonderen Moment. Wobei der Leopard-Look nicht nur Power-Frauen anspricht, sondern auch einen Hauch Sinnlichkeit signalisiert. Ein süßes Geheimnis mit Stil.

Für einen starken Auftritt bei den Herren sorgt der klassisch elegante „Budapester“. Christiane Wenschlau hat daraus einen Traum in dunkler Schokolade gemacht – für den perfekten Gentleman, feinstes Design und höchsten Genuss. Wer kann da schon nein sagen?

**Chocolaterie „Die Ise“, Waldweg 9a, 22393 Hamburg
www.die-ise.de**

Die Pralinenkünstlerin Christiane Wenschlau schafft Einzigartiges für besondere Momente – dieses Mal Handtaschen und Schuhe aus fein verarbeiteten Schokoladen.



-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.



Merkels Double

packt aus!

Schauspielerin **Kerstin Hilbig** verkörpert unsere **Kanzlerin Angela Merkel** seit diesem Frühjahr in dem satirischen Stück „**Mutti**“ im **Winterhuder Fährhaus** - Theater Kontraste. Wieso sich die Rolle von den bisherigen abhebt und was sie von der Mutti hält, verrät uns die Hamburgerin.

Hamburg Woman: In „Mutti“ spielen Sie Angela Merkel, die mächtigste Frau der Welt. Wie unterscheidet sich die Rolle von anderen?

Kerstin Hilbig: Bisher habe ich fiktive, abstrakte Figuren gespielt, die von Autoren zum Leben erweckt werden und denen ich Leben einhauche. Mit Angela Merkel spiele ich eine lebende Person, was letztendlich eine ganz andere Herangehensweise erfordert.

Die da wäre?

Ich habe sie studiert: sie mir viel angeguckt, ihr zugehört, über sie und ihr Leben gelesen. Mir war es wichtig, dass ich sie nicht denunziere, sprich kein Abziehbild, keine Charge oder Karikatur von Angela Merkel erschaffe. Ich habe versucht die Rolle, aus mir heraus, mit ihr zu entwickeln.

Was halten Sie von Angela Merkel?

Ich bewundere sie. Es ist Wahnsinn, was sie als Frau –als Bundeskanzlerin– mit all den Baustellen in Deutschland alles leistet.

Sie schläft vier Stunden – was man ihr zwar auch

ansieht – und ist trotzdem immer da, immer präsent und wird nie ausfallend. Es ist mir völlig unvorstellbar, wie sie das schaffen kann.

Wie sehr spielt die Bewunderung, die Sie ihr entgegen bringen, in die Rolle?

Ich glaube, man muss die zu spielende Figur auf irgendeine Weise sympathisch finden, um sich mit ihr identifizieren zu können. Mit Bewunderung hat es meines Erachtens nicht viel zu tun, wie gut ich jemanden spiele.

Wie war es, als Ihnen Angela Merkel das erste Mal als Spiegelbild gegenüberstand?

Ich war fassungslos! Ich hätte nie gedacht, dass ich sie tatsächlich, durch Make-up und Haltung, kopieren kann – unglaublich!

Was kann Schauspielerei erreichen in der Gesellschaft?

Sie stellen ja Fragen (lacht). Sie kann vielleicht zum Nachdenken anregen, wenn ein gutes Stück aufgeführt wird. Sie kann für den Moment erreichen, dass die Menschen lockerer werden, lachen und sich öffnen, ihr Bewusstsein erweitern, Spaß haben und auch trau-

Mit ausgiebiger Vorbereitung und Professionalität schafft es Kerstin Hilbig der Rolle als Angela Merkel gerecht zu werden.





Aufgrund der hohen Beliebtheit wird das Stück 2016 wieder aufgenommen. Tickets gibt es bereits unter www.komoedie-hamburg.de

Gestik und Mimik der „Mutti“ hat sich Kerstin Hilbig aus vielen Aufzeichnungen abgeguckt.

jede freie Minute in Hamburg. Meine Liebe ging so weit, dass ich mir eingebildet habe, die Luft im Elbtunnel sei besser, als in den Städten, wo ich gewohnt habe.

Könnten Sie noch einmal in einer anderen Stadt leben?

Wenn ich ein Engagement habe, kann ich es mir gut vorstellen, aber immer mit der Option wieder zurückzukehren.

Sie spielen nicht nur Theater, sondern auch in TV-Produktionen mit. Was gefällt Ihnen besser?

Ich habe nie so viel gedreht, wie ich Theater gespielt habe und hatte im Fernsehen noch nicht die riesigen Hauptrollen. Daher kann ich das nur bedingt beurteilen: Ich liebe die Atmosphäre im Theater und die Tatsache, dass die ganze Geschichte ohne Schnitte am Stück erzählt wird. Ich liebe auch die Probenzeit, die meistens sechs Wochen vor einem Stück beginnt, und in der das Ensemble, wenn man sich noch nicht kennt, zusammenwächst.

So vom Gefühl her, würde ich mich immer für das Theater entscheiden. Beim Fernsehen gibt es zwar mehr Geld, aber das ist ja nicht alles, sonst hätte ich meinen Beruf auch anders wählen müssen. (lacht)

Valeska Fuhlenbrok

rig sein können. Wenn es für einen Moment dunkel ist, dürfen vielleicht sogar auch Tränen fließen.

Würden Sie Hamburg als eine Schauspiel-Hochburg bezeichnen?

Es gibt sicherlich viele Theaterstädte in Deutschland. Wenn ich bedenke, dass sich bei der diesjährigen Theaternacht über 40 Theater beteiligt haben, kann ich die Frage nur bejahen. Hamburg ist nicht nur Theaterstadt, sondern nach New York die größte Musicalstadt weltweit – Wahnsinn!

Klingt nach Hamburg-Liebe...

Oh ja! Ich bin sehr Hamburg verliebt, was meine Heimatstadt angeht. Wenn ich in anderen Städten gelebt habe, war ich im Grunde

ANZEIGEN-SPEZIAL

M-POINT talkt!

Thomas Götzinger – M-POINT Gründer und geschäftsführender Gesellschafter

HAMBURG WOMAN: Herr Götzinger, wie kommt man auf die Idee ein kommerzielles Unternehmernetzwerk zu gründen?

THOMAS GÖTZINGER: Dies liegt in meiner unternehmerischen Vita begründet. Ich machte mich vor über 30 Jahren als „Quiddje“ mit meiner Immobilienvermittlung selbstständig und hätte den Austausch und die Erfahrungen anderer Unternehmer sehr gut gebrauchen können. Ein Netzwerk mit dem Schwerpunkt „unternehmerische Entwicklung“ gab es nicht, also hab’ ich eins gegründet!

Klingt plausibel, was ist das Besondere an M-POINT?

TG: Wie gesagt ist „unternehmerische Entwicklung“ der Markenkern von M-POINT. Hierzu wenden wir das 3-P-Prinzip an. Wir **P**flanzen gegenseitiges Vertrauen, wir **P**flegen persönliche Kontakte und wir **P**rofitieren

von der Schwarmintelligenz unserer Mitglieder.

Interessant, an wen richtet sich denn Ihr Netzwerk?

TG: Unsere Zielgruppe sind Selbstständige und inhabergeführte Unternehmen in der Größenordnung bis 50 Mitarbeiter. Davon gibt es allein in Hamburg gut 100.000 Betriebe.

Und die sollen alle Mitglieder bei M-POINT werden?

TG (lacht): Ja, das fände ich klasse! Aber ich habe noch viel Größeres im Blick. Ein globales Unternehmernetzwerk mit hohem Nutzen für unsere jetzigen und zukünftigen Mitglieder. Selbstverständlich digital stark aufgestellt jedoch auch hochgradig analog, menschlich berührbar, das heißt mit echten zwischenmenschlichen Begegnungen. Denn im Business gilt „Digital ist wichtig, Analog entscheidet“ oder wie wir sagen „High Tech needs High Touch“. Das ist meine Vision, daran

arbeiten mein Team und ich. **Donnerwetter, und wie wollen Sie das erreichen?**

TG: Globale Netzwerke, siehe Facebook & Co. bieten enorme Marktchancen. Wichtig ist hierbei die Innovation, das Neue, welches einen hohen Nutzen schafft. Dafür habe ich eine Menge Ideen und dafür brenne ich. Sicher, die Expansion wird Geld kosten, denn wir wollen ja von Hamburg aus in die Welt. Von daher sind wir für Investorenbeteiligungen offen und freuen uns schon sehr auf Gespräche.

Das hört sich doch gut an, vielen Dank!

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



Möchte mit seinem Unternehmernetzwerk „von Hamburg aus in die Welt“: Thomas Götzinger, Gründer von M-POINT.



Für die „PHOTOWAND“
der Weltbühne inszeniert:
Schauspielerin Patrycia
Ziolkowska als Figur der
viktorianischen Zeit.



Am liebsten GRENZGÄNGER

Seit einigen Jahren werden die SchauspielerInnen des Thalia Theaters von namhaften Fotografen für die „**PHOTOWAND**“ des Kaffeehauses & Restaurants Weltbühne abgelichtet. In diesem Jahr war es die **Fotografin Svenja von Schultendorff**. Wir sprachen mit der **Schauspielerin Patrycia Ziolkowska** über das Shooting.

HAMBURG WOMAN: Für Schauspieler ist es ja normal, geschminkt zu werden. Svenja von Schultendorff nutzt es sehr krass. Ist es ein besonderes Shooting gewesen?

Patrycia Ziolkowska: Ja, denn sie arbeitet sehr extrem und reizt aus, was man mit der Maske alles machen kann. Dabei nutzt Svenja sehr stark das Stilmittel der Übertreibung, was das Schminken betrifft. So etwas gibt es auf der Bühne fast gar nicht.

Noch nie so stark auf der Bühne geschminkt worden?

