

# HAMBURG WOMAN

FÜR ALSTER, ALSTERTAL, WALDDÖRFER, HAFENCITY & ELBVORORTE

Jetzt auch ONLINE



**PERFEKTER  
SEX?**

MIT GEFÜHL ZUM  
HÖHEPUNKT!

**2 Kilo in  
24 Stunden**

ERNÄHRUNGSEXPERTE  
ACHIM SAM VERRÄT, WIE!

**PROMIS**

FERNANDA BRANDAO,  
CÄTHE, CHRISTINA BLOCK  
UND VIELE MEHR

**ROH & VEGAN**

KULINARISCHER  
DOPPELTREND

ES WIRD EIN

*Kuschelherbst!*

DIE MODE IN DER DRITTEN JAHRESZEIT IST NICHT NUR STYLISCH,  
SIE SORGT AUCH FÜR WÄRME UND WOHLFÜHLEN!

# 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. Enthält Sulfite.

## 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: CA. ER. Santa Ninfa - ITALIA in den Kellern Cantine di Salemi, IT-91018 Salemi (TP), Italien. Enthält Sulfite.

## 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. Enthält Sulfite.

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](http://www.rindchen.de/kontore)).

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



*Frauen der Stadt – die etwas bewegen*

# Zeichen setzen!

Der Kraft der Bilder vermag sich niemand zu entziehen. Das Foto eines ertrunkenen Flüchtlingskindes ging um die Welt und wurde zu einem Symbol für die europäische Flüchtlingskrise. Täglich erreichen uns neue Nachrichten von Flüchtlingen, die bei uns oder in unseren Nachbarländern Zuflucht suchen. Immer deutlicher wird, dass Bürgerkriege und Krisen in Syrien, im Irak und auf dem afrikanischen Kontinent Einfluss auf unsere Gesellschaft und unser Leben haben. Der anhaltende Konflikt um europäische Flüchtlingsquoten und der Streit um eine angemessene Beteiligung des Bundes an den Kosten für die Unterbringung und Versorgung von Flüchtlingen in Ländern und Kommunen, haben in der Bevölkerung nicht zu Pessimismus oder Apathie geführt. Das Gegenteil ist der Fall: Auch in Hamburg erleben wir eine überwältigende Welle der Hilfsbereitschaft und Unterstützung und die Zahl der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer geht hier in die Tausende. Dieses Engagement begreifen wir in Hamburg nicht als Ersatz für politisches Handeln. Mehr und mehr Menschen verstehen, dass wir zusammenstehen müssen, wenn wir der Herausforderung gerecht werden wollen, Flüchtlinge unterzubringen, angemessen zu versorgen und zu integrieren. So mussten im ersten Halbjahr dieses Jahres 5725 Flüchtlinge öffentlich untergebracht werden. Damit wurden bereits die Zahlen des gesamten Vorjahres erreicht. Mit den Zugangszahlen stei-



HAMBURG WOMAN sprach mit  
Isabella Vértes-Schütter

SPD-Bürgerschaftsfraktion und  
Intendantin des Ernst Deutsch Theaters

gen nicht nur die Kosten für die Unterbringung, wir benötigen auch mehr Mittel für Beschulung, Sprachkurse, Gesundheitsversorgung und Beratung. Maßnahmen die auch einer raschen Integration dienen. Rund 500 Millionen Euro wurden insgesamt für die Jahre 2015 und 2016 nachbewilligt. Viele derer die Schutz bei uns suchen, werden bleiben, das verlangt nach weiteren Anstrengungen, nicht zuletzt bei der Integration in den Arbeitsmarkt.

Vielleicht haben auch Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie Sie helfen können, sofern Sie noch nicht zum Kreis der Unterstützerinnen (und Unterstützer) gehören. Sich einen Überblick über die vielfältigen Aktivitäten zu verschaffen ist nicht schwer: Unter [www.hamburg.de/hh-hilft](http://www.hamburg.de/hh-hilft) finden Sie umfassende Informationen und Anregungen. Sie erfahren, was Sie wo spenden können, wie Sie sich ehrenamtlich engagieren

können und wo Flüchtlinge Beratung und Betreuung bekommen. Sie finden dort auch alle Facebook-Gruppen zu Flüchtlingshilfen in den Stadtteilen aufgeführt.

Schließlich können Sie sich einen Eindruck davon verschaffen, dass es eine wertvolle Erfahrung sein kann, anderen Menschen zu helfen.

Setzen Sie ein Zeichen für eine Willkommenskultur in unserer Stadt und knüpfen Sie an die besten hamburgischen Traditionen an: Weltoffenheit und bürgerschaftliches Engagement.



58

Sylvie Meis

20

Gefährlicher Frauenschwarm



38

Mit Stoffen neue Welten schaffen



22

Intendantin Karin Beier

# INHALT

HAMBURG WOMAN September 2015

## PEOPLE

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

Isabella Vertés Schütter

8 **Neu aufgestellt:** Frauenpower im Wirtschaftsrat

– durch Christina Block, Katharina Wolff und Astrid Lurati

18 **Fernanda Brandao:** Die Fitness-Expertin über ihr Trainingsgeheimnis

20 **Gardar Thor Cortes:** Gespräch mit einem Frauenschwarm – dem neuen Phantom der Oper

22 **Karin Beier:** Schauspielhaus-Intendantin über die Bedeutung des Theaters in der Gesellschaft

54 **CÄTHE:** Warum die Sängerin Hamburg zum Erwachsenwerden gebraucht hat

58 **Sylvie Meis** macht bei der nächsten Holiday on Ice-Show mit

## GESELLSCHAFT

12 **news:** Nina Bott, Marie Nasemann und Tanja Stoltenberg bewegen die Stadt!

14 **Fluch oder Last:** das Phänomen Helikopter-Eltern in der Kindererziehung

24 **Wissenswert:** Wir sagen Ihnen, wie Ihr Sexleben noch mehr Spaß macht

26 **HAMBURG WOMAN BusinessLounge:** Gelungene 4. Auflage im stilwerk zum Thema „Work-Life-Balance“

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

## SPORT

16 **Hamburger Golghighlights:** European Tour und Golf Lounge-Geburtstag



# BERING

inspired by arctic beauty



## BERING HIGH-TECH CERAMIC

Hightech-Keramik und Edelstahl. Uhr mit kratzfestem Saphirglas und SWAROVSKI ELEMENTS.  
Uhren ab €99,90 Ringkombinationen ab €44,90

Erhältlich im BERING Store in der Europa Passage Hamburg, unserem Onlineshop und im führenden Fachhandel.  
Einen Händler in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.beringtime.com](http://www.beringtime.com)



# 56 Kultur-Tipp

## 30 Stylisher Herbst

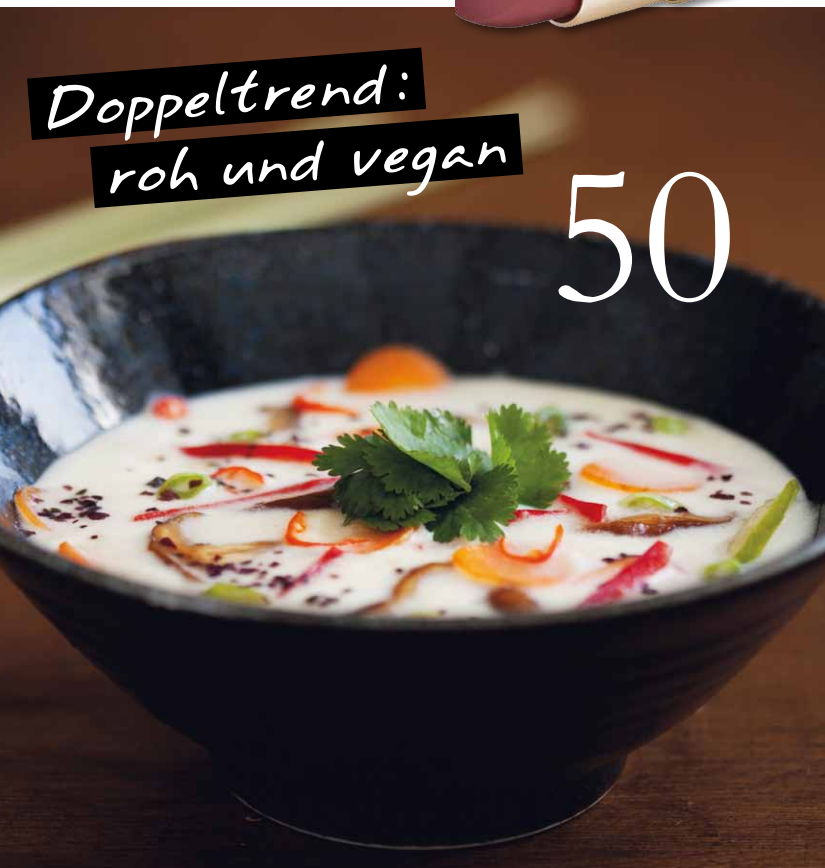
Farbtöne für den Herbst

40



Doppeltrend: roh und vegan

# 50



### MODE

- 30 **Kuschelige Zeiten:** Die aktuelle Herbstmode kommt gemütlich und warm daher
- 36 **Prominente Hamburger Frauen öffnen für uns ihre Handtasche:** diesmal Saskia Leppin

### WOHNEN

- 38 **Vintage chic living:** Wohnen und Einrichten mit romantischen Textilien

### BEAUTY

- 40 **Mit Herbstfarbtönen** jetzt den perfekten Look erschaffen
- 42 **Praktische Tipps:** Die richtige Pflege nach dem Schminken

### GESUNDHEIT

- 44 **Business Yoga:** Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich im Job perfekt entspannen können
- 48 **Die ultimative Diät:** mit Ernährungsprofi Achim Sam 2 Kilo in 24 Stunden verlieren

### KOCHEN

- 50 Raffiniertes und geschmackvolles Genusserlebnis mit unseren roh-veganen Gerichten

### KULTUR

- 56 **Neues von Rebekka Bakken** und ihren Musikerkollegen
- 60 **Sharepoints**
- 65 **Impressum**

**Auch online lesen:**  
 HAMBURG WOMAN gibt es auch auf [www.hamburg-woman.de](http://www.hamburg-woman.de).  
 Dort können Sie es auch als kostenfreies ePaper bestellen!







# -AGUILA<sup>220</sup>

HOCHWERTIGSTE BARISTA-QUALITÄT IN KOMPAKTEM DESIGN



## BUSINESS SOLUTIONS

Wir präsentieren das jüngste Mitglied der Barista-Familie: die AguilA 220. Sie verbindet Kompaktheit und höchste Performance auf intelligente Art und Weise. Die AguilA 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.



www.nespresso.com/pro  
Deutschland: +49 (0) 800 026 34 66 (gebührenfrei)



# SPÄTSOMMER-SHOPPING

Verkaufsoffener Sonntag mit Live-Filmmusik in der Bleichenhof-Passage  
27.09.2015 von 13:00 – 18:00 Uhr



ERLESENES FÜR JEDEN SINN.

Große Bleichen 35 · 20354 Hamburg · [www.bleichenhof.de](http://www.bleichenhof.de)  
Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-19 Uhr · Sa 10-18 Uhr



Fotos: Christian Ströder

# Frauenpower

## im Wirtschaftsrat

Eine Frau an der Spitze, die dann doch keiner haben wollte? Im Landesverband Hamburg des Wirtschaftsrates der CDU e.V. rumorte es zuletzt gewaltig. Mit der Wahl von Ex-Senator Gunnar Uldall zum neuen Vorsitzenden soll nun Ruhe einkehren. Mit Christina Block, Katharina Wolff und Astrid Lurati sind drei erfolgreiche Frauen im Vorstand vertreten. Wir sprachen mit Ihnen über Glaubwürdigkeit, Werte und ihre konkreten Pläne und Ideen für Hamburg.

**HAMBURG WOMAN:** *Im Wirtschaftsrat gab es nach der überraschenden Wahl einer Frau an die Spitze viele Tumulte und Austritte im Vorstand sowie deren Rücktritt. Das legt die Vermutung nahe, dass es sich um einen steifen Männerclub handelt, für den Frauen mit Macht ein rotes Tuch sind.*

**Christina Block:** Herr Uldall war sehr daran interessiert, jüngere Frauen aufzunehmen. Das hat er sehr offen und positiv kommuniziert. Ein Männerclub ist der Wirtschaftsrat daher sicher nicht. Und wir sind auch keine Alibi-Frauen, nur damit ein paar weibliche Namen im Vorstand stehen. Ich habe mich von

Herrn Uldall mitreißen lassen, weil ich ihn als Persönlichkeit sehr schätze. Ich bin hier nicht politischen Zwängen unterworfen und kann aktiv Stadtpolitik mitgestalten.