Nein tatsächlich nicht, denn hier wurden mehrere Schichten aufgetragen. Das sieht man auf dem Foto nicht so stark, weil ein Speziallicht die Textur und Landschaft der Schminke wieder schluckt. Die Aufnahmen haben sich über fast einen ganzen Tag gezogen, denn wir haben gemeinsam, auch mit der Maskenbildnerin, ständig nach Verbesserungen gesucht. Dafür standen uns mehrere Perücken und Kostüme zur Verfügung. Im Endeffekt haben wir uns für dieses Outfit entschieden, bei dem mir sogar eine Glatze geklebt wurde, damit ich eine hohe Stirn erhalte. Es wirkt wie ein kleiner Knick in der Optik, der verfremdet.

Was stellt die Figur dar? Mich erinnert es an eine abgelegte Marionette.

Das könnte sie sein. Wir haben nicht versucht etwas zu kreieren, sondern in der Arbeit in einem working process zusammen überlegt, was wir mit dem Gegebenen erzählen könnten. Dafür haben wir viel herumprobiert, mit wirklich verrückten Kostüm-Varianten und den ausgefallensten Requisiten. Entschieden haben wir uns dann für dieses eher schlichte Motiv, das mit seiner Perücke und dem eng taillierten Kleid an die viktorianische Zeit erinnert. Während des Shootings kam uns deswegen die Assoziation an die historische Figur Maria Stuart. Ich finde, das passt sehr gut.



Patrycia Ziolkowska

Apropos Figur. Welche der von Ihnen bisher gespielten, ist denn ihre Lieblingsrolle?

Das ist eine schwierige Frage. (Überlegt) Welches meine Lieblingsrolle war, kann ich gar nicht sagen.

Welches war denn die krasseste?

Hmm? Johanna von Orleans vielleicht. Wenn ich meine Rollen gerade so durchgehe, fällt mir dabei auf, wie oft meine Figuren auf der Bühne eines natürlichen Todes sterben oder ermordet werden. Interessant. (Pause) Es gab so viele spannende Figuren. Kriemhild aus den Nibelungen fällt mir gerade ein. Toll zu spielen, denn sie erlebt ein Wechselbad der Gefühle und Emotionen in

einer wirklich außergewöhnlich facettenreichen Bandbreite – es geht für sie durch die tiefsten und unwegsamsten Gefilde der Psyche. Es ist eine schöne Herausforderung Grenzgänger-Figuren zu spielen. Sie sind zerrissen und deswegen nicht eindimensional erzählt.

Wenn Sie Figuren wie Johanna von Orleans und Kriemhild mögen, dann scheint es kein Zufall zu sein, dass Maria Stuart im Shooting entstand.

Ja vielleicht. (Überlegt) Was ich sehr gerne auf der Bühne spiele ist Faust ...

Was Sie ja aktuell bereits seit längerem am Thalia Theater spielen.

Ja und zwar in einer Interpretation von Nicolas Stemann. Bei ihm spielen wir Faust I nur zu dritt. Ich starte als Helena aus Faust II, spiele dann Gretchen, später auch Mephisto und habe ebenfalls Texte von Faust. Es ist inszenatorisch eine sehr kluge und spannende Setzung, es so zu spielen. In Faust II agieren wir natürlich mit mehreren Kollegen. Wenn wir beide Teile zusammen aufführen, dauert das mit Pausen neun Stunden. Das ist auch für uns als Schauspieler ein besonderes Erlebnis.

Kai Wehl

TIPP: Svenja von Schultendorffs Ausstellung „Königskinder“

Das Kaffeehaus und Restaurant Weltbühne im Thalia Theater (Gerhardt-Hauptmann-Platz 70) hat als eine seiner Besonderheiten die sogenannte „PHOTOWAND“. Auf ihr erhalten zu jeder Spielzeit ausgewählte Fotografen die Möglichkeit, die Schauspieler des Theaters im Bild zu inszenieren. Aktuell wurde der Eppendorferin Svenja von Schultendorff diese Ehre zuteil. Neben der Selfografie liegt ihr Fokus auf künstlerischen Arbeiten. Mittels Maske, Kostümierung und Requisiten lässt sie ihre Models zu fabelhaften Wesen werden – von schockierend über entrückt bis zauberhaft. Die unter dem Motto „Königskinder“ entstandenen Werke sind noch bis zum Ende dieser Spielzeit zu sehen. Infos: svenjavonschultendorff.de & weltbühne.net

Fesselnde MORDSGESCHICHTEN

Im November läuft auf Kampnagel das **9. Hamburger Krimifestival**. Mit prominenten Vorlesern. Wieder mit dabei, ist beispielsweise die Schauspielerin **Sandra Quadflieg**. Sie liest aus dem Bestseller „Tu es. Tu es nicht“ von Steve J. Watson. Ebenfalls mit von der Partie ist ihre Kollegin **Andrea Sawatzki**, die aus ihrem eigenen Roman „Der Blick fremder Augen“ vorträgt.



Foto: Marc Reinbeck

Hat gerade ihren vierten Roman in zwei Jahren herausgebracht: Schauspielerin und Neu-Autorin Andrea Sawatzki.

Andrea Sawatzki, „Der Blick fremder Augen“, Hardcover, Droemer Knauer Verlag, 320 Seiten, 19,99 €



HAMBURG WOMAN: War es schon immer Ihr Traum zu schreiben?

Andrea Sawatzki: Das hat sich erst vor 3-4 Jahren entwickelt. Da hatte ich auf einmal das Bedürfnis, einige neue Sachen auszuprobieren, das Singen und das Schreiben. Das lag auch daran, dass unsere Söhne jetzt schon größer sind. So ist dann 2013 der erste Roman „Ein allzu braves Mädchen“ entstanden.

Was fasziniert Sie an dem Genre „Krimi“?

In „Der Blick fremder Augen“ hat mich interessiert, wie jemand, der auf seine Mitmenschen absolut normal und unauffällig wirkt, von einem Tag auf den anderen die grauenhaftesten Taten begehen kann. Mich interessiert der Blick hinter die Fassade. Ich versuche keine Verständnis für Taten hervorzurufen, sondern ich möchte ergründen, wie es zu dazu kommt, wie der Weg dorthin aussieht.

Verraten Sie mir, wie Sie schreiben? Haben Sie besondere Rituale in Ihrem Schreibprozess?

(lacht) Ne, das wäre schön, habe ich gar nicht! Es ist immer Chaos! Ich schreibe zwischen Tür und Angel, immer wenn ich 1-2 Stunden Zeit habe. An manchen Tagen schreibe ich auch gar nicht, schreibe aber sehr schnell. Bei diesem Buch hatte ich im Dezember die Idee und im April die erste Fassung fertig, hab aber eben nebenher noch gedreht und da sind natürlich die Kinder, die Hunde und mein Mann!

Was machen Sie denn zur Entspannung, wenn mal wieder alles etwas zu viel geworden ist?

Am liebsten bin ich dann zuhause, bei der Familie. Ich gehe dann viel spazieren mit unseren Hunden, bin im Garten. Was mich auch entspannt ist, wenn wir Freunde hier haben und schön kochen, ganz normal eben!

Die Filmrechte an Ihren Büchern sind ja auch schon vergeben und zum Teil schon abgedreht...

Ja, meine erste Komödie namens „Tief durchatmen, die Familie kommt“ läuft am 21. Dezember im ZDF und ist sehr schön schwarzhumorig geworden. Ich hoffe, dass es dazu kommt, dass wir meine beiden Thriller auch verfilmen dürfen, eine Fortsetzung des neuen Buchs ist auf jeden Fall schon geplant!

Milena Kettner

Andrea Sawatzki
liest aus „Der Blick fremder Augen“

Freut sich, „wenn das Publikum Gänsehaut vor Spannung bekommt“: die Hamburger Schauspielerin Sandra Quadflieg.

Sandra Quadflieg
liest aus „Tu es.
Tu es nicht“

HAMBURG WOMAN: Experten prophezeien einen Umbruch in den Lesegewohnheiten, vom Buch zum E-Reader. Wie hältst du es?

Sandra Quadflieg: Ich bin ein haptischer Mensch und bevorzuge deshalb nach wie vor gedruckte Bücher, in denen ich blättern kann. Ich liebe es auch, in Antiquariaten nach längst vergessenen Schätzen zu suchen. So bin ich auf meine besten Bühnenprogramme für meine Lesungen gestoßen. Einen E-Reader besitze ich auch gar nicht.

Wenn du liest, was ist dein Lieblingsgenre?

Am liebsten lese ich Theaterstücke, Gedichte und Philosophen. Gute Literatur erschließt sich einem immer wieder neu. Je älter ich werde, umso deutlicher wird mir das bewusst.

Wenn Krimi, hast du da einen Lieblingsautor?

Mein aktueller Lieblingsautor ist in diesem Genre natürlich S.J. Watson, denn er schreibt unglaublich szenisch. Jedes Kapitel spielt sich beim Lesen vor dem inneren Auge wie ein Film ab. Wirklich ganz großes Kino. Das erklärt sicher auch, warum sein erster Roman bereits mit Nicole Kidman und Colin Firth verfilmt wurde.

Krimis mit ihren vielen Morden und Toten verzerren das Bild auf die Realität. Hast du beim Vorlesen eines Krimis ein schlechtes Gewissen, wenn die Menschen Kampnagel ängstlich verlassen?

Oh nein, ganz im Gegenteil! Für mich ist es doch das schönste Kompliment, wenn das Publikum Gänsehaut vor Spannung bekommt.

Der Krimi behandelt ein ernstes Thema: Manipulation durch andere. Überdenkt man



Foto: Oliver Reetz

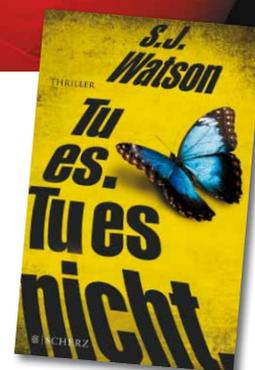
Freundschaften und eigene Handlungen nach so einem Buch?

Auf diese Frage kann ich nur mit meinem Lieblingszitat aus Paracelsus von Arthur Schnitzler antworten: „Wir spielen immer – wer es weiß, ist klug.“

Wärest du in einem Fernseh-Krimi als Schauspielerin lieber Täter oder Polizistin?

Ich würde beides sehr gerne spielen, denn mich reizen beide Charaktere. Obwohl ich zugeben muss, dass ich bisher immer gemordet habe. Eine Polizistin war ich dagegen noch nie. Daher wird es eigentlich höchste Zeit dafür!

Kai Wehl



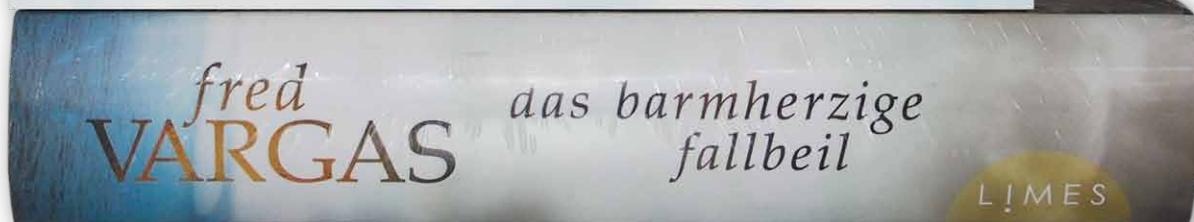
Sandra liest aus: Steve Watson, „Tu es. Tu es nicht.“, Hardcover, Fischer Scherz-Verlag, 480 Seiten, 14,99 €

TIPP: Vom 3.-9.11. gibt es auf Kampnagel beim 9. Hamburger Krimifestival wieder Hochspannung. 18 Top-Bücher werden von prominenten VorleserInnen wie Ingrid Noll, Henning Venske, Martin Walker, Ulrich Wickert und vielen mehr präsentiert. Die Schauspielerin Sandra Quadflieg beispielsweise trägt am 5.11. um 21 Uhr im p1 aus Steve J. Watsons „Tu es. Tu es nicht“ vor. Tickets: 12 Euro. Die Schauspielerin und Autorin Andrea Sawatzki liest am 7.11. um 20 Uhr aus ihrem eigenen Werk „Der Blick fremder Augen“. Die Karten dafür kosten 14 Euro. Tickets gibt es u.a. über www.adticket.de. Das ganze Programm auf www.krimifestival-hamburg.de

Lesend durch die dunkle Jahreszeit

Passend zur **Frankfurter Buchmesse**, die kürzlich stattfand, möchten auch wir Worten und Geschichten viel Raum geben und stellen eine gezielte Auswahl vor – für die Wünsche der Frau. Bei so viel **Gefühl, Spannung, Humor, Intelligenz** und **Historie** vergehen die dunklen Stunden im Nu.

Auf www.hamburg-woman.de
verlosen
wir alle hier
vorgestellten
Bücher.



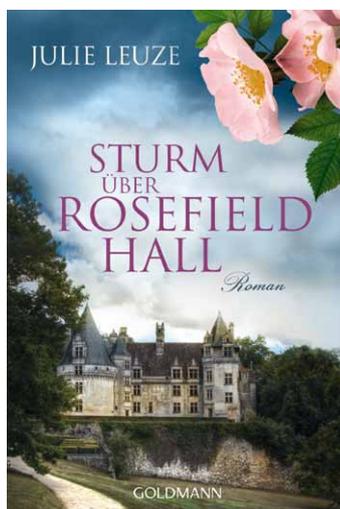


DIE TÖCHTER DER TUCH VILLA

Ein historischer Roman, der in Augsburg, zur Zeit des 1. Weltkriegs spielt. Der Industriellenfamilie Melzer stehen schwere Zeiten bevor. Umgeben von Leid und Tod, kämpft Marie, Paul Melzers junge Frau, um die Erhaltung des Familienerbes und hofft auf ein Wiedersehen mit ihrem in Kriegsgefangenschaft sitzenden Mann. Unverhofft taucht der elegante Ernst von Klippstein auf und wirft ein Auge auf Marie. Eine dramatische Geschichte voller Liebe und Hoffnung, trotz der vielen Schicksalsschläge. blanvalet Verlag, 9,99€

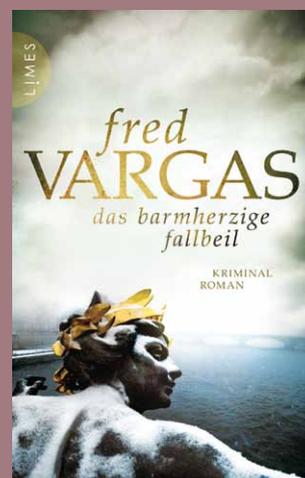
STURM ÜBER ROSEFIELD HALL

In der Grafschaft Devon wird es düster: Die 18-jährige Ruby verliebt sich zum ersten Mal in ihrem Leben in den attraktiven Cyril Brown, einem nicht adeligen jungen Mann. Beide fühlen sich auf Anhieb zueinander hingezogen, doch scheint Cyril ein Geheimnis vor Ruby zu verbergen. Cyril stellt Rubys Leben auf den Kopf, doch plötzlich wendet er sich von ihr ab. Es ziehen dunkle Wolken am Horizont auf. Spannend, mitreißend und emotional. Goldmann Verlag, 9,99€



DAS BARMHERZIGE FALLBEIL

In Paris werden die Leichen einer Mathematiklerin und eines reichen Schlossherrn entdeckt, die vermeintlich Selbstmord begangen haben. Die brutale Szenerie alarmiert zwar die Polizei, doch es scheint keine Verbindung zu geben. Bis Adamsberg auf unauffällige Zeichnungen an beiden Tatorten aufmerksam wird. Die Reise führt zu einer Geheimgesellschaft und nach Island. Weitere Menschen sterben und der Wettlauf gegen die Zeit beginnt! Wieder brilliert Vagas mit einem explosiven, atemlosen Kriminalfall. Limes Verlag, 19,99€



Dich nehm ich

Es ist das charmante, verrückte Leben der Lily Wilder, das den Leserinnen eine spitzige, unterhaltsame und lebendige Geschichte verspricht. Die erfolgreiche Anwältin hat Freundinnen, einen guten Job und einen Verlobten zum Dahinschmelzen. Hört sich nach der glücklichsten Frau der Welt an, oder nicht? In sechs Tagen vor der Hochzeit muss sie ihren Mandanten retten – und sich selbst. Krüger Verlag, 14,99€

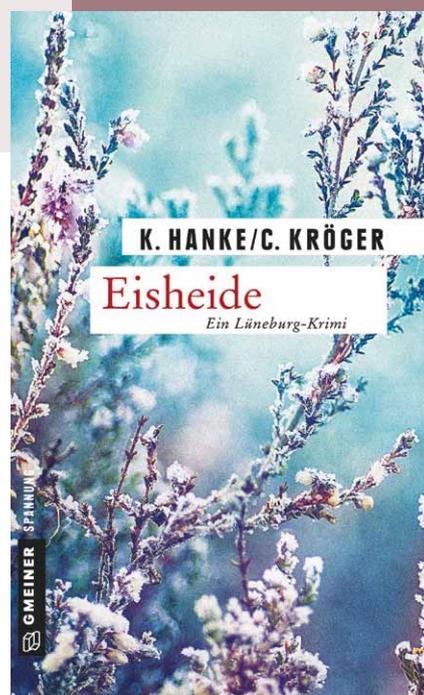


JANE AUSTEN BLEIBT ZUM FRÜHSTÜCK

Was würden Sie tun, wenn Sie morgens eine Fremde in Ihrem Bett vorfinden würden, die sich dann auch noch als die echte Jane Austen entpuppt? Nach dem 1. Schock freut sich die unglückliche Buchhändlerin Penny Lane über ihren unerwarteten Gast – denn wer kann bei Liebeskummer besser helfen, als ihre Liebesschriftstellerin? Eine herzerwärmende, lustige Liebensgeschichte und gleichzeitig eine Hommage an Jane Austen. blanvalet Verlag, 9,99€

EISHEIDE

»So, Katharina, das Spiel beginnt. Du erhältst täglich eine Frage von mir, die das Leben deines Kollegen betrifft. Für jede falsche Antwort werde ich Benjamin bestrafen. Wie, das überlasse ich deiner Fantasie. Es sind noch zwölf Tage bis zum Heiligen Abend ...« Seine Kollegin ahnt, dass er sich in großer Gefahr befindet. Zwangsläufig beginnt sie in seinem Privatleben nachzuforschen und erfährt Dinge, die sie lieber nicht gewusst hätte. Schlafraubender Krimi, Gmeiner Verlag, 10,99€





Lianne La Havas wurde die Musik praktisch in die Wiege gelegt.

NATURTALENT

Die in London als Tochter eines Griechen und einer Jamaikanerin geborene **Lianne La Havas** schrieb ihren ersten Song im zarten Alter von elf Jahren. Schon ihr erstes Album wurde positiv von der Kritik aufgenommen. In der Großen Freiheit 36 zeigt sie am 22. November ihre beeindruckenden musikalischen Fähigkeiten! Infos unter www.liannelahavas.com



Das Album „Blood“, diesen Juli erschienen, war ein kritischer und kommerzieller Erfolg.

Eine Prise **Soul gefällig**? Experimentellere Klänge? Oder darf's gar etwas Deutschsprachiges sein? Wir haben **drei Konzert-Highlights** herausgesucht, bei denen jede auf ihre Kosten kommt.

Konzert-Vielfalt

VIELSEITIG

Unter anderem als Weihnachtsmann-Darstellerin verdiente sich Catharina Sieland alias **CÄTHE** während des Studiums etwas dazu. Mittlerweile ist sie vielfach preisgekrönt und brachte Anfang Oktober ihr viertes Album heraus. Am 8. November tritt sie im Mojo Club auf. Wahrscheinlich aber ohne langen weißen Bart. Mehr Infos und Karten auf www.caethe.de

Die LP „Vagabund“ enthält wie immer bei CÄTHE autobiographische Elemente.



„Ich schwebe ja immer so ein bisschen zwischen den Wolken“, sagte CÄTHE in einem Interview. „Das ist meine Natur.“



Multitalent: Ellie Goulding komponiert ihre Songs und spielt die meisten der Instrumente selbst ein.