**Astrid Lurati:** Ich war bereits Mitglied im „alten Vorstand“ des Landesverbandes Hamburg und wir waren zu der Zeit bereits zwei Frauen. Meine Erfahrung ist, dass Frauen im Vorstand auch schon vorher ausdrücklich gewünscht waren. Widerstand und eine negative Haltung habe ich in den vielen Gesprächen mit den Unternehmern im Wirtschaftsrat nie erfahren.

**Katharina Wolff:** Keiner von uns dreien sitzt hier drinnen, nur weil wir Frauen sind, sondern weil wir unternehmerisches



## Katharina Wolff



Katharina Wolff (32) ist Diplom-Juristin und Unternehmerin mit ihrer Personalberatung „premium consultants - Wolff GmbH“. Mit ihrer Beteiligungsfirma „Wolff Ventures GmbH“ unterstützt sie als Business Angel junge Startups mit Geld und Knowhow. 2011 wurde sie in die CDU-Bürgerschaft gewählt, zog sich zur Bürgerschaftswahl 2015 dann aus der Politik zurück und verzichtete auf eine weitere Kandidatur.

## Astrid Lurati



Astrid Lurati (49) ist Diplom-Kauffrau und hält einen Master in Pharmazeutischer Medizin. Sie hat diverse Player der Gesundheitswirtschaft als Bankangestellte in finanzwirtschaftlicher Sicht analysiert und bei M&A sowie IPO-Transaktionen beraten. Ab 1997 war sie bei der Bayer AG in leitender Funktion tätig. Seit 2003 ist die dreifache Mutter Finanzchefin am UKE. Sie sitzt im Beirat der HASPA und ist Vorstandsmitglied in der „Stiftung zur Förderung von Gesundheit und Hochbegabung“.

Wissen mitbringen und weil wir bei der Vorstellung überzeugt haben – es gab schließlich 16 Kandidaten für 8 Plätze zur Auswahl. Ich hätte auch keine Lust, als Quotenfrau im Vorstand zu arbeiten. Ich arbeite gern politisch – aber nicht mehr in der Politik! Dort habe ich es oft erlebt, dass Frauen hineingeholt wurden, die schön den Mund halten und pflegeleicht sind. Wenn die gewollt wären, hätte Herr Uldall nicht drei starke Frauen wie uns gefragt und konkret für Funktionen angesprochen.

### **Wie wollen Sie die Glaubwürdigkeit des Wirtschaftsrates wiederherstellen?**

**Wolff:** Der Wirtschaftsrat hat in den letzten Monaten vor der Neuwahl den Fehler gemacht, sich mit sich selbst statt mit Themen zu beschäftigen. Das hat Glaubwürdigkeit gekostet. Das müssen wir ändern, indem wir konkret Themen für Hamburg setzen.

**Lurati:** Wir sollten den jetzt mit Herrn Uldall eingeschlagenen Weg weitergehen und uns vorrangig mit wirtschaftlichen Inhalten, die insbesondere für Hamburg und die Hamburger Unternehmen wichtig sind, beschäftigen. Gleichzeitig halte ich ein einheitliches und gemeinschaftlich abgestimmtes Auftreten von uns allen als zwingend erforderlich.

**Block:** Der Wirtschaftsrat darf nicht zu politisch sein, sondern die Stimme der Wirtschaft. Das war in der Vergangenheit nicht immer so.

### **Der Wirtschaftsrat agiert auf Basis der christdemokratischen Werte. Wie lautet ihre Definition im Jahre 2015?**

**Wolff:** Ein bisschen konservativ, aber nicht im Sinne von spießig. Mir geht es um die Bewahrung von Werten.

**Lurati:** Ich bin katholisch geprägt und mit christlich-demokratischen Werten aufgewachsen. Das schätze ich sehr und ich verbinde damit die Eigenschaften Mut und Vertrauen. Mut, neue Dinge zu versuchen und zu machen und Vertrauen, Fehler machen zu dürfen und daraus zu lernen.

**Block:** Nächstenliebe ist der Wert, den ich hinzufügen möchte. Wenn wir alle miteinander in Nächstenliebe umgehen, wären viele Probleme nicht da. Das möchte ich authentisch als Vorbild rüberbringen.

### **Sie sind für die Unternehmerschaft die kritische Stimme der Stadtpolitik. Welche Angriffsfläche bietet ein Senat, der von Bürgermeister Olaf Scholz „ordentlich regiert“ wird?**

**Wolff:** Ich habe selten einen so monotonen Redner ohne Leidenschaft gesehen. So leidenschaftslos und ohne Vision ist auch seine Politik...

**Block:** ...und deshalb hat Herr Uldall uns angesprochen, weil wir drei Frauen sind, die mit Leidenschaft in ihren Sachthemen agieren. Vielleicht ist der Senat das auch und hat diese Eigenschaft nur irgendwo versteckt.

**Lurati:** Der Senat hat keine Ecken und Kanten und damit auch wenig Profil.

### **Frau Wolff, Sie sind als Personalberaterin selbstständig. Diesen Service hätte der Wirtschaftsrat gut gebrauchen können, um die internen Querelen abzufangen.**

**Katharina Wolff** (lacht): Ich bin klassische Headhunterin mit dem Fokus der digitalen Wirtschaft. Also wenn es darum gegangen wäre, einen neuen Vorsitzenden mit Digitalkompetenz zu suchen, wäre ich richtig. Ansonsten hat der Wirtschaftsrat nun ja

*Fortsetzung auf Seite 10*

## Christina Block



Christina Block (41) ist die Tochter des Hamburger Unternehmers Eugen Block und selbst eine erfolgreiche Unternehmerin. Sie gab ihre Bistros Prima Pane auf, um sich verstärkt um die Block Gruppe und als Aufsichtsrat um das Hotel Grand Elysée zu kümmern. Die dreifache Mutter ist Gesellschafterin und im Beirat der Block-Holding.

Fortsetzung von Seite 8

auch selbst eine sehr gute Lösung gefunden.

**Sie sind für den digitalen Bereich zuständig. Was wollen Sie nach vorne bringen?**

**Wolff:** Wir planen eine Veranstaltungsreihe, in der wir uns sehr um das Thema Start-ups kümmern. Ich kenne diese Landschaft mit ihren Förderprogrammen durch meine Beteiligungsfirma sehr gut. An Geld zu kommen und gute Investoren zu finden, ist für junge Unternehmen sehr wichtig. Wir haben so viele erfolgreiche und wohlhabende Menschen aus der Privatwirtschaft in der Stadt, die aber keinen Zugang zur Innovationslandschaft haben. Die Veranstaltungsreihe soll informieren und im Idealfall neue Investmentmöglichkeiten aufzeigen.

**Wackelt Hamburg als Standort für die digitale Branche?**

**Wolff:** Hamburg hinkt hinter Berlin im Start-up-Bereich hinterher, weil u.a. die Fördermittel fehlen. Der Senat hat die Politik für Start-ups anfänglich sehr hochgehoben – aber es passiert bislang sehr wenig. Das war eine große Blase. Es gibt nur zwei Fördertöpfe, die insgesamt 14 Millionen Euro zu vergeben haben. Das ist ein Witz. Berlin fördert diese innovative Branche mit mehr als 60 Millionen Euro.

**Sie haben ein Buch geschrieben: „Selbstverständlich Frau“. Was wollen Sie den Frauen in Hamburg damit auf den Weg geben?**

**Wolff:** Es gibt schon den Feminismus 3.0. Frauen meiner Generation ticken ganz anders als beispielsweise die Generation von Alice Schwarzer. Es gibt in manchen Bereichen sicher noch die sogenannte gläserne Decke – aber für uns jungen Frauen gibt es lange nicht mehr so viele Hürden, Beschränkungen und

Grenzen. Die Frauenquote brauchen wird eigentlich gar nicht. Es ist ein Instrument, das sicherlich einen schnelleren Fortschritt bringt, aber keinen nachhaltigen, der den Frauen langfristig nützt.

**Frau Block, Ihr Name steht für erfolgreiches Unternehmertum in Hamburg. Nun mischen Sie auch im Vorstand des Wirtschaftsrates in Hamburg mit. Wie kommt`s?**

**Christina Block:** Dazu kam ich wie die Jungfrau zum Kinde. Eine Woche vor der Neuwahl rief mich Herr Uldall an und bat zum Gespräch. Da habe ich überhaupt noch nichts geahnt und mich dann sehr schnell für dieses Engagement entschieden. Hamburg hat meiner Familie viel gegeben und ich gebe nun etwas zurück.

**Sie sollen den Bereich Tourismus abdecken und eine Fachkommission bilden. Ist das in Ihrem Sinne?**

**Block:** Der Tourismus in Hamburg passt gut zu unserem Familienunternehmen. Zumal wir als Familie Block uns immer überlegen, wie wir im Bereich Tourismus mehr für die Stadt tun können. Die Übernachtungszahlen in den Hotels sind zwar stark angestiegen, aber es fehlt z.B. der arabische oder der chinesische Markt. Wenn ich mir anschaue, wie sehr München und gerade hier der Einzelhandel von dieser Klientel profitiert, dann frage ich mich, warum Hamburg so wenig Besucher aus den arabischen Emiraten hat. Wir haben genauso tolle Boutiquen und Hotels, die Küste in der Nähe und exzellente Kliniken für die medizinische Versorgung. Und Berlin punktet gerade enorm bei chinesischen Gästen. Hamburg ist hier noch zu wenig im Fokus.

**Sollte das Marketing aufgepeppt werden?**

**Block:** Hamburg Marketing macht gute Arbeit, aber es geht noch besser. Wir sind in der Welt viel zu wenig präsent. Immer noch gibt es viele Menschen in den Nachbarländern, die noch nie etwas von Hamburg gehört haben. Und noch hat die Bewerbung für die Olympischen Spiele daran leider nicht viel geändert. Dabei haben wir ein ungeheures Potential durch unsere Lage, tolle Gebäude und die Nähe zu Nord- und Ostsee. Das kommt viel zu wenig rüber. Ich könnte mir vorstellen, dass wir gemeinsam mit der Handelskammer Hamburg und der Hamburg Convention ein modernes Konzept für eine bessere Vermarktung der Stadt entwickeln.

**Frau Lurati, Sie sind die Geheimwaffe von Herrn Uldall für die Gesundheitswirtschaft. Eine Branche, die zu Unrecht im Schatten steht?**

**Lurati:** Vielen Menschen ist die Gesundheitswirtschaft als wachstumsträchtige Zukunftsbranche wenig bekannt. Dabei ist dieses Segment ein sehr wichtiger Wirtschaftsfaktor, der viele Ausbildungs- und Arbeitsplätze sichert und eine hervorragende Plattform für technologische Innovationen und neuartige Versorgungskonzepte zum Wohle von Mensch und Wirtschaft bietet.

**Wer an die Gesundheitswirtschaft in Hamburg denkt, hat meist nur die Krankenhäuser im Fokus. Zu kurz gedacht?**

**Lurati:** Ja, die Branche hat mehr zu bieten als die Krankenversorgung im stationären und ambulanten Bereich. Das Feld umfasst auch die Hersteller von Pharmazeutika, die Handelsfirmen, die Apotheken, die Medizintechnikhersteller, Krankentransportunternehmen und viele mehr bis hin zu den Krankenkassen. Das alles ist Gesundheitswirtschaft. Wir wollen herausarbeiten, welche wesentlichen Wirtschaftsfaktoren dieses Segment prägt und welche Themen die einzelnen Unternehmen bewegen. Ich



möchte herausstellen, mit welchen Hürden und Kooperations-erfordernissen diese Branche verbunden ist.

### **Wäre eine Möglichkeit für finanziell angeschlagene Kliniken die Kooperation mit der privaten Wirtschaft als public private partnership?**

**Lurati:** Das wird in Zukunft immer mehr an Bedeutung gewinnen, denn die Anlagenstruktur der Krankenhäuser ist veraltet und Investitionsmittel stehen nicht ausreichend zur Verfügung. Auf zusätzliche Finanzierung durch Privatmittel muss also zurückgegriffen werden.

### **Welche Bedeutung spielt für Sie die Gewinnung von Patienten aus dem arabischen Raum?**

**Lurati:** Die Internationalisierung in der Patientenstruktur spielt allgemein für die Krankenhäuser in Deutschland eine wachsende Rolle. Dabei liegt der Fokus nicht ausschließlich auf einer Nationalität, sondern als Wettbewerber in diesem Markt werben die Krankenhäuser je nach regionaler Struktur auch um Patienten aus unterschiedlichen Ländern. Unser Streben im Wirtschaftsrat könnte auf die Clusterung der Unternehmensinteressen aus Verkehr, Leisure, Hotellerie und Einzelhandel und Krankenversorgern zu einem zukunftssträchtigen Netzwerk abzielen, um den Wirtschaftsstandort Hamburg hierdurch so stark aufzustellen, wie es teilweise in München schon gelungen ist.