RÜCKKEHR

Zwei Jahre schon ist **Ellie Goulding** nicht mehr auf deutschen Bühnen aufgetreten, 2016 wird es wieder soweit sein. Mit der ihr eigenen Mischung aus Folk, Elektronik und Pop wird die britische Singer-Songwriterin am 21. Januar ihr Publikum in der Barclaycard Arena in ihren Bann ziehen. Mehr Infos und Tickets gibt es auf **www.ellie-goulding.com**!



Das neue Album „Delirium“ verspricht wieder sinnlich-musikalische Erfahrungen.

KARTEN-
VERLOSUNG

Lust auf Eiszauber

in Hamburg?

Bald geht es los, die Tournee zur diesjährigen **Holiday on Ice Show „Believe“** startet am 26. November in Grefrath. Wir Hamburger können die Show vom **3. bis 7. Februar** genießen, jetzt Karten sichern – **oder gewinnen!**

120 Vorstellungen, 15 deutsche Städte, 36 professionelle Eiskunstläufer – Holiday on Ice verspricht mit „Believe“ wieder eine Show der Superlative zu werden. Eine rockige Romeo-und-Julia-Story, leidenschaftlich, feurig und das von Anfang bis Ende auf dem Eis präsentiert! Dieses Jahr hat die meistbesuchte Eisshow der Welt ganz besondere Persönlichkeiten mit im Gepäck. Als Regisseur und Choreographen konnte Holiday on Ice dieses Jahr Christopher C. Dean gewinnen. Dean ist siebenfacher Champion der britischen Eiskunstlaufmeisterschaften und sowohl vierfacher Europa- als auch Weltmeister! 1984 wurden er und seine Tanzpartnerin Jayne Torvill Olympiasieger. Gemeinsam erzielten sie damals neunmal die Höchstnote 6,0, bis heute das einzige Mal, das dies erreicht wurde! Der Mann weiß also was auf dem Eis möglich ist und verwirklicht in „Believe“ seine Visionen!

Regisseur Christopher C. Dean ist Rekordmeister in Sachen Eiskunstlauf.

Das Pop- und Klassik-Duo Nica & Joe verzaubert jede „Believe“ Show.



Fotos: Stage Entertainment/Morris Mac Matzen, Trevor Leighton;

Auch musikalisch bleibt Holiday on Ice auf seinem hohen Niveau. Nach der Swing-Pop-Band Vintage Vegas, die die letztjährige Show „Passion“ gesanglich untermalte, wird es dieses Jahr einen Mix und Klassik und Pop mit wunderschönen Stimmen zu hören geben. Das Gesangsduo Nica & Joe wird in jeder Show von „Believe“ live ihre Songs performen! „Unser einzigartiger Musikmix unterstreicht die Dramaturgie der Show, wir nehmen den Zuschauer musikalisch an die Hand und beweisen, dass sich Gegensätze anziehen“, erzählt Nica. Die beiden Ausnahmetalente fanden sich 2011 und stellten sich einem größeren Publikum in der Castingshow X-Factor im TV vor, wo sie im Finale den dritten Platz belegten. Seitdem haben sie mehrere Alben veröffentlicht und touren durch Deutschland und Amerika. „Wir können den Startschuss von Holiday on Ice kaum noch erwarten“, freuen sich Nica & Joe. Wir auch nicht!

Milena Kettner

Tickets

gibt es schon ab 29,90€ an allen bekannten Vorverkaufsstellen, unter www.holidayonice.de oder **Tel. 01805/4414**.

Wir **verlosen 5x2 Karten** für Sonntag, 7.2., 16.30 Uhr in der Barclaycard Arena! E-Mail mit Stichwort „Holiday on Ice“ bis zum 30.11. an: gewinnspiel@hamburg-woman.de. **Viel Glück!**



STAGE ENTERTAINMENT TOURING PRODUCTIONS
PRÄSENTIERT

Holiday on Ice

Believe



MIT LIVE-MUSIK VON
NICA & JOE!



Jeden Tag Gutes tun.



03.-07.02.2016

BARCLAYCARD ARENA HAMBURG

Regie und Choreografie: Christopher Dean

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

www.holidayonice.de · 0 18 05/44 14

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



* Ticketpreise inkl. Gebühren, zzgl. 4,90€ Versand- bzw. 2,90€ Hinterlegungspauschale pro Auftrag.
** Kinder bis einschließlich 15 Jahre, von Mo. bis Fr., am Wochenende und an gesetzl. Feiertagen 50%.

HAMBURG WOMAN SHAREPOINTS

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

Alsterdorfer Markt Nr.6 Alsterfriseur; Nr.6 Tabak-Börse; Nr.7 alsterspectrum; Nr.8 Apotheke am Alsterdorfer Markt, Homöopathie, Kosmetik; Nr.8 Edeka aktiv Markt, Lebensmittel; Nr.10 alsterarbeit GmbH, Second Hand Shop; Nr.10 flore pleno, Floristik und Wohnambiente; Nr.10 Reisen&Service Agentur; Nr.14 Kesselhaus, Restaurant; Nr.18 Eiscafé il Gelato, Eisdielen;
Alsterdorfer Straße Nr.2 Kleiderbad; Nr.2 Via Roma, Ital. Damenlederschuhe; Nr.4 Friseur; Nr.4 Striga, Schlachtereier; Nr.6 First Class Clean; Nr.8 Linda Beauty Salon; Nr.9 Bode, Hörakustik; Nr.10 Salatperle, Imbiss; Nr.11 Fischfeinkost; Nr.13 Blumengeschäft; Nr.13 Cuisineette, Delikatessen; Nr.15 Echtzeit Studio, Cafe-Galerie; Nr.17 Effenberger, Bäckerei; Nr.29 Sauberland, Reinigung; Nr.31 Stahn, Euronics; Nr.35 Alsterdorfer Fruchthaus; Nr.35 Blende 11, Foto etc.; Nr.35 Today, Restaurant; Nr.37 Russell's, Cafe Bar; Nr.41 H. Wolf, Alles vom Lande; Nr.44 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.69a Königskinder, Friseur; Nr.69a Super Blume; Nr.76 ARIN, Mode-Design; Nr.79 Croquerie / Eiscafe; Nr.79 Second Style; Nr.84a Cafe May; Nr.84a Reimers & Weber hairstyle; Nr.85 Echt Asien, Sushi-Restaurant; Nr.86 Alexandre Rodrigues; Nr.90 Alster-Grill-Eck; Nr.90 Back-Shop, Steh-Cafe; Nr.253 Alsterdorfer Hosenmatz, Kinderladen Second Hand; Nr.254 Zoo-Markt Alsterdorf; Nr.257 Mein Friseur, Friseur; Nr.258a little fun, Kinderspielzeug; Nr.261 Rewe, Supermarkt; Nr.262 Alsterlounge; Nr.263 Friseursalon Mojjan, Friseur; Nr.263 Haspa, Bank; Nr.271 Sprungfeder, Raumausstattung; Nr.272 Das Sommerhaus, Inneneinrichtung; Nr.274 Haase/Beckers, Kosmetik; Nr.277 Änderungsfordienst, Änderungsschneiderei; Nr.280 Linda Geier Friseure; Nr.28a Blumen Exotica, Blumen; Nr.283 Grüner Salon; Nr.283 Inger Moden, Mode; Nr.286 SEHKRAFT Optik in Alsterdorf, Optiker; Nr.288 Roxie, Restaurant/Cafe; Nr.292 Konditorei Fastert, Konditorei;
Alte Dorfstraße Nr.1 Kiosk; Nr.2a Eisbär; Nr.5 Landhaus Ohlstedt; Nr.10 Apotheke; Nr.10 Bäckerei Schacht; Nr.10 Hair & Beauty Point;
Am Dalmannkai Nr.6 Nissis Kuskantane, Galerie und Restaurant; **Am Kaiserkai** Nr.13 Wanderrahm; 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 Nr.40 Bering Time Aps; Bild Box; Die Ballkönigin, Abendmode & Schneiderei; edc ps store, edc by esprit Hamburg; E-Plus Retail GmbH; Eterna Fachgeschäft; IN FLAGRANTE; James Rizzi, Pop Art Galerie; Kult; L Italiana Gelateria, Eisपालat GmbH; Malvin, Non Stop Modetextil Vertriebs GmbH; Meinecke's Barbershop; Rewe; Stofftiergarten; Street One Store Hamburg; TE Hamburg, Textilhändler GmbH; Tommy Hilfinger Hamburg Denim; Touch Jewelry, Schmuck; Udo Lindenberg & More, Watentowski Galerien; Yin & Yang, Restaurant & Bar;
Barmbecker Straße Nr.148 Artefakt, Schuhe; Nr.150 Arizona, Steakhouse; Nr.152 Videopalast, Videos; Nr.158 Budenhangen, Euronics; Nr.169 ELASIA, Bäckerei; Nr.171. Yantar Delikatessen; Nr.175 Caspar, Änderung/Maßan.; Nr.177 Kaffee mit Geschmack; Nr.181 Störing -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 Friseur Namenlos; Nr.6 Gisela Jantzen, Textilien; Nr.8 Walddörfer Apotheke;
Dalmannkai Nr.5 Atele Abele; Nr.6 Hafen City Shop; Nr.8 Friseur am Dalmannkai;
Dannenkoppel Nr.51 Peer Meier, Zahnarzt; Nr.52 Haarschnitt, Friseur;
Deichstraße Nr.41 Eis & Waffelhaus;
Dorfwinkel Nr.11 Weißer Engel, Reinigung;
Dorotheenstraße Nr.35 Restaurant La Bruchetta, Restaurant; Nr.48 Hotel Cristobal, Hotel; Nr.54 Haar Pur, Friseur; Nr.54 Ristorante Caruso, Ital. Restaurant; Nr.57 Block House, Restaurant; Nr.95 Stefan Reitenbach, hair and make up; Nr.97a Trattoria Rosati, Restaurant; Nr.112 Schanzen-Bäckerei, Bäckerei; Nr.116 Kaya, Feinkost; Nr.116 Stadtbäckerei, Bäckerei; Nr.138 Lotto + Zeitschriften; Nr.159 Blüzeit Babette Becher, Blumen und Dekorationen; Nr.161 Textilpflege; Nr.174 Charade, Bistro; Nr.176 Katharina, Friseur; Nr.176 Udstoppen, Cafe; Nr.180 Porto Marin, Restaurant; Nr.182 Il Gelato, Eiscafe; Nr.182a La Strada, Restaurant; Nr.184a Herzkammer, Schenken-Wohnen; Nr.184a Winterhuder Kindersalon, Kindermode; Nr.188 KY LAM, Asia Restaurant;
Duvenstedter Damm Nr.37 Tobacco & More; Nr.41 Buchhandlung Klauer; Nr.41 Die Kleideri Second Hand; Nr.45 Konditorei Caros; Nr.45 Ristorante Italia; Nr.47 Hairdresser Brünning; Nr.50 Reformhaus + Apotheke; Nr.56 Casattina, Gartenartikel; Nr.62a Beate Ruddloff Optik; Nr.62a Liebreiz, Damenbekleidung; Nr.66 Ambianta, Schönes mit Geschmack; Nr.66 KB Hairdesign; Nr.72 Rio Grande;
Elbchausee Nr.96 Hypoxi;
Eppendorfer Baum Nr.4 Früchte Gleitzmann, Feine Früchte-Feines Gemüse; Nr.5 HAGEL The Hair Company, Friseur; Nr.7 JF Flebbe GmbH; Nr.9 Soul Katherine, Mode /Wellness; Nr.11 AUST, Collezione d'Italia; Nr.11 Optik Martin Carl; Nr.11 Quartier 11; Nr.14 Meissler & Co Immobilien; Nr.16 Labels for Less, Mode; Nr.18 Engelke, Feinkost; Nr.18 Fisch & Sushi; Nr.22 Die kl.Crepserie; Nr.22 Lotto; Nr.30 Gundlach, Schuhe; Nr.31 Bettenhaus Bürger; Nr.31 Peter Polzer, Friseur; Nr.34 catwalk Hamburg; Nr.34 Pyjama Royal, Wäsche; Nr.35 Feen Apotheke; Nr.38 Speicherstadt Kaffeerösterei; Nr.42 Paulina expect in style, Umstandsmode; Nr.43 Raffael Ricard; Nr.44 Witty Knitters Collection;
Eppendorfer Landstraße Nr.1 J.B. Exclusiv, Mode; Nr.2 Haspa, Bank; Nr.4 Blumenhaus Radau, Blumen; Nr.4 Tassajara, Restaurant; Nr.6 Gandhi, Indisches Restaurant; Nr.8 Confetti, Kindermoden; Nr.11 Optiker Carl, Optiker; Nr.90 Cap; Nr.90 Fruchthaus Düntas, Obst und Gemüse; Nr.92 top o top, Damenbekleidung; Nr.92 Uhren Thor, Juwelier; Nr.96 Malihe Wahedi, Tabakwaren Spirituosen Zeitschriften; Nr.98 Love it green; Nr.100 Campus Suite, Cafe; Nr.102 Alligator, Lederwaren; Nr.102 Otto Koch, Papeterie; Nr.108 Edeka; Nr.111 Varia Hochwertige Präsenten, Wohnaccessoires; Nr.112a Friseur Löhrndorf, Friseur; Nr.112 Klemann Brillen, Brillen; Nr.112 Verena Moden, Mode;
Eppendorfer Marktplatz Nr.2 Apotheke a. d. Friedenseiche, Apotheke; Nr.2 BoConcept Hamburg Eppendorf, Einrichtungen /Möbel; Nr.2 Eppendorfer

Eiscafe, Eiscafé; Nr.2 Haspa, Bank;
Eppendorfer Weg Nr.206 Schickimicki, Designer-Secondhand; Nr.240 Spatzennest Cafe & Bistro; Nr.250 Konditorei Ganter; Nr.252 RuBios, Bio & Delikatessen; Nr.253 Eppendorfer Reinigung; Nr.258 Annahmestelle der Otto Hamburg GmbH; Nr.264 Claudia Paulus, Design; Nr.267 La Bottega Lentini; Nr.271 RSG Reise Szene GmbH; Nr.273 Wechselstube; Nr.276 Meerschen, Kinderbekleidung; Nr.281 42 Plus Second Hand, Designermode ab Gr. 42; Nr.283 Peter Judd, Mode Schmuck; Nr.285 beauty the make up bar; Nr.285 Super Blume;
Erikastraße Nr.42 Das Hand & Fuß Team, Hand&Fußpflege; Nr.43 Omnia GmbH; Nr.44 Wiechern, Haarinstitut; Nr.45 Rolf Kappler Einbruchschutz, Schlüssel etc.; Nr.47 Dear Mats, Teehaus; Nr.48 Je Suis!; Nr.48 Keiko, Mode; Nr.50 Lönneberger, Antiquitäten&Kuriosa a.Schweden; Nr.52 040 Nord; Nr.57 Flugbörse, Flüge; Nr.58 Lütt & Fien; Nr.62 Trend Hair, Friseur; Nr.70 Primacrema, Feinkost; Nr.74 Kaiserreich Wimperstudio;
Eulenkrogstraße Nr.27 Schubert Shop & Hair- Friseur; Nr.55 Dalingers Aktiv Markt;
Frahmredder Nr.1 25 Minutes, EMS Fitness Studio; Nr.1 Alsterliebe, Espresso,Lifestyle,Design; Nr.3 Iris Herrmann, Zahnärztin; Nr.3 Schockmann, Schuhe die passen; Nr.8 Roksan Training, Pilates; Nr.14 Frisuren Cornelia Mühlenkamp; Nr.16 Carepoint, Sanitätshaus;
Geibelstraße Nr.12 Santa Fe, Restaurant Cocktailbar;
Geriogstraße 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 halleLula J., Schönes für Engel&Bengel; Nr.33 Mouca 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 Änderungs-schneiderei Nazari; Nr.11 Friseur;
Grindelallee Nr.83 Kultur Buch;
Großer Grasbrook Nr.9 hafenhunger;
Groten Hoff Nr.3 Schursch Optik, Optiker; Nr.12 Block House, Restaurant;
Haltenreie Nr.2 Elvira Martens, Friseursalon; Nr.4 Blumenhaus Finnern; Nr.4 Fotozentrum Volksdorf;
Hallerstraße Nr.78 Edeka Niemerszeim;
Hamburger Meile Apollo Apotheke; Bäckerei Junge; Camel Shop; Dat Backhaus; Eiscafe Fiore; Essanelle, Friseur; Freigang, T-Shirts; Friseur; Haspa; Jens Koch; Jensens Landschlachtereier; Klincik, Friseur; MIMA; Multi Express Schuhmacherei/Schlüsseldienst; Nailys, Nagelstudio; Nicolaisen, Intercoiffure Hamburg; Nur Hier; Oil & Vinegar; Pan Asia; Reformhaus Engelhardt; REWE; Sansibar; Schuback, Parfümerie; Sparda Bank; Spiele Max; Starbucks; Stichweh Textilreinigung; Studio Line Photography; Thalia Bücher; Tom Tailor; Unisex, Friseur; Via Roma, Ital. Damenlederschuhe; Vodafone;
Hans-Henny-Jahnn-Weg Henny s, Restaurant & Events;
Hartungstraße Nr.16 beautifulday, Mode & Lifestyle;

Hartwicusstraße Nr.6 Kosmetik u. Mode an der Alster; Nr.6 Uhlenhorster Reisedienst, Reisebüro;
Haselknick Nr.77 Restaurant Haselknick;
Heegberg Nr.4 Sparda Immobilien; Nr.6 Friseur Silvia Schacht; Nr.6 Santander Bank; Nr.6 Sixt Autovermietung; Nr.12 Commerzbank; Nr.14 Deutsche Bank; Nr.16 Kind; Nr.18 Hypo Vereinsbank; Nr.22 Bücherhalle Alstertal; Nr.29, HCT Hair-Cosmetic-Team; Nr.30 Balzak Cafe; Nr.32 Block House;
Heegberg AEZ „Café con Leche“, Freizeitmode Damen Herren Kinder; 7camicie, Blusen + Hemden; ALGNER Shop Hamburg, Lederwaren; Anamundi, modern living; arko, confiserie; AUST collezione d'Italia, Mode; Barbour, Outdoor Kleidung; Basic AG, Der frische Bio-Supermarkt; BASLER Store, Mode; Becker Juweliere & Uhrmacher; Body & Beach im Alstertal; BRAX Store GmbH; BREE Collection GmbH; Brillen Joseph, Augenoptiker; Castellino, exclusive Mode + Schuhe; CECIL, Mode; cha cha Thai Street Kitchen, Restaurant; CLASSICO Fashion GmbH; comma, Store, Textilien; del Vino, von der Kunst des Weines; Ehinger Schwarz 1876, Juwelier; Edel-Optics; Eiscafe Florenz; ENOTECA, Passion für Wein; ETERNA Brand Store, Mode; Eydeler, Handarbeiten und Wolle; Fast Forward, Fashion Streetwear Shoes; Fotostudio Nina; Galeria Kaufhof, Kaufhaus; GANT Store, Mode; George Gina & Lucy, Taschen; Hagel, Die Experten für Haarpflege; Hagel select Aveda, Friseur; HALLHUBER, Mode; Haspa; IXX Fashion Nord GmbH, Ice Accessory Gallery; Juwelier CABOCHON; LASCANA, Dessous + Bademoden; Laurel Shop Hamburg; Leos, Jeans Laden; Marlies Möller, Friseur; Matino, Non Stop Modetextil Vertriebs GmbH; MORE & MORE Store Hamburg, Mode; NAPAPIRI STORE, Abenteuer + Freizeitbekleidung; NOA NOA Hamburg, Mode; ONLY, Boutique; Panduro Hobby; Peter Polzer, Friseur; pierre cardin store, Mode; Pretty Nails, Nagelstudio; Puzzle-Shop Litraton; Quartier 31, Mode; R.W.S. Textilreinigung; Rituals, wellness /spa; Riviera Maison Hamburg, Inneneinrichtung; Rubin, Juwelier; Runners Point, Sportbekleidung; Ryl of Switzerland, Coiffure; SAHLING, Düfte; Sanetta Group Store Hamburg, Mode; Sansibar Sylt, Mode; Schneider Saritas, Schneiderei; Schuh Kay Comfort; Schuhhaus Prange; SOR, Herrenausstatter; Sport Sperrk; Starbucks Coffee House; STRENESSE, Boutique Design; Super Cut in der Galleria Kaufhof, Friseur; Tabac & Co in der Galleria Kaufhof; Tabacon, Tabak & Zeitschriften; Tamaris Store Hamburg; Tea Gschwendner, Teefachgeschäft; Thalia Bücher, Medien und mehr; The Body Shop; TRUE RELIGION, Mode; Tutto Lust am Genuß, Delikatessen; Ulla Popken, Mode; Vero Moda; Villeroy & Boch; WEEKEND Max Mara, Mode; Witty Knitters Collections, Boutique; WMF Filiale Hamburg; Wolford Boutique;
Hegestraße Nr.3 Henry Christ; Nr.11a Raffaele Riccardi Schuhe, Schuhe; Nr.15 Henry Christ; Nr.21 Botho Nickel, Gold und Silberschmied; Nr.33 schokowida, Feinste Schokoladen;
Heubergredder Nr.24 Heidrun Böhme, Fachkosmetikerin; Nr.24 Well & Beauty House, exzellente cosmetic; Nr.27 Mein Friseur, Friseur; Nr.34 Flor Blumen & mehr; Blumen; Nr.34 Mode & Accessoires, Mode; Nr.34 Villa Salis, Relax- u. Wellness-Lounge;
Hofweg Nr.4 EDEKA Sören Lade, Lebensmittel; Nr.14 H.S. Wagner, Friseur; Nr.14 Haliva Ahl, Fußpflege; Nr.20