### **Ist Telemedizin auch ein Thema für Sie?**

**Lurati:** Wir müssen medizinisches Know-how in die Fläche bringen. Die digitale Diagnosestellung macht Medizin effizienter und erhöht die Qualität der Versorgung. Gerade im strukturschwachen Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern muss die Telemedizin stärker in den Fokus rücken. Ich könnte mir hier Kooperationen mit IT-Firmen und niedergelassenen Ärzten für die dezentrale Befundung vorstellen.

### **Abschlussfrage in die Frauen-Runde. Wie lautet Ihr Appell an unsere Leserinnen?**

**Block:** Wir wollen als Frauen andere Frauen für das Engagement im Wirtschaftsrat bewegen. Wir sind dabei, unsere Landesfachkommissionen zu formen und freuen uns über weiteren weiblichen Sachverstand.

**Lurati:** Hier können Frauen wirkungsvoll ihre Stimme einbringen und wir laden Sie ein, die Stadtpolitik in Hamburg mitzugestalten.

**Wolff:** Und wir sind eine solidarische Gemeinschaft, die an einem Strang zieht. Worte und Taten lautet unsere Devise.

Nicola Sieverling

## Der Wirtschaftsrat der CDU e.V.:

Der politisch unabhängige Unternehmerverband setzt sich für eine Wirtschafts- und Gesellschaftspolitik im Sinne der Sozialen Marktwirtschaft ein. Der Wirtschaftsrat ist bundesweit organisiert und finanziert sich ausschließlich durch die Beiträge seiner Mitglieder. Nach turbulenten Monaten und diversen Schlagzeilen in der Lokalpresse ist der Landesverband Hamburg nun neu aufgestellt. Seit Juni 2015 lenkt der ehemalige Senator für Wirtschaft und Arbeit, Gunnar Uldall, zusammen mit elf weiteren Vorstandsmitgliedern die Geschicke des Wirtschaftsrates in Hamburg.

## 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](mailto:info@stephanie-hamann.de) [www.stephanie-hamann.de](http://www.stephanie-hamann.de)



Stephanie Hamann  
Coaching & Beratung



## Hautprofil

Dr. med. Christina Hintz

## Hautgesundheit Ausstrahlung & Ästhetik

Denn Ihr Wohlbefinden ist uns wichtig

Höchstmögliche Expertise und eine individuelle Beratung und Betreuung in entspannter Atmosphäre sind für uns selbstverständlich. Dabei steht bei allen Vorsorgemaßnahmen, dermatologischen Therapien und ästhetischen Eingriffen Ihre Hautgesundheit ganz im Mittelpunkt. Fachliche Kompetenz, Service und ein privates Ambiente sorgen dafür, dass Sie sich bei uns von Anfang an wohl in Ihrer Haut fühlen.

- **Allgemeine Dermatologie**  
Von der Vorsorge bis hin zur ambulanten OP.
- **Ästhetische Dermatologie und Anti-Aging**  
Versierte Methoden und viel Geschick – zeigen Sie, wie jung Sie sich fühlen.
- **Laser- und Lichttherapie**  
Neue Behandlungswege dank Innovation und unserer Expertise.
- **Kinderdermatologie**  
Mit schonenden Methoden nehmen wir uns unserer kleinen Patienten sehr gerne an.



Dr. med. Christina Hintz  
Fachärztin für Dermatologie, Venerologie,  
Allergologie

Dermatologische Privatpraxis Hautprofil  
Wellingsbütteler Markt 1  
22391 Hamburg

[www.hautprofil.de](http://www.hautprofil.de)  
040 / 600 90 760

Schnelle Terminreaktion bei kurzen Wartezeiten. Nutzen Sie einfach die Online-Terminvereinbarung [www.hautprofil.de](http://www.hautprofil.de)



Die Binnenalster:  
Hamburgs coolste  
Kinolocation!

© Christian Spahn/bier

# Kino auf der Alster

Auch in diesem Jahr präsentieren das City Management, FILM-FEST HAMBURG und der Verein lebendiger Jungfernstieg das **Binnenalster Filmfest**. Die Zuschauer können noch bis zum **20.9.** Filme von den Stufen des Jungfernstieges aus auf einer schwimmenden Leinwand inmitten der Binnenalster sehen – was für eine außergewöhnliche Location! Das Programm: 18.9., Keine Lieder über Liebe (Dtl. 2005)/ 19.9., Hector Berlioz' Oper „Les Troyens“ – Übertragung der Spielzeiteröffnung der Staatsoper Hamburg/20.9., Rocky Horror Picture Show (GB 1975). Beginn jeweils 20.30 Uhr. Eintritt: frei.



Unterstützt  
am 8.10. die  
Hamburger  
Tafel und den  
Koch Michel  
Rinkert: Schau-  
spielerin Nina Bott.

## Prominent besetztes Charity- Kochevent

Auch in diesem Jahr präsentieren Spitzenköche – u.a. **Thomas Martin** (Louis C. Jakob), **Thomas Fischer** (Die Bank) und **Frédéric Morel** (Se7en Oceans) und **Michel Rinkert** (Carls an der Elbphilharmonie) – vom 1. bis zum 10. Oktober ihre Künste zugunsten der **Hamburger Tafel** in einer Showküche in der Europa Passage. Unterstützt werden sie dabei von Promis wie **Dietmar Beiersdorfer** (am 1.10.), **Tetje Mierendorf** (2.10.), **Jörg Pilawa** (6.10.), **Nova Meierhenrich** (7.10.) und **Nina Bott** (8.10.). Jeweils ab 12 Uhr, ein Gericht kostet 5 Euro, ein Getränk 1 €. Alle Einnahmen gehen an die Hamburger Tafel!

## LOOK OPTIMIEREN!



Foto: Heiko Weßling

Styling-Expertin **Tanja Stoltenberg** (Mitte) hat eine Vielzahl an prominenten Kunden wie etwa Moderatorin **Caroline Beil** und Sängerin **Bahar Kizil** (r.).

Fühlen Sie sich mit Ihrer Frisur wohl? Oder wollen Sie mehr Volumen, mehr Chic oder endlich tolle Locken?

**Tanja Stoltenberg** ist ein echter Profi! Sie entwickelte Haarschnitte, die auf die Bedürfnisse der Kunden abgestimmt sind. So zum Beispiel den **LONG HAIR VOLUME CUT**: Dieser Haarschnitt verleiht langem schwerem Haar, Leichtigkeit und Volumen, ganz ohne Stufen. Oder **DIVA CURL CUT**: Ein Lockenhaarschnitt mit Pep. Die Locke kann sich durch diesen Haarschnitt entfalten und mit den richtigen Tricks sieht die Frisur geordnet und raffiniert aus. Oder Sie benötigen eine Begleitung zum Shoppen, damit Ihre neuer Stil gemeinsam kreiert werden kann? Eine Besonderheit, die Frau Stoltenberg entworfen hat, ist Ihre Bademantelmode „**WELLNESS COUTURE**“. Bademanteldesign für den gehobenen Anspruch. Alle Ihre Wünsche liegen ihr am Herzen. Sie freut sich auf Sie! **Tanja Stoltenberg: 0179-11 22 947, www.tanja-stoltenberg.de, Mittelweg 19, 20148 Hamburg.**



# MODEL goes Designerin



Für das hochwertige Taschenlabel ADAX hat Marie Nasemann eine kleine Taschenkollektion nach eigenen Vorstellungen designt.

© ADAX

**Marie Nasemann** wohnt – wie HAMBURG WOMAN berichtete – seit kurzem im schönen Hamburg. Für ihr Schauspielstudium zog es die hübsche Brünette von München in den Norden. Neben dem Modeln und Schauspielen ist der kreative Kopf ebenfalls begabt was das designen von Kleidung und Accessoires betrifft. Im August hat Marie ihre erste Taschenkollektion bei dem hochwertigen dänischen Label Adax herausgebracht. „Ich durfte eine kleine Kollektion mit vier Taschen kreieren. Da die Qualität sehr hochwertig ist, kosten die Taschen zwischen 150 und 350 Euro. Darunter eine Kombination aus Leopardendruck in grau-schwarz und Krokodiler in schwarz. Das verwendete Leder wurde dafür aus der Fleischabfallproduktion genutzt, das war mir wichtig“, verrät uns die Eimsbüttlerin.



Marie (m.) ist häufig auf Events unterwegs und trifft dort Kolleginnen wie Franziska Knappe, Eva Padberg und Jella Haase (v.l.).

## ORIENTALISCHE GENUSSWELTEN

Hamburg verfügt über viele außergewöhnliche Restaurants, etwa die beiden MAZZAs.

Wir fragten Inhaber **Samer Charouf** nach den **Besonderheiten der syrischen Küche**.



Genussexperte: Samer Charouf, Inhaber der beiden MAZZA Restaurants in Hamburg.

**HAMBURG WOMAN: Wie sieht die typisch syrische Küche aus?**

**Samer Charouf:** Oft verwendete Zutaten sind vor allem Weizen, Kichererbsen, Oliven, Tomaten, Aprikosen, Granatäpfel, Datteln, Feigen sowie Minze, Kardamom, Zimt, Safran, Sesam und Kreuzkümmel. Als Fleisch wird hauptsächlich Lamm und Geflügel verzehrt, aber auch Fisch und Meeresfrüchte. Abgeschlossen wird die Mahlzeit üblicherweise mit frischen Früchten, Eis oder arabischem Süßgebäck – bestehend aus Honig, Nüssen und Rosinen. **In Syrien ist es in Restaurants üblich, nicht für sich alleine zu bestellen, sondern gemeinsam eine Auswahl an Gerichten zu ordern. Ist das hier in Deutschland auch der Fall?**

Grundsätzlich lieben wir das Zusammensein mit Familie, Freunden und Gästen in großer Runde. Gerne am festlich gedeck-

ten Tisch mit vielen Speisen und Zeit zum ausgiebigen Genießen. Auch wenn man sich im Morgenland Zeit für kulinarische Genüsse nimmt, lässt sich dies in Deutschland zeitlich nicht immer umsetzen. Außerdem entspricht es häufig nicht den Vorstellungen und Anforderungen der Gäste. Dafür haben wir eine Lösung gefunden: Im MAZZA Eimsbüttel gibt es ausschließlich ein 5-Gänge-Menue, welches variabel serviert wird. Hingegen können die Gäste im MAZZA Poppenbüttel individuell und à-la-carte wählen, so dass einem reich gedeckten Tisch nichts im Wege steht.

**Gibt es typisch syrische Getränke, die Sie zum Essen empfehlen können?**

Zum Essen wird Wasser und Wein gereicht, zum sehr süßen Dessert folgt dann schwarzer Tee oder orientalischer Mokka. Gerne wird zum Abschluss ein Arak – ein hochprozentiger Anis-Schnaps – getrunken.

Infos: Tel. 60 87 82 40 und mazza-hamburg.de



Kinder müssen sich auch selbst ausprobieren können, sagen Experten. Wenn sie ständig die Eltern im Nacken haben, können Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit Schaden nehmen!





# Früher hieß das

# „Glucke“

Sie wollen die perfekten Eltern für perfekte Kinder sein. Die haben ebenso wie sie einen perfekten Tagesplan und sind unter **ständiger Beobachtung**, ob persönlich oder per App. Das ist die neueste Form der digitalen Überwachung. Experten warnen vor den Folgen dieser Dauerkontrolle – dem Phänomen der „**Helikoptereltern**“!

Helikopter-Eltern – sie stehen für eine neue Art der Fürsorge. Der Tag des Kindes ist ebenso eng getaktet wie der eigene. Nach der Kita oder der Schule beginnt das straffe Programm aus Bildung, Musik und Förderung. Das Kind muss schöner, besser, klüger und schneller als die anderen sein. Es darf so gut wie nichts alleine machen. Es könnte ihm etwas zustoßen oder fremde Menschen könnten ihm etwas antun. Andere soziale Kontakte werden daher gemieden. „Die Lebensängste der Eltern werden auf die Kinder projiziert. Es wird nichts dem Zufall überlassen“, sagt Prof. Dr. Angelika Paseka, Leiterin des Fachbereichs Erziehungswissenschaften an der Universität Hamburg. Helikopter-Eltern kontrollieren deshalb auch gern die Abläufe in den Kindergärten – natürlich nur zum Wohl ihrer Kleinen. Die aktive Einmischung in die Lehrpläne mit quälenden Endlos-Diskussionen auf Elternabenden ist gerade in den wohlhabenden Stadtteilen eher die Regel als die Ausnahme.

Doch was passiert mit Kindern, die nie über ihren Tagesablauf entscheiden können, die nie durch Selbsterfahrung an ihre eigenen Grenzen stoßen? Blaue Flecken gehören zur Kindheit dazu und auch das Klettern auf Bäume. Neulich fiel ein Junge aus dem Kindergarten von einem Baum und brach sich den Arm. Opa war schuld, weil er nicht richtig auf den Jungen aufgepasst haben soll. Oder lag es vielleicht daran, dass der Knirps sich nie ausprobieren durfte und deshalb die Gesetze der Schwerkraft und sein eigenes Können falsch eingeschätzt hatte? „Ich bin dankbar für entspannte Eltern. Denn beim Toben wuchs mein Selbstbewusstsein, mein Selbstwirksamkeitsgefühl mit jedem Graben, den ich überspringen konnte“, schreibt Michael Thiel in seiner aktuellen Kolumne für eine Publikation der Initiative A.T. Kearny 361°. Darin warnt der renommierte Hamburger Diplom-Psychologe vor den Folgen der Übereltern als Krankmacher für das Kind. Die direkten Folgen der elterlichen Angst seien mangelndes Selbstwertgefühl, ganz niedriges Selbstbewusstsein, Zukunftsangst und erhebliche Verlustängste.

Und jetzt gibt es dank spezieller Apps die digitale Dauerbehütung,

die besorgten Eltern die ständige Ortung ihrer Kinder ermöglicht. Das Smartphone meldet, welchen Schulweg das Kind nimmt und wann es angekommen ist. Ein Warnton gibt an, ob das Kind den vorab festgelegten Radius um das Haus verlassen hat. Helikopter-Eltern werden zu Drohnen. Eine Studie der University of California ergab, dass Kinder aus der Mittelschicht rund 90 Prozent ihrer Freizeit im Haus verbringen. Aus Angst vor den Gefahren der Welt da draußen.

*„Jede Mutter muss ihren Weg finden und darf sich nicht verrückt machen lassen.“*

Da die Performer mit ihrem Business-Plan für das Kind und dort die Eltern, die ihre Kinder stundenlang draußen herumstreunen lassen ohne zu wissen, wo sie sind und was sie machen. Diese Schere wird nach Ansicht von Diplom-Psychologe Michael Thiel immer größer. Alles eine Frage des Wohlstandes und der Jobhierarchie? Martina Bongartz arbeitet in ihren Coachings mit Führungskräften und hat den neuen Trend der „Better Performance“ ausgemacht: Statt strenger Hierarchien gelte es, den Mitarbeitern Freiräume zu schaffen und auf Transparenz, Fitness und gute Kommunikation zu achten.“ Die wünschen sich vor allem Mütter, die den Helikopter-Wahn mitmachen, weil die anderen Mütter ihnen sonst das Leben zur Hölle machen. Konkurrenz-Druck, der schon im Kindergarten beginnt und bei der Abholung des Nachwuchses deutlich wird.

„Ich fahre jetzt mit Lina zum Tanzunterricht, danach kommt die Englischlehrerin zu uns nach Hause. Und wohin fährst du jetzt mit deinem Tobias?“ Franziska von Lewinski, 41-jährige Mutter und starke Vorstandsfrau in der Agentur Fischer Appelt, wünscht sich mehr Liberalität von Eltern statt den ewigen Mithalte-Druck mit der großen Erwartungshaltung. Wie, die Laterne hat du nicht selbst gebastelt, sondern einfach nur gekauft? Ihr Appell bei der Business-Lounge von Hamburg WOMAN lautet: „Jede Mutter muss ihren Weg finden und darf sich nicht verrückt machen lassen.“ Oder wie es Hannelore Lay von der Stiftung Kinderjahre mit ihrer Lebensweisheit sagt: „Mütter, geht mit dem Kind mal Äpfel pflücken oder übernachtet im Stroh. Einfach machen und dazu stehen!“

„Jede Mutter muss ihren Weg finden und darf sich nicht verrückt machen lassen.“ Oder wie es Hannelore Lay von der Stiftung Kinderjahre mit ihrer Lebensweisheit sagt: „Mütter, geht mit dem Kind mal Äpfel pflücken oder übernachtet im Stroh. Einfach machen und dazu stehen!“

Nicola Sieverling

## GOLF

## Highlights

Die **größten Talente im europäischen Damengolf** haben Anfang August im GCC Treudelberg abgeschlagen – beim einzigen Deutschlandstopp der 15 Turniere umfassenden Serie LETAS. Ende September wartet das nächste Event auf alle Fans des Golfsports: die **Golf Lounge** feiert ihr **zehnjähriges Bestehen** mit einem großen Fest.

## Rückblick:

## EUROPEAN TOUR

Es war eine gelungene Premiere: Die 2015er-Turnierserie der **Ladies European Tour Access Series (LETAS)** feierte ihr Deutschland-Debüt im Alstertal, auf dem **Meisterplatz des GCC Treudelberg** – mit der „Creditgate24 Golfseries Hamburg Open“. Dem einzigen Deutschlandstopp der 15 Turniere umfassenden Serie. Die gibt es seit 2010 und sie will ambitionierten Nachwuchsspielerinnen eine Plattform bieten, sich professionell weiterzuentwickeln und für die Ladies European Tour (LET) zu qualifizieren. Das Turnier in Hamburg war mit 50.000 € dotiert, dem höchsten Preisgeld der gesamten von CreditGate24 unterstützten LETAS. „Damit nimmt das Event im Kalender des europäischen Profidamengolfs eine Spitzenposition ein“, freuten sich die Gastgeber aus Treudelberg. Auf ihrem gut präparierten Platz traten 120 Profi- und hochqualifizierte Nachwuchsspielerinnen aus 30 Nationen an. Mit einer souveränen „67“ und 9 unter Par nach drei Runden gewann die Finnin Krista Bakker. Aus deutscher Sicht galten vor dem Turnier Olivia Cowan und Isi Gabsa (beide vom Golf Team Germany) als Favoritinnen auf den Sieg, schließlich konnten die beiden auf der Tour schon mehrere Siege einfahren. Am Ende

erzielten sie sich mit jeweils 5 unter Par einen geteilten 3. Platz. Bei Redaktionsschluss führte Olivia Cowan das Gesamtklassement der Serie an, Isi Gabsa lag auf Platz 2!

Siegte beim GCC Treudelberg mit 9 unter par: die 21-jährige Finnin Krista Bakker.

## Ausblick:

## GOLF LOUNGE

Die „Golf Lounge“ in Rothenburgsort hat bewiesen, dass Golf mitten in der Stadt nicht nur möglich ist, sondern auch Entwicklungspotential hat. Die Driving Range auf drei Ebenen – einst als „Abschlagtempel“ belächelt –, ist eine der modernsten Anlagen in Europa und eine angesagteste Event- und Freizeitlocation – auf 18.000 qm! Neben guten Trainingsbedingungen bietet sie entspannten Lifestyle auf Partys im Beachclub und zünftiges Treiben in der Almhütte im Winter. „Wir machen Golf cool – wir machen coole Golfer“, erklärt Inhaber Peter Merck (48) das Motto. „Bei uns können ganz unterschiedliche Menschen Golf einfach ausprobieren und Spaß haben.“ Das Konzept ist aufgegangen, über 100.000 Besucher konnten für den Golfsport begeistert werden. Das und der **10. Geburtstag** werden am **26. und 27. September** von 9-17 Uhr mit einem großen, bunten Programm gefeiert. Auf dem gesamten Gelände gibt es an „action points“ Golferlebnisse für die ganze Familie vom Schnuppergolf über Trickgolf bis hin zu Charity-Aktionen – Musik- und Liveacts sowie Foodtrucks sorgen für Unterhaltung und Genuss. Unter dem Motto „**Bring a friend**“ sind alle Golfer und Golffans eingeladen, Familie, Freunde und Bekannte zur Jubiläumsfeier – die den Charakter einer niveaувollen Event- und Freizeitmesse verkörpern wird – mitzubringen. So erhält jeder, der einen Golfinteressierten mitbringt, freien Eintritt. Außerdem bekommt jeder Nicht-Golfer einen Gutschein für einen Schnupperkurs in einem der teilnehmenden Partnerclubs. Der reguläre Eintritt beträgt 8 Euro. Mehr Infos: [www.golflounge.de](http://www.golflounge.de). kw



Golf Lounge-Erfinder Peter Merck.

Foto: Stephan Mallocha

## Seit genau 10 Jahren:

Die Trainer geben im lockeren Ambiente der Golf Lounge ihr Wissen gerne an Anfänger und Köhner weiter.





Aktion mit der  
**Gänsemarkt Passage**

# Mitmachen und einen **Familientag gewinnen**

Die schönste Zeit des Jahres ist vorbei, die Sommerferien! Alltägliche Dinge wie Schule und Hausarbeit haben uns wieder im Griff. Was dabei am meisten fehlt: Entspannung! Dem kann abgeholfen werden – wir **verlosen zusammen mit der Gänsemarkt Passage einen stressfreien Erlebnistag** für die ganze Familie!

Los geht es mit einem gemütlichen Mittagessen im „Block House“, in dem sich die Familie leckere Gerichte schmecken lassen kann. Im Anschluss serviert das „Eiscafé San Remo“ köstliche Eisbecher als Dessert. Frisch gestärkt beginnt dann die Shoppingtour durch die Gänsemarkt Passage. Mit einem 100 Euro-Gutschein in der Tasche können Sie im Shop von „Uhrzeit.org“ – dem meist besuchten Online-Shop für Uhren in Deutschland – auf 140 m<sup>2</sup> modische Uhren und stylische Accessoires auswählen. Damit auch der Kleiderschrank zuhause nicht zu kurz kommt, gibt es vom Mode-Geschäft „Umkleidekabine“ zwei trendige Shirts nach Wahl direkt mit nach Hause. Also: Mitmachen, gewinnen und einen spannenden Familientag genießen!

Wie? Ganz einfach: Wer gewinnen möchte der sendet eine E-Mail mit seinen Kontaktdaten und dem Stichwort „Familientag“ an [gewinnspiel@hamburg-woman.de](mailto:gewinnspiel@hamburg-woman.de). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ein-sendeschluss ist der 30. September.



Foto: Shutterstock



**GÄNSEMARKT  
PASSAGE**  
[www.gaensemarkt-passage.de](http://www.gaensemarkt-passage.de)

**VIelfältiger Mix aus Shopping- und  
Gaumenfreuden in 25 Geschäften**

# Trainingsgeheimnis

## geliiftet!

Bekannt ist **Fernanda Brandao** als Musikerin, Schauspielerin und Sportlerin. Ihr derzeitiges **Herzstück ist ihr Fitness-Programm „GINGA by Fernanda Brandao®“**. Wir haben bei der Brasilianerin nachgefragt, was das Besondere an ihrem Sportprogramm ist und was sie für Zukunftspläne schmiedet.

**S**chon in jungen Jahren hatte Fernanda Brandao ein klares Ziel vor Augen: mit Sport erfolgreich werden. Ehrgeiz, Fleiß und Disziplin verhalfen ihr im Alter von 16 Jahren Deutschlands jüngste lizenzierte Fitness-trainerin zu werden. Sie spezialisierte sich auf Aerobic, Body Pump und Tae Bo. Tanzen entwickelte sich schließlich ebenfalls zu einer Leidenschaft für die Brasilianerin. Sie wirkte bei Bühnenauftritten und Musikvideos für u.a. Sarah Connor und Pink mit. Mittlerweile ist Fernanda Brandao eine der schönsten und vielseitigsten Frauen, die das deutsche Showbusiness zu bieten hat. Mindestens seit 2011 ist die temperamentvolle Tänzerin Millionen Fernsehzuschauern bekannt. Neben Dieter Bohlen war sie eines der Jurymitglieder der RTL-Sendung „Deutschland sucht den Superstar“, welche bisher als erfolgreichste Staffel bekannt ist. „Mir hat die Erfahrung als Jurorin viel Spaß gemacht. Ich kenne die andere Seite sehr gut und weiß, wie man sich vor einem Casting fühlt. Du hast ein festes Ziel, doch auch wenn du es nicht erreichst, hast du viel Erfahrung gesammelt“, erzählt uns

Fernanda Brandao im Interview. Begeistert von Casting-Formaten, war Fernanda noch im gleichen Jahr als Jurorin bei „Popstars – Mission Österreich“ zu sehen. Aber das war nicht der Traum den sie leben wollte. Ihr Herzenswunsch war es, ihr eigenes Sportprogramm zu entwickeln. Und genau das hat sie getan. Seit einiger Zeit ist sie mit ihrem Programm „GINGA by Fernanda Brandao®“ bekannt und erfolgreich. Uns verrät sie: „Jahrelang wurde ich gefragt, was mein Trainingsgeheimnis ist. Mit Ginga habe ich verschiedene Richtungen von Material Arts, Tanz und Krafttraining zu meinem eigenen Workout vereint. Ginga ist der Grundschrift der Capoeira, der traditionellen brasilianischen Kampfkunst. Schon als Kind habe ich mit Capoeira angefangen und versuche, es immer in meine Workouts zu integrieren.“ Neben dem intensiven Cardioteil und tänzerischen Parts wird bei diesem Workout besonders die Kraftausdauer verschiedener Muskelgruppen trainiert. Durch die hohe Anzahl der Wiederholungen wird die Figur gleichmäßig gestärkt und die Muskeln schön definiert. Momentan arbeitet die brasilianische Schönheit intensiv an der Vermarktung ihres Fitness Programms. „Die Vermarktung nimmt im Moment viel Zeit in Anspruch. Anfang kommenden Jahres ist die Veröffentlichung meiner zweiten DVD geplant“, erzählt uns Fernanda Brandao. Wer die Sportskanone schon eher sehen möchte, kann nächstes Jahr im März das Theaterstück „Ein Apartment zu dritt“ in Selb besuchen. Bis dahin genießt die Hamburgerin ihre letzten Tage in New York und Nevada und freut sich schon jetzt, bald wieder Hamburger Seeluft zu schnupfern.