Maxim Lebensmittel; Nr.21 Reinigung + Wäscherei; Nr.21 zazoo, Kinderschuhe; Nr.22 Casa Nova, Eis Cafe; Nr.24 Haspa; Nr.29 Travel & Home, Reisebüro; Nr.31 N&N Reisen; Nr.40 Aspia Hamburg Marketing; Nr.45 Cafe Boyens, Conditorei; Nr.45 Postshop, Post am Hofweg; Nr.46 Hofweg Apotheke; Nr.48 Zeitschriften-Shop; Nr.50 La Fee, Bistro-Cafe; Nr.62 Rindchen's Weinkontor; Nr.63 Dalivia; Nr.63 Emmas, Cafe; Nr.67 Farinelli, Restaurant; Nr.68 Deutsche Bank; Nr.72 Fardi, Restaurant; Nr.73 Boulevard Hotel; Nr.75 Nippon-Hotel; Nr.77 Sapori D'Italia, Ristorante; Nr.81 Edeka Niemerszeit, Edeka; Nr.98 Burg Apotheke; Nr.101 Dilo-Cafe, Cafe; Nr.102 MIZU, Restaurant; Nr.104 Ristorante Rocco; **Hohelufchausee** Nr.18 Osaka Sushi, Restaurant; Nr.28 Parfümerie Schuback; Nr.30 aktuell ROLLO, Vertriebsgesellschaft mbH; Nr.30 TAT Kebab; Nr.32 Broterbe Gaves; Nr.52 Prigge, Optiker; Nr.56 Giovanni L.; Nr.56 JoCo Friseur; Nr.56 Oberdörfers Apotheke; **Hudthulkestraße** Nr.2 Dr. Tretlin, Neurologie; Nr.13 Komödie Winterhuder Fährhaus; Nr.13 Winterhuder Cafe + Restaurant; Nr.16 Paolino-Ristorante Sardegna; Nr.18 Fährhaus Apotheke; Nr.19 Nur Hier, Bäckerei; Nr.20 Kleine Freiheit, Sexdossus; Nr.22 Fotokopien; Nr.24 Diamantiki, Textilien; Nr.28 Barista, Restaurant; Nr.28 Die Pampis, 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 Vsino Hair Connection, Friseursalon; Nr.36 Louisiana, Restaurant & Hotel; Nr.37 Commerzbank; Nr.37 Gellermann, Optik; Nr.38 Hazienda, Restaurant; Nr.41 Haspa; **Im Ellernbusch** Nr.18 Bäckerei Schacht; **Isestraße** Nr.73 Clips Friseur; Nr.74 Harry s im Kaufrausch, Cafe /Mode u. Accessoires; Nr.89 Creare; Nr.94 Yvette Hafner Friseur; **Jungfernstieg** Nr.38 Prange, Schuhhaus; Nr.44 Langhagen & Harnisch, Gemälde & Kunsthaus; **Karlshöhe** Nr.13 Kosmetik+Fußpflege Sabine Ritscher; **Kattjahren** Nr.24 Fräulein Zwirn, Stoffe; **Lattenkamp** Nr.4 Lotto Laden; Nr.8 Cafe Memorandum; **Lehmweg** Nr.50 Feinabfüllung, Weingeschäft; Nr.53 Adam and Eve; Nr.56 Fleischerei Harms; **Lemsahler Dorfstraße** Nr.53 Bäckerei Cordes; **Lemsahler Landstraße** Nr.45 Marriott Hotel Treudelberg; Nr.80 Krögers Gasthof; Nr.118 Restaurant Toscanello; **Levantehaus** American Heritage; Änderungsschneiderei; Asia Restaurant; B.O.S.Caviar Gourmelettecke; Bar Levante, Restaurant; Calvin Klein Jeans Store; Drössel & Rademacher, Schreibwaren; Flane Chocolaterie Cafe; Fon Friseur; Marco Polo, Kleidung; Marco Polo, Kleidung; Park Hyatt Hamburg, Hotel; Princesse tam-tam, Boutique Hamburg; Sansibar The Store Shop, Kleidung; Schuhbecks Gewürze; Sushi Factory; Swatch, Uhren; Trollbeads, Schmuck; Tschebull Österr. Restaurant; **Lokstedter Weg** Nr.1 Tessa Petzoldt, Blumen; Nr.3 Taka Tuka Land, Kindermoden Second hand; **Löwenstraße** Nr.4 Der Löwenslust; **Ludolfstraße** Nr.53 Alma Hoppes Spiel

Haus; **Maria-Louisen-Straße** Nr.3 Marie-Luisen Apotheke; Nr.3 Restaurant Luise; Nr.7 Fleischerei R.Schuster; Nr.92a Edey-Kaesow, Augenarzt; Nr.100 St.Johannis Apotheke; **Martinistraße** Nr.6 Saadet's Portog. Cafe+Schneiderei; Nr.14 Saigon, Restaurant; **Mittelweg** Nr.19 Tanja Stoltenberg; Nr.20 Die 2 Friseur, Friseur; Nr.21 Änderungsschneiderei, Schneider; Nr.24 La Bottega; Nr.24 Ristorante Torcello; Nr.26 Twenty Six, Restaurant Bar Catering; Nr.27 Il Gelato; Nr.29 Lattemacchiato; Nr.30 Frauchen, luxury fashion; Nr.30 Hautkultur (High Care); Nr.31 Gurke, Kneipe; Nr.41c Shemi Shala, Friseur; Nr.59 Hotel Gami 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; **Mönckbergstraße** Nr.3 Mö-City-Apotheke; Nr.8 italla, Glas + Porzellan; **Moorhof** Nr.7b Mrs. Sporty; **Mühlenkamp** Nr.1 Portici, Restaurant; Nr.2 Harms&Schacht, Restaurant; Nr.3 piu espresso bar; Nr.6 a Kaffee elbgold, Cafe + Rösterei; Nr.8 Shikara, Restaurant; Nr.9 Die Ballkönigin; 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 Suppenudel, Imbiss; Nr.18 Balsac Coffee, Cafe; Nr.18 Liman, Fischrestaurant; Nr.18 Limon, Imbiss; Nr.19 Bonbao, Restaurant; Nr.20 Offizin, Apotheke; Nr.29 Dr.C.Rosenboom, Zahnarzt; Nr.29 Tageszeiten, Restaurant; Nr.33 Haspa; Nr.34a Apotheke am Mühlenkamp; Nr.34 Haspa; Nr.34 Optiker Carl; Nr.35 Butter Lindner, Lebensmittel; Nr.35 Gundlach, Schuhe; Nr.36 Blume 2000; Nr.37 Effenberger, Bäckerei; Nr.38 Schuback, Textilien; Nr.41 Junes, Textilien; Nr.42 Coffee 42; Nr.43 Hagel Hair; Nr.43 Mooi, Textilien; Nr.45 Edeka Niemerszeit; Nr.48 Das Frohlein, Restaurant; Nr.50 Heiko Ricci, Friseur; Nr.54 Trüffel Schwein, Restaurant; Nr.59 Jacques Weindepot; Nr.59 LUNCHBAR TH 2; Nr.63a Tanzkult; **Mundsburger Damm** Nr.35 Obst, Geschäft; **Nedderfeld** Nr.12 Audi Zentrum, Autohaus; Nr.21 Smart, Autohaus; Nr.22 Wibo-Werk, Heizungen; Nr.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.70 Klier, Friseur; Nr.80 Renault Niederlassung Hamburg, Autohaus; Nr.95 ALD, Autoleasing; Nr.98 B.O.C., Fahrräder; **Nedderfeld EKZ** Nr.70 Ernstings-Family, Kleidung; ISS-Gut bürgerlich, Restaurant; Klier, Friseur; Mc Paper; New Nails, Nagelstudio; Sonnenklar.TV Partner, Reisewelt Hamburg; Sparda Bank; Star Car, Autovermietung; **Nedderfeld/Offakamp** Nr.10 BMW Niederlassung Hamburg; **Neuer Wall** Nr.10 Hoffmann; Nr.25 Möhring, Wäschegegeschäfte; Nr.26 Waßmann, Juwelieri; 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 Straße** Nr.2 d Il Sole, Ital. Restaurant; Nr.3 d Eiscate Dante; Nr.5 Apotheke Nienstedten; Nr.7 La Bottega del Sole, Partyservice; Nr.9 Hübenbecker, Fleischerei + Partyservice; **Nienstedter Marktplatz** Nr.22 Dat