Julia Ulbrich



*Haute Couture für die Sinne.*



*Chambord Royale:*

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



CHAMBORD®



Startenor Gardar Thor Cortes zieht mit seinem durchdringenden Blick, seinem verschmitzten Lächeln und seiner Stimme vor allem Frauen in seinen Bann.



Mehr Bilder auf  
[hamburg-woman.de](http://hamburg-woman.de)



# DIE FINSTERNIS

## kehrt zurück

Zehn Jahre sind vergangen seit den **dramatischen Ereignissen** in der Pariser Oper – nun ist das **Phantom zurück**. Wer ist der geheimnisvolle Mann mit der **mystischen Aura**, der die Welt mit seiner **genialen musischen Gabe** und seiner **tiefen Liebe** zu Christine verzaubert?

### HAMBURG WOMAN: Für die Rolle als Phantom in „Liebe stirbt nie“ sind Sie nach Hamburg gezogen. Wie gefällt Ihnen die Stadt?

Gardar: Mich fasziniert die Meeresbrise, die ständig spürbar ist, trotz der Wärme. Das Klima in Hamburg hat eine gute Mischung: Es ist wärmer als Island und nicht so heiß, wie im Süden. In Hamburg regnet es sehr viel, aber ich mag den Regen (lächelt sein unverschämt charmantes Lächeln)

### Sie wurden von Andrew Lloyd Webers höchst persönlich für die Rolle angesprochen. Wie haben Sie sich gefühlt?

Ich war sehr geehrt und unglaublich dankbar! Natürlich habe ich sofort zugesagt! Wenn Andrew dich fragt, ist es als würde Spielberg höchstpersönlich vor dir sitzen und fragen, ob du bei ihm im Film mitspielen möchtest. Da zögert man nicht! Es ist toll, dass ich die Chance bekommen habe, diesen großartigen Charakter porträtieren zu können. Den Zwiespalt zwischen Gut und Böse rüber zu bringen und die richtige Balance zu finden.

### Wie würden Sie das Wesen des Phantoms beschreiben?

Das Phantom ist ein Genie, dessen ist er sich durchaus bewusst. Er ist ein sehr komplexer Mensch mit einer ausgeprägten dunklen Seite. Obwohl tief in seinem Herzen die Liebe zu Christine entspringt, ist er ein schlechter Mann.

### Was macht ihn zum Genie?

Sein Leben lang war er der Ausgestoßene: Er hatte keine gute Kindheit, wurde von klein auf alleine gelassen und ausgelacht, aber diese Erfahrungen machen ihn nicht wirklich zum Genie - man wird als Genie geboren. Es ist die Musik, die das Phantom in der Geschichte schreibt, die ihn zum Genie macht.

### Gibt es Gemeinsamkeiten zwischen Ihnen und dem Phantom?

Nur das Hoffnungsvolle, in einem Menschen das Gute zu sehen. Ich denke, das ist etwas, wonach wir alle streben. Was die dunkle Seite jedoch angeht – Nein!

### Und die Liebe zur Musik?

Ich liebe Musik, bin aber ganz of-

„Phantom“ Gardar Thor Cortes mit Redakteurin Valeska Fuhlenbrok.



Ein Musical-Klassiker geht in die zweite Runde: Das Phantom gibt alles für seine Christine.



fensichtlich kein Genie. Das Phantom versucht immer die beste Musik zu kreieren, komponiert, singt, lehrt und unterhält zugleich. Die einzige Gemeinsamkeit liegt darin, dass auch ich versuche das Beste aus mir rauszuholen, wenn ich performe und singe. Ich versuche perfekt zu sein, wie man es auf menschlicher Ebene sein kann, denn perfekt ist nichts und niemand.

### Haben Sie dich auch schon als Komponist oder Instrumentalist probiert?

Ich spiele Kornett und habe bereits einige Lieder komponiert, aber nur für mich und in meiner Freizeit.

### Die Presse sagt, Sie sehen aus wie Brad Pitt und hast die Stimme von Pavarotti.

Es ist ein tolles Kompliment, aber nicht wahr.

### Welche Ziele haben Sie noch für die Zukunft?

Ich möchte Sachen tun, die ich liebe und versuche besser zu werden, in dem was ich tue. Ich bin sehr glücklich darüber, dass ich mein Hobby zu meinem Job machen konnte.

### Gibt es eine Rolle, die Sie spielen möchten?

Das Phantom. Jede Rolle, die man gerade spielt, sollte die favorisierte Rolle sein, auf die man sich voll und ganz konzentriert und alles gibt. *Zu sehen in „Liebe stirbt nie – das Phantom II“ ab Mitte Oktober im Operettenhaus.*

Valeska Fuhlenbrok



Foto: Annabell Dschentzig



Foto: Klaus Lefebvre

Seit der Spielzeit 13/14 ist Karin Beier als inszenierende Intendantin am Schauspielhaus tätig.

# „Was soll *Theater* machen?“

**Schauspielhaus-Intendantin Karin Beier** ist eine bewunderswerte Frau: Sie ist ehrgeizig und feinfühlig zugleich, steht zu Ihren Werten und weiß Ihre Prinzipien zu vermitteln. Im Gespräch mit HAMBURG WOMAN spricht Sie über die **Bedeutung des Theaters** und Ihren **Blick auf die Gesellschaft**.

**HAMBURG WOMAN: Sie inszenieren erfolgreich Theaterstücke, haben Sie einen Stil?**

**Karin Baier:** Grundsätzlich würde ich sie immer als eine musikalische Arbeit bezeichnen. Ich betrachte Texte als eine Art Partitur und arbeite musikalisch rhythmisch sehr, sehr genau. Das hat mit Rhythmus in der Sprache zu tun, mit Rhythmus in der Szenenabfolge und wie ich mit Seitenmusik in einem Theatersaal umgehe. Ich würde meine Arbeiten auch bis zu einem gewissen Maß als spielerisch bezeichnen.

**Was versuchen Sie Besuchern zu vermitteln?**

Das kann man so nicht beantworten, weil es vom Inhalt des Spielplans und des Stücks abhängt. Wenn ich allgemeiner sprechen würde, was soll Theater machen? Würde ich sagen, dass das Theater als Medium, wie kaum ein anderes, Diskussionen lostreten kann. Wir haben mehrere Privilegien. Wir haben die Situation, dass es kollektiv rezipiert wird, durch eine große Menschenmenge, die das Theater

nicht schweigend verlässt, sondern darüber spricht. Dann haben wir die Möglichkeit, dadurch dass wir uns nicht unbedingt politisch korrekt verhalten müssen, Diskussionen zu provozieren. Wir sind als Stadttheater in der Pflicht so eine Stadt wach zu halten und begleiten auch ein öffentliches Forum, wo wir darauf verweisen, was in der Stadt passiert.

**Sie haben auch den FAQ-Room gegründet.**

Gerade die Deutschen sind bei vielen Themen sehr zurückhaltend, aus Gründen, die mit der nationalsozialistischen Geschichte zusammenhängen. Wir, als Vertreter eines Kunsttempels, müssen auch unbequem sein und riskieren, dass man uns missversteht. So ist der FAQ-Room entstanden, wo skizzenhaft gearbeitet, Diskussionen, Vorträge und Installation gezeigt und wichtige gesellschaftliche sowie politische Themen behandelt werden.

**Im FAQ-Room wird Anfang 2016 „Unterwerfung“ von Houellebecq zu sehen sein, warum?**



Es ist ein gesellschaftlich relevanter Roman. Ich persönlich finde, dass Houellebecq wie kaum ein Anderer ein Lebensgefühl trifft. Ein sehr lakonisches, nüchternes, aber auch mit einem humorvoll bösen Blick auf „Welt“. Ich weiß, dass Houellebecq viele Feinde hat und zu Recht als frauenfeindlich bezeichnet wird, aber ich finde es gerade interessant, weil er das mit einer Unverschämtheit macht und ich als Frau Lust habe mich damit auseinanderzusetzen. Das Buch ist eine sehr gut beobachtete Kritik an unserer westlichen Welt mit ihren Werten oder Nichtwerten.

### **Also sehen Sie sich in der Aufgabe die Gesellschaft wachzurütteln und toleranter zu werden?**

Im Endeffekt ist es so, aber ich will es nicht versöhnlich beschreiben. Wieso muss alles Unbequeme mit einem versöhnlichen Schlusswort versehen werden? Das Theater kann Konflikte hinstellen ohne Lösungsvorschläge zu geben. Die Aufgabe von Kunst, sei es Theater, Musik, bildende Kunst, ist es, in Konfrontation zu treten.

### **Was ist ihre Hauptinspirationsquelle?**

Alles. Es wäre schlimm, wenn es nicht die einfache Wirklichkeit wäre, die einen interessiert. Sei es ein Gespräch mit Jemandem, ein Bild, das ich sehe, Musik, die ich höre, oder ein Erlebnis. Die Wachheit, die Welt zu beobachten, muss bleiben. Aus den vielen Mosaiksteinchen setzt sich meine Inspiration zusammen.

### **Können Sie abschalten?**

Der Filter, mit dem ich lese oder die Welt danach abtaste, welche Bedeutung das für die Bühne haben könnte, lässt sich nicht abschalten, außer in der Familie. Da spielt es wirklich keine Rolle. Ich empfinde es aber auch nicht als Ballast.



Foto: Valeska Fuhlenbrok

Trotz steiler Karriere nimmt sich Karin Beier ausreichend Zeit für Ihre Familie.

### **Wie sehr sind Sie noch normale Hausfrau und Mutter?**

Ich weiß nicht was normal ist. Ich glaube mittlerweile ist es fast normal, dass Frauen, die Mütter sind, auch arbeiten. Insofern – ja, bin ich normal! Meine Tochter sehe ich relativ viel, da Sorge ich für. Haushalt nicht ganz so – nein, das mache ich nicht. Ich schaffe mir den Freiraum, mich viel um meine Tochter kümmern zu können und darüber bin ich sehr glücklich.

Valeska Fuhlenbrok

Das ungekürzte Interview finden Sie auf [www.hamburg-woman.de](http://www.hamburg-woman.de)

ANZEIGEN-SPEZIAL

## **M-POINT** das Unternehmernetzwerk talkt:

HAMBURG WOMAN veröffentlicht in lockerer Reihenfolge Gespräche mit den Mitgliedern des erfolgreichen Unternehmernetzwerks. Diesmal mit der Autorin und Rednerin Monica Deters.

**HAMBURG WOMAN: Sie gelten als die „Starkmacherin“ für Selbstständige und Angestellte! Was verstehen Sie darunter?**

**MONICA DETERS:** Ja, ich stehe und brenne für das Thema Eigeninitiative! Ich glaube ganz fest daran, dass jeder einzelne mehr positive Macht hat, als er

denkt und seine Zielgruppe aktiv und wertschätzend führen kann. **Deswegen haben Sie auch das Buch geschrieben „Dance with the Boss – Wie Mitarbeiter ihre Chefs taktvoll führen“?**

Genau! Aber auch weil ich 2013 den wahren Boss, Mr. Bruce Springsteen, dazu geführt habe, mit mir auf der großen Bühne in Mönchengladbach zu tanzen. Ganz einfach mit einem Pappschild! So einfach kann es sein! Er hatte mir 7 Jahre zuvor das Leben gerettet (wirklich). Ich weiß also, wie man den Boss führt. Aber auch, weil ich über 20 Jahre in mehreren Großkonzernen gearbeitet habe. Und daraus habe ich dann die D.A.N.C.E.-Methode® für Mitarbeiter entwickelt.

**Jetzt sind Sie auch bei M-POINT aktiv! Warum?**



Mit M. Deters im Gespräch

Ich mag Macher! Menschen, die ihr Leben in die Hand nehmen! Die ihre Ideen umsetzen und mutig ihren Weg gehen! Menschen, die eigene Visionen und Ziele haben. Und das unterstütze ich als Unternehmerin von Herzen gern! **M-POINT** ist ein Unternehmernetzwerk, welches eben-

falls die Unternehmer stärkt und sich für sie einsetzt! Ein sehr gutes Konzept! Das hat mich überzeugt! Mittlerweile arbeite ich sogar im Orgateam als strategische PR-Beraterin!

**Wo finden wir Sie im Netz?**

Gleich drei Mal! [Monica-deters.de](http://Monica-deters.de) – [Deters-PR.de](http://Deters-PR.de) – [Lady-Learn.de](http://Lady-Learn.de)



Mehr über M-POINT erfahren:  
[www.mpoint.biz](http://www.mpoint.biz)

# Was ist perfekter Sex und wie funktioniert er?

Kommen Sie beim Lesen der Fragen ins Grübeln, ob Ihr **Sex-Leben** vergleichbar mit der Wortwahl unserer Headline ist? Müssen Sie nicht, denn Sie können es ganz einfach rausfinden und womöglich für Verbesserung sorgen.

Alle Menschen träumen von unvergesslich-gutem Sex! Jeder will es erleben, aber wie funktioniert er, der perfekte Sex und worauf kommt es an? Fragen über Fragen, die sich uns stellen, wenn wir an das eine denken. Doch wer beantwortet sie uns?

Eigentlich ist es ganz einfach. Denn wir kennen die Antwort selbst. Unser Bauchgefühl verrät uns, was wir machen müssen, um uns wohl zu fühlen. Es gibt kein Skript dafür, wie wir den perfekten Sex erleben können. Jeder Mensch hat andere Empfindungen und Vorstellungen. Sicher ist jedoch, dass Sie den Höhepunkt der Lust sowohl mit Ihrem Partner, als auch mit einem One-Night-Stand erreichen können. Und auch der Ort spielt nicht unbedingt eine Rolle. Ob Bett, Schreibtisch, Fahrstuhl, Dusche, oder Auto – das beste Sex-Erlebnis kann überall stattfinden. Vorbereiten können wir uns jedoch. Wie? Indem wir uns Gedanken machen. Folgende Aspekte könnten hilfreich sein:

- **Feingefühl:** Seien Sie, egal ob Frau oder Mann feingefühlig. Sex ist das intimste Erlebnis überhaupt. Die Stimmung kann schnell kippen, wenn man sich wie ein Trampel verhält.
- **Fingertätigkeit:** Der Einsatz von Fingern, oder der ganzen Hand, ist unverzichtbar. Frau kann ihren Partner mit einem Hand-Job schöne Minuten bereiten. Aber vor allem der Mann kann seine „Partnerin“ mit der richtigen Technik stimulieren. Dazu später mehr.
- **Zungenspiele:** Zungenspiele sollten ebenfalls nicht unterschätzt werden. Vor allem für die Frau kann dies zu einem wahren Hochgenuss werden. Männer,

schaud Euch hierzu gern den Film „Kein-ohrhasen“ an. Vor allem die Szene: „Es gibt drei Sorten von Männern. Die, die's dir gar nicht machen, die Wühler und die Pieker.“

- **Vielseitigkeit:** Probieren Sie ruhig mal was Neues aus und verfallen Sie nicht in einen gewissen „Trott“. Das kann das Sexleben schneller einschlafen lassen, als Ihnen womöglich bewusst ist.
- **Auf Körpersprache achten:** Achten Sie auf Gestik und Mimik Ihres Partners. Die können Ihnen viel darüber verraten, wie er es findet. Vielleicht mag er/sie eine bestimmte Position nicht. Bevor Sie bald gar keinen Sex mehr haben, achten Sie deshalb doch einfach auf kleine (Not-) Signale.
- **Nicht übertreiben oder verstellen:** Klar, keiner möchte schlechten Sex. Aber übertreiben sollte man es nicht. Denn das kann schnell zum Abtörner werden. Seien Sie einfach Sie selbst.
- **Vorspiel nicht vergessen:** Das gilt vor allem für die Männer der Schöpfung! Wir Frauen mögen es nämlich gar nicht, wenn es von Knall auf Fall losgehen soll. Beginnen Sie mit Liebkosungen und lieben Worten, egal ob Mann oder Frau, denn auch so mancher Mann findet Gefallen daran.
- **Überlegen, was dem Partner gefällt:** Gehen Sie auf die Wünsche Ihres Partners ein. Beschäftigen Sie sich nicht nur mit sich selbst.
- **Richtige Technik anwenden:** Belesen Sie sich ruhig, wenn Sie sich in Dingen, wie dem richtigen Blow-Job, unsicher sind. Unser Tipp: Fragen Sie doch mal in Ihrem Freundeskreis nach, was Mann/Frau gefällt. Da erfahren Sie sicher spannende Neuigkeiten!

Julia Ulbrich



**Mit dem richtigen Partner**, egal ob Freund oder Lover, können Sie jederzeit das ultimative Sex-Abenteuer erleben. Sie müssen sich nur darauf besinnen, was Ihnen und Ihrem Partner gefällt.







Die Mode-Designerin Ines Wiese (Mitte) mit Tanja Brenninger und Reena Eddiks (r.) - alle in der aktuellen Kollektion!



Christina Block (l.) und Kirsten Dahler, Dahler & Company



Sängerin Saskia Leppin, Moderatorin Khadra Sufi und Schauspielerin Sandra Quadflieg (v.l.)

# LADIES ONLY

400 Hamburger Frauen aus Wirtschaft, Kultur und Sport trafen sich im stilwerk zur 4. HAMBURG WOMAN Business Lounge. Neben einem lockeren Get-together bei kühlen Drinks von Lillet und Chambord sowie leckerem Fingerfood der Bar Vincenzo – vom Mini-Schnitzel über Datteln im Speckmantel bis hin zu Tomate-Mozarella-Spießchen – stand, wie bei den Events zuvor auch, ein kurzer Talk im Mittelpunkt: Diesmal zur Frage, ob eine „Work-Life-Balance“ für heutige Frauen überhaupt möglich ist.

*Auf der folgenden Seite die spannendsten Statements!*



Star-Friseurin Marlies Möller



Tanzprofi Isabel Edwardsson (l.) und VdU-Vorsitzende Kristina Tröger – moderierte den abendlichen Talk – in Holly Couture, wie alle Podiumsteilnehmerinnen!



Schauspielerin und Autorin Dagan Kodua und Fashion Stylistin Beatrace Oola (r.)



Immer gut gelaunt: Tages-schau-Legende Dagmar Berghoff



Comedian Janina Korn mit neuestem Wichert Modell

## Espresso Bar



Sorgen für kühle Getränke und leckeres Essen: Vincenzo, Lea, Filippo, Lena und Roberto (v.l.) vom Restaurant Vincenzo



Katja Kleffmann (l.) und Carmen Wenner



Das Team vom Sponsor Auto Wichert: Marlis Kühne, Lara Vahl und Sabrina Büchel (v.l.)





Die beiden Gastgeberinnen: Event-Profi Nadine Geige und Silke Lange (r.)



Marketing-Expertin und Geschäftsinhaberin Kathrin Brüning, Grit Weiss und PR-Profi Petra Engelking (v.l.)



ESC-Teilnehmerin Ann-Sophie (r.) mit Freundin Alisha



PR-Profi Claudia Schulz und Bloggerin Dajana Eder (r.)



Sammelten 750 € für Flüchtlingskinder: Nurhan Kilic und In Touch-Redakteurin Samantha Abdul (r.)



Tombolasiegerin: Jennifer Nickel mit Arosa- und Members-Lounge-Gutschein



Praxisdesignerin Cosima Menzefricke und Box-Weltmeisterin Ina Menzer (r.) genießen Summerdrinks von Lillet



Coach und Motorrad-Ass Tina Meier (4x Rallye Dakar)



Unternehmerin Claudia Coller und PR-Profi Nina Deutschmann (r.)



Früher Queensberry, jetzt Solo: Sängerin Ronja Hilbig



Zweite bei der Tombola: Christine Detmers mit neuer Laptop Tasche der Manufacturer HEADWIG



Kirsten Dahler, Dr. Cristina Barth Frazzetta und Kristina Tröger (v.l.) am VIP-Shuttle von VW und Auto Wichert



Mehr Infos auf [www.hamburg-woman.de!](http://www.hamburg-woman.de!)

Wir danken unseren Sponsoren und Partnern:







**Kirsten Dahler,**  
Geschäftsführerin  
von Dahler  
& Company  
Immobilien GmbH  
und Mutter von  
drei Söhnen

„Junge Menschen haben ein ganz anderes Wertgefühl, als ‚wir‘ Frauen hier, weil sie ein viel ausgeglicheneres Leben führen wollen und die ‚Work-Life-Balance‘ schon in sich tragen. Während ‚wir‘ die Einstellung haben: ‚Man arbeitet nur richtig hart, wenn man lange und viel arbeitet‘. So ist meine Generation groß geworden. Die Generation danach hat sich verändert und das unterstützen wir auch. Wir versuchen unseren Angestellten eine angenehme Arbeitsatmosphäre zu schaffen. Manche haben Lust spät abends zu arbeiten und andere möchten früh starten. Da muss man sich einigen. Wir haben aber natürlich auch Kernarbeitszeiten.“



Fotos: Kai Wehl

**Isabel Edvardsson,**  
Profi-Tänzerin  
(mehrfache deutsche  
Meisterin) & Inhaberin  
einer Hamburger  
Tanzschule

„

Lernen zu fühlen, was für den Körper gut ist, das ist wichtig. Als Profitänzerin habe ich 4-5 Stunden am Tag, 18 Jahre lang, trainiert. Leistungssport ist immer stressvoller für den Körper, als wenn man Sport als Ausgleich macht. Man sollte jedoch nicht über die Grenze der Belastbarkeit gehen. Im Gegensatz zu früher habe ich heute einen geregelten Alltag. Jetzt kann ich leichter und schneller abschalten und erkennen, was Arbeit und Privatleben ist. Irgendwann wurde es zu stressig und anstrengend. Das war genau der richtige Moment, um eine Tanzschule aufzumachen. Jetzt habe ich nicht mehr diesen Druck, wie damals.“



**Dr. Cristina  
Barth Frazzetta,**  
ECA (European  
Coaching  
Association)  
zertifizierter Master  
Business, Health-  
und Lehr-Coach.

„

Es hieß ursprünglich ‚Private-Life and Work-Life Balance‘. Da der Begriff jedoch so lang war, haben wir Deutschen daraus ‚Work-Life-Balance‘ gemacht und trennen den Begriff automatisch. Das ist einfach so. Es gibt Arbeit und es gibt Leben, aber wenn wir das trennen, ist schon was schief gelaufen. Die WHO definiert Gesundheit als Zustand psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens. Wenn wir den Begriff ernst nehmen, dann ist Balance eindeutig viel mehr als die Abwägung zwischen Arbeit und Privatleben. Wir brauchen zudem keine Uhren, die uns den Takt unserer Schritte etc. angeben. Wir haben den Takt in uns. Wenn wir das natürlich alles vergessen, dann geraten wir außer Balance.“

„Es ist elementar sein Telefon auch mal zur Seite zu legen und das mache ich auch. Ich habe zudem das Talent, dass ich gut abschalten kann. Wenn ich mit Freunden zusammensitze, kann ich mein Berufsleben komplett außen vor lassen. Ich schaffe mir Zeitinseln während des Tages oder Abends. Für mich gibt es das Wort ‚Work-Life-Balance‘ aber auch gar nicht. Das würde bedeuten, dass ‚Work‘ und ‚Life‘ getrennt sind und ‚Work‘ gehört für mich zum Leben dazu. Ich liebe meinen Job und gehe darin auf. Insofern kommt es grundsätzlich auf die innere Balance an. Die finde ich beispielsweise mit Sport.“



**Rike Schulz,**  
Chef-Reporterin  
der Rubrik ‚VIP‘ in  
der Hamburger  
Morgenpost, freie  
Journalistin und  
Fotografin



**Nicole Staabs,**  
Buchautorin,  
Inhaberin von  
DETOX Hamburg,  
Food Coacherin,  
ehemalige  
Restaurant-Besitzerin

„

Ich habe vor zwei Jahren mein Leben verändert, weil ich gemerkt habe, dass ich für meinen Sohn und mich überhaupt keine Zeit mehr hatte. Der Druck war extrem groß. Man musste 24 Stunden erreichbar sein. Meine Bedürfnisse waren immer hinten angestellt. Jetzt habe ich aber endlich die perfekte ‚Work-Life-Balance‘ gefunden. Ich habe keine festen Arbeitszeiten. Ich arbeite vielleicht mal bis Mittag und mittwochs nicht. Dafür arbeite ich Sonntag, da stört mich keiner. Das macht mir keinen Stress. Ich kann mir täglich meinen Tag neu planen. Wann gehe ich einkaufen, arbeiten etc. und habe dadurch überhaupt keinen Stress mehr.“



# HAMBURG WOMAN

## auch online lesen!



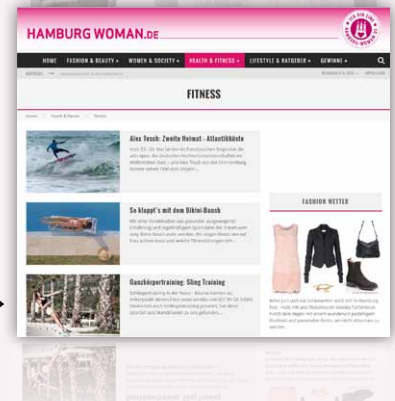
NEU

People,  
Lifestyle,  
Trends  
& More.