Backhaus; Nr.28 Stadtbäckerei; Nr.30 Nord Ostsee Automobile; **Oberstraße** Nr.88 WAG Immobilien; Nr.112 Naturheilpraxis; **Osdorfer Landstraße EEZ** Nr.131 Ansons; Cafe Engelchen; Douglas; EEZ Apotheke; Essanelle, Friseur; Fielmann; Görtz; Hagel, The Hair Company; Haspa; Jewelier Christ; Klink, Friseur; Le Chateau, Weine; Marco Polo; Mc Paper; Peter Polzer, Friseur; Pizza Bar; Rewe; Schuh Kay; Starbucks; Studioline; Supercut; Tchibo; Thalia; von Allwörden; Vofwinkel, Sportbekleidung; **Papenhuder Straße** Nr.24 Hand-Werk, schöne Wolle; Nr.24 Pappenheimer, Wirtschaft; Nr.25 Wäscherei Lange; Nr.28 Sturm, Teehandelskontor; Nr.29 Uhlenhorster Weinstube, Weinstube; Nr.30 Näscherlei - Cafe; Nr.35 Rexrodt, Restaurant; Nr.36 Tays Kaffeehaus; Nr.39 Konditorei Pritsch; Nr.40 Uhlenhorster, Apotheke; Nr.58 Blumengeschäft; Nr.67 Obst & Gemüse; **Poelchaukamp** Nr.2 Broterbe Gaves; Nr.3 Eiscate 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.46 Gallo Neo 99; **Poppenbüttler Chaussee** Nr.3 Boutique Be Different; Nr.3 Haus 3, Wohnideen; Nr.3 Restaurant Lenz; Nr.5 Physio am Kreisell; Nr.8 Duvenstedter Eiscate; 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 S; Nr.18 Tennis im Eichenhof; **Rolfinkstraße** Nr.1 Yo-Vivo Interiors; Nr.5 Flowers & More; Nr.11 Alster Optik, Optiker; Nr.13 Willer, Jewelier; Nr.14 Rolfink Apotheke; Nr.15 Dr. Shirin Shareghi, Zahnärztin; Nr.15 Nikole Diekmann, Kosmetik; Nr.17a Das Geschenk und die Mode, Johanna Groger; Nr.19 La Casetta, Ristorante Italiano; Nr.20 House of Nails, Nagelstudio; Nr.21 Bäckerei Vollstädt; Nr.21 Haspa; Nr.22 Änderungsdienst, Änderungsschneiderei; Nr.22 Das kleine Kaufhaus; Nr.30 Marco Hops; **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, Restaurante/Cafe; Nr.137 Terrassen Cafe Funk-Eck, Restaurant-Konditorei-Cafe; Nr.189 Peermüller, Raumausstattung; Nr.209 Dirk Brinkmann, Friseur; **Saseler Chaussee** Nr.5 Ihr Studio, Kosmetik und Nagelstudio; **Schrammweg** Nr.11 hamburg zwo 13, Werbegentzug; **Spitalerstraße** Nr.2 Nike, Schuhgeschäft; Nr.8 promod, Mode; Nr.9 Optik Weser, Augenoptiker; Nr.9 VIVET, Restaurant-Bar-Cafe; Nr.10 S'Oliver, Mode; **Stadtbahnstraße** Nr.30 Druckerei Krüper; Nr.32a Hypoxi; **Stormarnplatz** Nr.1 Die Hörmeister im Alsteral, Hörgeräteakustikmeister; Nr.1 Dr. Djafari, Zahnarztpraxis; Nr.1 Grossmann & Berger, Immobilien; Nr.1 Madikal Beauty, Kosmetiksalon; Nr.1 Schuh & Leder Werkstatt, Baumkirchner; Nr.1 Stern Friseur Salon; Nr.1 Tabakladen Polo; Nr.2 Tinvos, Griechische Spezialitäten; Nr.6 Noesselt, Fahrradgeschäft; Nr.6 Stehcafe Alsteral; Nr.8 Beauty House Sahba; Nr.8 Brunello Trattoria; Nr.8 Physiotherapie Zentrum Hencke;

Tannenhof Nr.56 Tannenhof Apotheke; Nr.60a EDEKA; **Tarpenbekstraße** Nr.56 Praxis f. Krankengymn.&Physiotherapie, Dietle Dörrie; Nr.62 Fahrschule Hoepfner; **Überseeboulevard** Nr.2 Bistro Paris; Nr.2 Hafen Spezerei; Nr.2 Kids House Hafencity; Nr.2 Lieblingsplatz; Nr.2 Mangustin; Nr.2 marc + daniel; Nr.2 Nobody is perfect; Nr.2 RR plus, Friseure; Nr.2 Stefan Eckert Optimistic; Nr.10 Witty Knitters; **Uhlenhorster Weg** Nr.12 Alpenwunder, Frau Anke Krüger; Nr.30 Schönfeld, Gärtnerei; **Ulmenstraße** Nr.2 le Beau Voisin, Cafe + Delices; **Volksdorfer Damm** Nr.180 Haspa; Nr.186 Sky Supermarkt; Nr.271 Edeka; **Volksdorfer Weg** Nr.65 Gärtnerei FINDER; **Waizstraße** Nr.1 Glamseyer, Lebensmittel; Nr.1c Hamburger Teezeit; Nr.1 Römerfeld, Kleidung; Nr.2 Casa delle scarpe, Schuhe; Nr.3 Da Barbara, Ital. Restaurant; Nr.3 Waiz Apotheke; Nr.3 Wolford Boutique; Nr.4 Linette, Mode; Nr.5 Fotostudio; Nr.6 Bäckerei Hansa; Nr.6b Gosche, Bekleidung; Nr.7 Nur Hier; Nr.9 Spirit, Schuh und Textilhandel; Nr.11 Smiths, Clothes for Men and Woman; Nr.11 Wolsdorff, Tabacco; Nr.13 Blume 2000; Nr.13a Gelateria Verdi, Eiscadie; Nr.14 Atelier Blumen Petersen; Nr.15 Douglas; Nr.16 Apotheke Doppelpeiche; Nr.17 Fleischerei Hübenbecker; Nr.17 Ihr Hofladen; Nr.19 Osaka Sushi; Nr.21 S Bar Ohrmarschen, Bistro; Nr.22 Eis Schmidt; Nr.24 Witty Knitters; Nr.26 Rockhaarfäller, Friseur; Nr.28 Marlies Möller, Friseur; Nr.29a Hörgeräte Zacher; Nr.29a Lühr Optik; Nr.30 Haar Beelitz, Friseur; Nr.32 Birken Apotheke; **Weißerose** Nr.1 Edeka Simon, Feinkost-Lebensmittel; **Wellingsbüttler Markt** Nr.1 Dr. Kapitzka, Orthopädie; Nr.1 Fachärztin f. Frauenheilkunde, Katia Hornstmann; Nr.1 Frauenarztpraxis, Dr. Shamsrizi; Nr.1 Kieferorthopädische Praxis; Nr.1 Zahnarztpraxis Gräfe; Nr.1 Dr. Grit Handrich; Nr.11 Editha Halfmann, Fachärztin f. Kinder- Jugendmedizin; Nr.1 Dr.Christina Hintz, Fachärztin für Dermatologie; Nr.1 Physiotherapie Wellingsbüttel; **Wellingsbüttler Weg** Nr.32 Friseur Dörte Siebert-Brandes; Nr.38 Fahrrad Kohn, Fahrräder; Nr.115 Alte Apotheke; Nr.117 Demi-point, Fachgeschäft f. Tanzzubehör; Nr.117 Hackbarth's, Boutique; Nr.119 Poletto, Winebar Ristorante; Nr.121 Drews, Elektrogeschäft; Nr.123 Stoffagerie; Nr.123 M-Jay-Fashion, Boutique; Nr.123 SASIAM, Teppiche; Nr.134 Kinderpost, Sport + Spiel; Nr.134 Friederichsen, Buchhandlung Antiquitäten; Nr.142a Anthonys, Schöne, zu fairen Preisen; Nr.144 Witt Profipflege, Reinigung; Nr.146 Änderungsschneiderei; Nr.146 Getränkemarkt Wellingsbüttel; Nr.148 Salon Monica Brenck, Friseur; Nr.154 Küchen + Bäder, Küchenstudio; **Wiesenhöfen** Nr.2 Ilka Pingel, Damenmoden; Nr.2 Zigarren-Voß; Nr.3 Le Petit Croque & Cafe; Nr.4 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; Bücher&Co, Zeitschriften; Bücherhalle Winterhude; von Allwörden, Bäckerei; **Winterhuder Marktplatz** Nr.1 BARISTA, Asia -Quick-Restaurant; Nr.1 Krenzfeld's, Obstgeschäft; Nr.1 Sunpoint, Sonnenstudio; Nr.2 Le Chic, Friseur; Nr.2 Schuback, Parfümerie; Nr.5 Curvy Shapes; Nr.6 media@home; Nr.21c Dr.V.Stamatis etc.; Ärzte; Nr.21d Haspa, Bank; Nr.21 Nur Hier, Bäckerei; Nr.21a Wolfsdorf, Zigaretten etc.; Nr.37 Apotheke



Designerin Sibilla Pavenstedt

Schauspielerin Nina Petri

Ex-Eisstar Tanja Szewczenko



Schauspielerin Sanna Englund mit den Moderatorinnen Bettina Cramer und Susann Atwell (v.l.)



Moderatorin Janin Reinhardt und Schauspielerin Liz Baffoe (r.)