HAMBURG WOMAN  
kostenlos als ePaper  
bestellen!



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



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

Mein idealer Partner!

So geht Lebensfreude!

**AUTO  
WICHERT**



Audi



Das Auto.



Nutzfahrzeuge

SKODA



Service mit  
Leidenschaft.

16 x in Hamburg & Norderstedt

Auto Wichert GmbH | [www.auto-wichert.de](http://www.auto-wichert.de) | [info@auto-wichert.de](mailto:info@auto-wichert.de)

Langenhorner Chaussee 666 | Hamburg | Tel. 040 . 60 00 30-0  
Stockflethweg 30 | Hamburg | Tel. 040 . 52 72 27-0  
Wendenstr. 150-160 | Hamburg | Tel. 040 . 25 15 16-0  
Bornkampsweg 2-4 | Hamburg | Tel. 040 . 89 69 1-0  
Blankeneser Landstr. 43 | Hamburg | Tel. 040 . 86 66 60-0  
Hoheluftchaussee 153 | Hamburg | Tel. 040 . 42 30 05-0  
Holsteiner Chaussee 190 | Hamburg | Tel. 040 . 57 70 97 90  
Segeberger Ch. 181 & 188a | Norderstedt | Tel. 040 . 52 99 07-0  
Ulzburger Straße 167 | Norderstedt | Tel. 040 . 52 17 07-0  
Ohechaussee 194 | Norderstedt | Tel. 040 . 30 98 544-70





Kuschelig-warm sollten unsere Herzensstücke im Herbst sein. Bei Betty Barclay finden Sie eine Auswahl an wollig-warmen Jacken.

Foto: Betty Barclay



# Schon gewappnet für die *kalten Stunden?*

Haben Sie sich schon Gedanken gemacht, was Sie anziehen, wenn der Herbst ausgeschlafen hat? Wichtig sind Wärme und natürlich auch die Optik. Doch die Auswahl ist riesig. Wie heißt es so schön? Wer die Wahl hat, hat die Qual! Auf den folgenden Modeseiten stellen wir Ihnen **unsere Lieblingsstücke für die dritte Jahreszeit** vor.

# Wer die Wahl hat...



Die Fake-Fur Jacke in „offwhite“ ist ein toller Begleiter an kühlen Tagen. Erhältlich bei Hallhuber für ca. 120 Euro.



Elegante Stehkragenjacke mit Allover-Pelzbesatz und Fox Fur, von Strenesse, kostet ca. 2.600 Euro.



Schauen Sie doch mal bei ZARA vorbei. Die schicke kurze Lederjacke mit Kunstlammfellfuter kostet ca. 60 Euro.



Für die lauwarmen Herbsttage ist das Damencap von Gil Bret optimal. Das Cap in Leo-Optik gibt es für ca. 150 Euro zu kaufen.



Angenehm zu tragen, ist der Wollmantel mit Stehkragen von PATRIZIA PEPE. Erhalten können Sie diesen u.a. über myclassico.com für ca. 480 Euro.



Ein schmuckes und seltenes Lieblingsstück, von Laurèl, könnte bald das Ihre sein: der Lammnappa-Mantel, für ca. 1.300 Euro ist nämlich ein echter Hingucker.





Ein schickes Outfit, das auch noch bequem ist, können Sie mit Boots, lockerer Jeans, Bluse und Weste vereinen. Outfit gesehen bei Betty Barclay.

Foto: Betty Barclay

EXPERIDANCE  
und das BUDAPESTER ZIGEUNER SYMPHONIEORCHESTER  
präsentieren

# SISSI

Die Königin, der Graf  
und das Zigeunermädchen

DIE TANZSENSATION AUS UNGARN

**09.–11. Oktober 2015**  
**MEHR! Theater Hamburg**

Tickets unter  
[www.ticketmaster.de](http://www.ticketmaster.de)

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

Wir kaufen Ihre Designermode  
einfach – professionell – direkte Auszahlung  
[www.buddyandselly.com](http://www.buddyandselly.com)  
0800 640 40 20

**BUDDY  
& SELLY**

Schon gewappnet für die kalten Stunden?

# Ihre Trendstücke für diesen Herbst



Ob Sommer oder nicht, eine Sonnenbrille, wie diese von Mango für ca. 20 Euro, ist immer gut.



Nicht nur warm, sondern auch edel ist die Strickmütze von Laurèl für ca. 130 Euro.



Eine schlichte schwarze Tasche, in hoher Qualität, gibt für ca. 100 Euro bei comma.



Der Strickschal mit Korbmuster ist für ca. 150 Euro bei GANT erhältlich.

**Die Accessoires:**  
Optimieren können Sie Ihr Outfit mit verschiedenen Hinguckern. Wir haben für Sie einmal unsere Favoriten zusammengestellt.



Die Collier-Kette von Gerry Weber für ca. 40 Euro, trägt sich gut zu Pullovern mit V-Ausschnitt.



Handschuhe aus weichem Leder können sie bei GANT für ca. 170 Euro finden.

Passend zur Tasche: schwarze Schuhe mit Absatz sind bei Brax für ca. 130 Euro erhältlich.



Mehr Modetrends auf [hamburg-woman.de](http://hamburg-woman.de)





Für einen gemütlichen Tag auf der Couch sind kuschelige Sachen unverzichtbar. Stöbern Sie doch mal bei Betty Barclay, dort werden Sie sicher fündig.

Foto: Betty Barclay



Modischen Schmuck finden Sie bei Bijou Brigitte. Diese Kette, in Silber, können Sie für ca. 10 Euro erwerben.



Die „Seamaster Aqua Terra“ von Omega in Edelstahl, mit Brillanten und Perlmutt-Ziffernblatt, ist für ca. 11.400 Euro bei Cabochon erhältlich.



Ein feines Armband von Pandora, ca. 50 Euro, ist ein edler Hingucker. Die „Charmes“, ab ca. 30 Euro, sind kombinierbar.

# „What's in my purse?“

Was hat Sängerin  
Saskia Leppin in ihrer Handtasche?



Saskia Leppin trägt am liebsten ihre Tasche von HEADWIG. „Sie ist schlicht, schick und passt einfach zu allem“, verrät uns die Hamburgerin.



**Stets dabei:** 1. Das Deo ‚Soft‘ von Dove benutze ich sehr gern 2. Das ist mein Portemonnaie von Tchibo, was ich seit langem gern nutze. 3. Den Duft von paco rabanne ‚Lady Million‘ habe ich für mich entdeckt. 4. Kaugummi: für zwischendurch. 5. Das ist ein Glücksbringer von meiner Oma. 6. Eine Haarbürste mit schonenden Borsten von Great Length. 7. Visitenkarten sind ganz wichtig. 8. Lippenpflege benutze ich von bebe. 9. Mein Notizbuch für spontane Einfälle. 10. Leises Wasser von ‚Viva con Agua‘. 11. Mein Handy ist natürlich auch stets dabei.





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](http://www.stenströms.com)



Mit Stoffen

# *neue Welten* schaf



Fotos: Simon Brown



Perfekt für Kaminessel  
geeignet: Kissen mit  
Streifen, Blumen und  
passenden Pompons.

# fen!

Die Lichterkette  
leuchtet zu allen  
Jahreszeiten und  
sorgt so zusätzlich  
zu den weichen  
Stoffen der Sessel  
für Gemütlichkeit.

Ein Traum an kalten,  
regnerischen Tagen:  
Ein Fenstersitz mit  
weichen Kissen als  
Lesecke – leichte  
Rosatöne verbreiten  
britisches Flair.

**I**ch bin seit jeher der Überzeugung, dass es nicht genügt, Häuser nur mit schönen Dingen auszustatten. Um wirklich schön zu sein, müssen sie belebt sein, und die ‚Sachen‘ müssen zu den Geschichten ihrer Bewohner passen“, sagt Christina Strutt. Sie zeichnet als Autorin nicht nur für das Buch „Vintage Chic Living“ verantwortlich, sondern ist auch Gründerin und Besitzerin des britischen Textilunternehmens „Cabbages & Roses“. In ihrem neuen Buch gewährt sie Einblicke in ihren Shop und ihre eigenen Domizile sowie Landhäuser oder Wohnungen von „Cabbages & Roses“-Liebhabern. Entsprechend ihres Designs und ihrer Motive dominiert dabei ganz viel romantischer Vintage-Charme! So könnten viele der Fotos aus dem Buch direkt aus dem Film „Liebe braucht keine Ferien“ stammen – aus dem gemütlichen kleinen Steinhäuschen, das Kate Winslet bewohnt. Nur sind sie keine Filmkulisse, sondern wirklich bewohnt. Viele der gezeigten Wohnbeispiele sind von der Firmengründerin, sei es das Baumhaus der Kinder – später von ihr als Arbeitszimmer genutzt –, oder ihr Landhaus mit Terrasse. Leben, Arbeit und Philosophie der fleißigen Engländerin finden breiten Raum in dem Buch. So ist es eher eine „kleine Wohn- und Lebensbiographie“ mit Homestory-Charakter, denn Ratgeber. Es werden wenig Farb- oder Musterwirkungen erklärt, dafür aber viele Gestaltungsanregungen gegeben – sei es mit skurrilen Gegenständen wie Herbarien, Weihnachtsbaumkugeln unter Glas und ganz viel Geschirr, aber natürlich vor allem mit Stoffen. Die lassen sich selbstverständlich auch von anderen Herstellern beziehen. Das auf dem Buchcover genannte Motto „Wohnen und Einrichten mit romantischen Textilien“ findet in acht Kapiteln von „Aus dem Nähkästchen“ über „Lasst Blumen sprechen“ bis „Hallo London“ seinen Niederschlag. Mit gelungenen Fotos, die den Spirit der guten alten englischen Zeit perfekt transportieren: gemütlicher Landschick mit ein bisschen Spleen, eher shabby denn adelig spießig. Fazit: schön anzusehen und sehr unterhaltsam!

kw



Vintage Chic Living, Christina Strutt,  
Lifestyle BusseSeewald in der frechverlag  
GmbH, 192 Seiten, Hardcover, 29,95 €

# Farbtöne FÜR DEN HERBST

Haut, wie von der Sonne geküsst – die Zeit ist leider vorbei, denn der Herbst steht vor der Tür und lässt unseren Teint verblassen. **Den perfekten Look** können Sie jedoch mit folgenden Produkten wieder **zum Vorschein bringen**.

Der „Light Reflecting Concealer“ der Make up Factory lässt Augenringe verschwinden, kostet ca. 20 Euro.



Der Longwear Eyeshadow von ARTDECO in „matt shell“ lässt Augen strahlen, ca. 7 Euro.



Einen ausdrucksstarken Lippenstift, wie „Cosy Mauve“ von Babor gibt es für ca. 22 Euro.



Ein perfekter Lidstrich gelingt mit dem SOTHYS-Eyeliner Nr. 10, ca. 24 €

*Lassen Sie Ihr Gesicht in herbstlichen Farben erstrahlen und greifen Sie auf hochwertige Produkte zurück, die halten, was sie versprechen. Das sind unsere Favoriten für die kommenden kühlen Monate:*

Nägel nicht vergessen: Elegant lackiert mit dem „Art Couture Nail Laquer“ Nr. 700 von ARTDECO, für ca. 9 Euro.



Ihr individuelles Rouge Finish können Sie mit dem „IsaDora Face Skulpture“ erpinseln, ca. 30 Euro.



In den kalten  
Monaten ist unser  
Teint schnell  
verblasst. Frischen  
Sie ihn ruhig mit ein  
wenig Farbe auf.



# Farbtöne FÜR DEN HERBST

Fortsetzung von Seite 41

## Die richtige Pflege nach dem Schminken

Eine optimale Pflege für unser Gesicht ist äußerst wichtig. Wer seine Haut nicht achtsam behandelt, wird im hohen Alter die Quittung bekommen. Dann ist es zu spät. Fangen Sie deshalb schon rechtzeitig mit entsprechender Vorsorge an und nutzen Sie kleine Pflegeeinheiten, um Ihr Hautbild zu verbessern.

Die Pflege der Haut ist das A und O. Masken & Peelings bringen die Poren wieder auf Trab.



Fotos: beautypress.de



Die Kneipp Feuchtigkeitsmaske „Mandelblüten Hautart“ ist besonders für sensible Haut geeignet, kostet ca. 2 Euro.