Fotos: Claudia Heltner, Valeska Fuhlenbrok

CHARITYMODEEVENT

Die Designerin Sibilla Pavenstedt hatte im Namen des von ihr mitinitiierten **Integrationsprojektes MADE AUF VEDDEL** erneut zum High Fashion Tea ins Meßmer Momentum geladen. In dem Projekt entsteht Haute Couture, die von Frauen mit Migrationshintergrund genäht, gehäkelt oder gestrickt wird – diesmal Taschen in Teebeutel-Optik hergestellt. Der Verkaufserlös kommt dem Projekt zugute, das sich die Verbesserung der Lebensqualität und die Eröffnung beruflicher Perspektiven für die Teilnehmerinnen auf die Fahnen geschrieben hat. Infos: madeaufveddel.de



Janna-Lena Baierle, Birte Ballauff und Christina Block (v.l.)



Sandra Duttke, Dagmar Berghoff und Iwona Fejzer (v.l.)



Frauke von Reitzenstein und Silke Lange (r.)



Gastgeberin Kristina Tröger mit Gastredner Prof. Jens Weidner

BUSINESSTALK

Auf Einladung der VdU-Landesvorsitzenden Kristina Tröger sprach Prof. Dr. Phil. Jens Weidner, Autor und Professor für Erziehungswissenschaft, Kriminologie & Viktimologie, vor rund 80 Mitgliedern und Gästen zu dem Thema „Die Peperoni-Strategie: Setzen Sie sich durch, um Gutes zu tun!“. In seinem Vortrag referierte er darüber, wie man sich mit Schärfe und dem richtigen Biss, am Arbeitsplatz und im gesellschaftlichen Leben richtig durchsetzt.



Ingrid Harré-Eichmann mit Dietlinde Santer (r.)

Fotos: Ulrich Tröger

Impressum

Verleger: Wolfgang E. Buss (vi.S.d.P)

Redaktion: Valeska Fuhlenbrok, Milena Kettner, Christian Luscher, Nicola Sieverling, Julia Ulbrich, Kai Wehl

Chefgrafiker: René Kriese **Grafik:** Juliane Duczmal, Annabell Dschenzig, Susanne Kaps, David Nagel, Luka Plepp **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: Amd Freisenhausen, Tel. 040 / 538 930 49, a.freisenhausen@alster-net.de; Michael Oeser (Leitung), Tel. 040 / 3808 3600, oeser@oesermedia.de; Boris Scheffler, Tel. 040 / 538 930 18, b.scheffler@alster-net.de

Verlag: Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 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

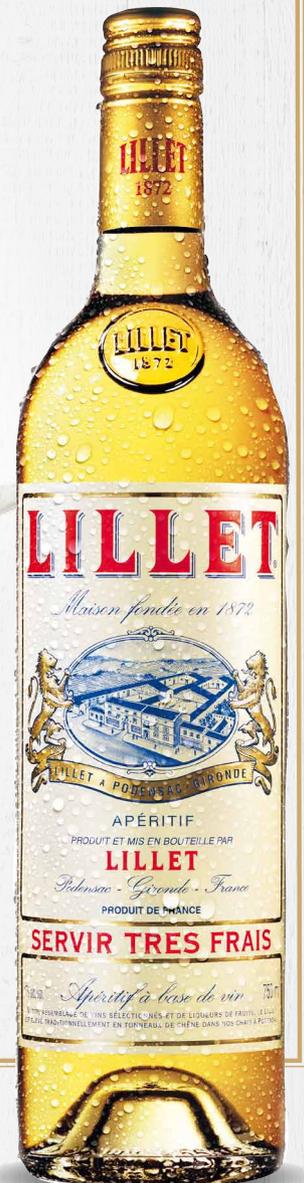
Verteilung/Vertrieb: 040 / 538 34 52 **E-Mail:** redaktion@alster-net.de, anzeigen@alster-net.de **Internet:** www.hamburg-woman.de (alle Verlagsprodukte auf www.alster-net.de)
 HAMBURG WOMAN wird kostenlos an ausgewählte Haushalte verteilt und liegt zusätzlich in Partner-Geschäften und HAMBURG WOMAN-Sharepoints für Sie bereit.

© 2015 Magazin Verlag Hamburg.

LILLET®

Maison fondée en 1872

L'apéritif



genuss-mit-verantwortung.de



Fotos: Milena Kethner

Führte durch den Abend:
Moderatorin Sylvie Meis



Moderatorinnen
Alida Kurras und
Anna Heesch (r.)



Modedesigner Thomas Rath mit
Mann Sandro Rath



Waren im Dschungel: Maren
Gilzer und Nico Schwanz

HOLIDAY ON ICE

Auch in diesem Jahr eröffnete HOLIDAY ON ICE die neue Saison mit einer glamourösen Gala im Hotel Atlantic direkt an der Alster. Stargast war Sylvie Meis, die in der neuen Show „Believe“ die Sprech-Rolle übernimmt: „Dieser sensationelle Abend ist der perfekte Startschuss in die Saison und macht Lust auf mehr!“ 250 geladene Gäste genossen einige Kostproben der Show auf der extra eingerichteten 60 qm großem Eisfläche mitten im eleganten Festsaal! Mit dabei waren u.a. die Models Shermine Sharivar und Alessandra Meyer-Wölden und das Paar Jana Ina und Giovanni Zarella. Für einen heißen Sound auf der Aftershowparty sorgte DJ Noah Becker. Mehr Fotos gibt es auf facebook.de/alstermagazin



Fotos: Kai Wehl

Hamburger Tafel-Gründerin
Annemarie Dose und dessen
1. Vorsitzender Jens Wrage



Schauspielerin Kim-
Sarah Brandts



Ex-Bachelor und DJ des
Abends Paul Janke (l.) und
Redakteur Kai Wehl

CHARITY COOKING

Anfang Oktober gab es wieder ein VIP-Cooking in der Europa Passage zugunsten der Hamburger Tafel. Spitzenköche kredenzen zusammen mit Promis Gerichte für 5 € (Getränke 1 €). Die Einnahmen gingen zu 100% an die Tafel! Eingeleitet wurde die Aktion am 1.10. mit rund 200 Gästen und einigen Spitzenköchen. Es hat sich gelohnt, denn Tafel-Gründerin und Alstertalerin Annemarie Dose konnte sich über 16.000 € freuen!



Nane Mundt und Fotograf
Ivo von Renner

VERNISSAGE

Kaum ein Format hat die Fotografie so beeinflusst wie das Polaroid. Im Privaten und in der Kunstszene, dort einst häufig als „Testfoto“ vor einem Shooting. Die digitale Fotografie hat alles verändert, trotzdem lebt es noch. Was man mit dem Sujet anstellen kann, zeigt der Fotograf Ivo von Renner bis Dezember in der Galerie Roschlaub im Mittelweg. Aus zwei Einzelbildern entstanden zwischen 1975 und 1994 Doppelpolaroids. Sehenswert!



Katharina Jacobi
und Ina Hertz (r.)



Dr. Bernd Buchholz und
Galeristin Kirsten Roschlaub

Ciao BELLA!

RINDCHEN'S
WEINKONTOR

www.rindchen.de



Echt PINK

Mit diesem ungemein sinnlichen, prickelnden Frizzante aus edlen venezianischen Raboso-Reben kreierte Winemaker Martino Biscardo den Rosé seines Lebens: herrlich pink die Farbe im Glase, verführerisch und unwiderstehlich der Duft nach Himbeeren und Erdbeeren, trocken, fruchtig mit feinem Schmelz der Geschmack. Das perfekte Genusserlebnis! Der Raboso „IBIS“, Rosato Frizzante (Flasche 0,75l) ist für 5,95 Euro in Rindchen's Weinkontor erhältlich. Weingut/Abfüller: MABIS, I - Monteforte d'Alpone (VR), Italien

Harmonisch RUND

»Schokolade« Im Duft dieses apulischen Roten erleben Sie eine hinreißende Aromatik von Brombeer-Sopran und Schokoladen-Bass, im Gaumen ist er vielstimmig weich und würzig. Ein volles Gewächs mit einer intensiven Frucht für harmoniebedürftige Seelen. Der Primitivo „Casato di Melzi“ (Flasche 0,75l, Jahrgang 2013) ist für 7,95 Euro in Rindchen's Weinkontor erhältlich. Weingut/Abfüller: Cantine di Salemi, IT-91018 Salemi (TP), Italien

Verführerisch DUFTIG

Frische und Lebendigkeit - das sind die großen Trümpfe des Terre di Valbona. Über den Duft nach Apfel, Birne und Blüten und den lebhaft-knackigen Geschmack freuen sich gegrillter Fisch und Gambas. Ein perfekter Verdicchio! Der Verdicchio „Terre di Valbona“ (Flasche 0,75l, Jahrgang 2014) ist für 5,95 Euro in Rindchen's Weinkontor erhältlich. Weingut/Abfüller: Belisario, I - 62024 Matelica (MC), Italien

Ihr Ciao-Bella-Vorzugsangebot exklusiv in unseren Kontoren:

3 x 2 Flaschen für nur

15%
SPAREN

33,75 €
6 x 0,75 Liter
1 Liter 7,50 €

statt ~~39,70 €~~
1 Liter 8,82 €
Art.-Nr. 810 000 873

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

Rindchen's Weinkontor GmbH & Co. KG · Ellerhorst 1 · 25474 Bönnigstedt · Angebot gültig bis 31.12.2015, solange der Vorrat reicht! Alle Weine enthalten Sulfite.

BERING

time to care 2015
save our sea ice



BERING zeigt ein Herz für Eisbären und setzt sich bereits seit 2011 für die Erhaltung dieser vom Aussterben bedrohten Tierart ein. Von jeder verkauften Charity Uhr spendet BERING 15 Dollar an die Tierschutzorganisation „Polar Bears International“.

Erhältlich im **BERING Store Hamburg, Europapassage.**

Gewinnen Sie auf www.hamburgwoman.de eine dieser limitierten Keramik-Uhren sowie die passende puristische Ring-Kombination der Arctic Symphony Kollektion aus silberfarbenem Edelstahl und blauer Keramik.



time to care –
eine BERING Charity Aktion,
die Zeichen setzt



Entdecken Sie weitere zeitlose Uhren und atemberaubende Schmuckstücke im Bering Store in der Europapassage Hamburg sowie auf www.beringtime.com