Um das Hautbild zu verfeinern können Sie die „Hautklärende Reinigungsmaske“ von lavera für ca. 2 Euro nutzen.



Die „Schlaf dich schön“-Maske von Merz Spezial verleiht über Nacht ein angenehmes Hautgefühl. Kostet ca. 1 Euro.

## Vorsorge für die Haut

Unsere Haut ist ständigen Umwelteinflüssen ausgesetzt und muss die tägliche Schminkprozedur wohl oder übel hinnehmen. Neben Abschminken, Eincremen und Masken auftragen, können Sie Ihrer Haut aber noch mehr Gutes tun. Probieren Sie es mal mit einem Enzympeeling. Wie ein normales Peeling befreit es die Haut von abgestorbenen Hautschuppen, jedoch wirkt es nicht nur tiefenreinigend, sondern auch leicht desinfizierend.





# In guten Händen bei B!aesthetics



**Susanne Bechtel** ist Ärztin und Inhaberin der Praxen B!aesthetics und seit Jahren auf dem Gebiet der **medizinischen Aesthetik** tätig. In Hamburg residiert die erfolgreiche Schönheitsärztin in bester Lage an der Alster. Dort bietet sie folgende ästhetische Methoden – ohne operative Eingriffe – in edlem Wohlfühlambiente an.

## HYALURONSÄURE

Ist ein natürlicher Bestandteil unserer Haut. Volumendefekte im Bereich der **Nasolabialfalte**, **Lippen und Plisseefalten** werden sofort ausgeglichen. Mit Belotero®, einer biosynthetisch hergestellten Hyaluronsäure, ist es gelungen, einen Filler zu finden, den der Körper kaum von der körpereigenen Hyaluronsäure unterscheiden kann. Die im Bereich der Falten verringerte Hyaluronsäure wird ersetzt. Die Haut wird merklich glatter und frischer.

## BOTOX & CO.

Mit Bocouture®, einem Botulinumtoxin, dem »Botox« der Firma Merz, lassen sich **Zornes- und Stirnfalten sowie Krähenfüße** effektiv behandeln. Die Wirkung tritt nach ca. einer Woche ein und hält, je nach Typus, drei bis vier Monate an. Auch übermäßiges Schwitzen kann effektiv behandelt werden. Hier hält die Wirkung meist bis zu neun Monaten an.



## RADIESSE® FACELIFT

Mit den Jahren baut sich das Gesichtsvolumen besonders im **Wangengebiet** ab. Dadurch sinken die Konturen, erschlaffen und die Haut wird faltig. Mit Radiesse® wird das verlorene Volumen wieder hergestellt und die Konturen werden gestrafft. Selbst Nasenkorrekturen und **Handrückenliftings** sind möglich.

## ULTHERAPY®

**Straffere Haut** und deutliche **Lifting-Effekte** sind jetzt ganz **ohne Skalpell** möglich – mit **Ultherapy®**. Das revolutionäre Hautverjüngungs-Verfahren basiert auf mikrofokussierter Ultraschall-Energie. Diese Energie dringt in die tiefen Gewebeschichten ein und regt die Haut dazu an, neues Kollagen zu bilden. So entsteht ein **nachhaltiger Lifting-Effekt**, ohne dass die Hautoberfläche verletzt wird.



**Details wie diese Antilopenlampe** sorgen für heimisches Flair in den Räumen. Passend zu Bechtels Praxis-Motto: „Luxuriös, aber gemütlich und sauber, ohne steril zu wirken!“



**Schönheit in bester Lage:** Susanne Bechtel residiert mit ihrer Praxis in der Sloman-Burg.

# Relaxed durch den Alltag

Wer kennt ihn nicht? Den **täglichen Stress** durch Job, Familie und der ganze Alltag dazwischen. Der moderne **Lebensstil** bringt uns manchmal ganz schön an seine Grenzen.

Moderatorin, Yogalehrerin und Neu-Mama **Kerstin Linnartz** hat sich diesem Thema in ihrem neuen Buch „**Business Yoga**“ angenommen. Wir haben mit ihr über ihre Liebe zum Yoga, ihre Schwangerschaft und ihre Tipps gesprochen.

## **Kerstin Linnartz, wie kam es zu der Kombination aus Business und Yoga, hatte es etwas mit Ihrer persönlichen Erfahrung zu tun?**

Es war tatsächlich eine Mischung aus meinen eigenen Erfahrungen. Ich habe sieben Jahre in Indien gelebt und habe mich dort sehr intensiv mit dem Thema Yoga befasst und viel praktiziert. Als ich vor gut 2 ½ Jahren wieder nach Deutschland kam, merkte ich, welch anderer Energie man hier ausgesetzt ist. Aus meinen Yoga-Retreats, die ich veranstalte, kenne ich Business-Kunden, die dort eine Woche die Batterien aufladen und nach ein paar Monaten wieder total ausgelaugt sind und kurz vorm Burnout stehen. Was macht man also, um nicht immer in diese Falle zu tappen? So bin ich auf das „Business Yoga“ gekommen.

## **Was genau ist die 21-Tage-Formel, die Sie für das Buch entwickelt haben?**

Es ist das Lernprinzip. Man hat herausgefunden, wenn ich jeden Tag etwas mache, dann sind nach 21 Tagen die synaptischen Verschaltungen im Gehirn so stark, dass sie quasi dort „eingebrennt“ werden. Das Gelernte geht vom Überbewusstsein ins Unterbewusstsein. Wenn ich 21 Tage eine Körperübung jeden Tag mache, ist es für meinen Körper hinterher normal, ich muss nicht mehr drüber nachdenken, wo stelle ich den Fuß hin oder wie spanne ich meine Bauchmuskulatur an.

## **Viele sagen, neben dem Business, noch Familie, Haushalt, da habe ich doch gar keine Zeit, einen weiteren Punkt in meinen Zeitplan zu integrieren, was raten Sie denen?**

Das ist ein sehr guter Punkt, denn genau das habe ich auch immer von meinen Schülern gehört. Mir

ist wichtig, dass man sich realistische Ziele setzt, das führt sonst nur zu Frustration. Ich muss gucken, wo habe ich die freie Zeit und wie passt die Übung in meinen Alltag. So erkläre ich im Buch auch ganz genau, wie man diese Lücken findet und die Übungen in den Alltag integrieren kann. Ich mache beispielsweise meine Atemübungen während des Autofahrens, wenn ich einen vollen Tag habe.

## **Sie machen sehr viel, Bücher schreiben, Kollektion herausbringen, TV-Auftritte, Yoga-Retreats und Kurse leiten – das klingt sehr stressig. Kennen Sie denn überhaupt noch Stress?**

Also ich kenne absolut Stress. Das höre ich immer von meinen Freunden, meine beste Freundin sagt immer, bei dir sind vier Monate so wie bei anderen vier Jahre! Doch durch meine langjährige Yoga-Praxis habe ich eine Grundgelassenheit entwickelt. Viele Situationen, die andere stressen, die stressen mich gar nicht mehr. Ich bin aber auch kein Yoga-Roboter. Es gibt bei mir auch Tage, an denen ich etwas machen sollte, es aber nicht tue. Ich hab vielleicht mal einen stressigen Tag, aber dann merke ich, Moment, das geht hier grade in eine falsche Richtung. Eigentlich fühlst du dich ja besser und das Leben ist ja schöner, wenn du entspannt und glücklich bist, also mach mal wieder. Man entwickelt dann einen Radar, was gut für einen ist und was nicht. Und das betrifft im Übrigen alle Lebensbereiche. Jeder kann sich so einen eigenen Radar aneignen, damit wir merken, wenn wir unsere eigene Grenze überschreiten.

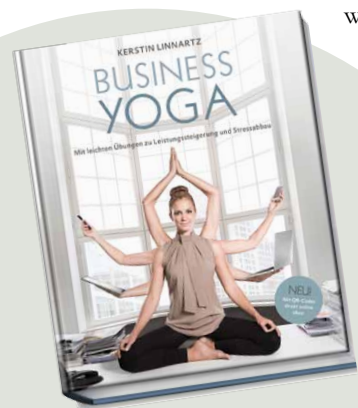
## **Wie hilft Yoga in der Schwangerschaft?**

Ich hatte wirklich 9 Monate eine absolute Traumschwangerschaft. Ich hatte gar keine Probleme und hab es total genossen, ein wunderbares Erlebnis! Das schiebe ich auf jeden Fall meiner Fitness zu.

## **Gibt es schon weitere Pläne über die Babypause hinaus?**

Ich plane gerade ein schönes After-Baby-Programm mit einer sehr bekannten Person aus Deutschland aus der Fitness- und Gesundheitsbranche. Ab jetzt geht es aber nicht mehr nur um mich. Kleinkind muss da auch mitspielen, das Wohl des Babys steht natürlich über allem, es ist ein ganz neuer Aspekt in meinem Leben. Ich freue mich auch wahnsinnig auf die kommende Zeit!

Milena Kettner



Kerstin Linnartz: „Business Yoga“, Becker Joest Volk Verlag, 272 Seiten mit 187 Fotos (Fotograf: Moritz Schmid), 29,95 Euro.



Yogaprofi: Kerstin Linn-  
art hat sieben Jahre  
in Indien gelebt und  
dort alle Aspekte des  
Yoga erlernt, von der  
Atmung über Ernäh-  
rung, Philosophie bis  
zur Geschichte.



Fotos: Moritz Schmid

# Tipps für Chair-Yoga

## Arm Stretches Up

1. Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl. Kippen Sie das Becken leicht nach vorn und ziehen Sie den Bauchnabel etwas nach innen und oben.
2. Heben Sie mit der Einatmung die Arme gestreckt über den Kopf und falten Sie die Hände. Ziehen Sie sich möglichst lang nach oben.
3. Atmen Sie mit gehobenen Armen einmal zwischen, ziehen Sie sich mit der Einatmung noch ein wenig mehr in den Stretch.
4. Senken Sie mit der Ausatmung die Arme.
5. Wiederholen Sie die Übung und rotieren Sie diesmal die Handflächen mit verschränkten Fingern nach oben. Das dehnt Ihre Handgelenke und Schultern zusätzlich.

Wiederholung: je nach Zeit und Belieben 1- bis 3-mal zu jeder vollen Stunde.

Dauer: ca. 30 bis 60 Sekunden pro Durchgang, je nach Übungstempo und Atemgeschwindigkeit.

*„Wenn ich das jeden Tag mache, dann garantiere ich, sind Beschwerden von sitzenden Tätigkeiten wie verspannte Schultern, Rückenschmerzen Vergangenheit.“*



*„Ich höre oft von Leuten, ich habe keine Zeit, ich sitz den ganzen Tag am Schreibtisch. Da sag ich, Moment mal, lasse ich nicht gelten.“*

## Arm Stretches Side

1. Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl. Kippen Sie das Becken leicht nach vorn und ziehen Sie den Bauchnabel etwas nach innen und oben.
2. Heben Sie mit der Einatmung die Arme gestreckt über den Kopf und falten Sie die Hände. Achten Sie darauf, dass Ihre Finger locker gefaltet sind und sich nicht verkrampfen. Die Daumen sollten nebeneinander liegen und nicht gekreuzt werden. Atmen Sie aus.
3. Ziehen Sie sich mit der nächsten Einatmung so lang nach oben, wie Sie können – Schultern weg von den Ohren. Mit der Ausatmung senken Sie den Oberkörper so weit nach rechts, wie Sie können. Halten Sie die Schultern dabei parallel.
4. Nach einem Zwischenatem ziehen Sie sich mit der nächsten Einatmung noch ein wenig mehr in den seitlichen Stretch. Atmen Sie dann aus.
5. Richten Sie sich mit der Einatmung wieder auf.
6. Senken Sie mit der Ausatmung die Arme ab.
7. Wiederholen Sie die Übung auf der linken Seite.

Wiederholung: je nach Zeit und Belieben 1- bis 3-mal zu jeder vollen Stunde.  
Dauer: ca. 45 Sekunden bis 1,5 Minuten pro Durchgang, je nach Übungstempo und Atemgeschwindigkeit.





## Backtwist

1. Setzen Sie sich auf den Stuhl und richten Sie Ihre Wirbelsäule mit der Einatmung auf.
2. Mit der Ausatmung drehen Sie sich nach rechts. Linke Hand außen an den rechten Oberschenkel, rechte Hand hinten an die Stuhllehne. Drehen Sie sich so sanft in den Twist.
3. Atmen Sie 3-mal tief ein und aus. Lösen Sie dann die Position auf.
4. Wiederholen Sie die Übung jetzt auf der linken Seite.

Dauer: 45 Sekunden bis 1,5 Minuten je nach Übungstempo und Atemgeschwindigkeit.

*„Die Übungen sind 30-45 Sekunden lang und es kann mir keiner erzählen, dass er nicht mal 45 Sekunden hat, sich zu stretchen während der Arbeit.“*



## Hip Opener

1. Setzen Sie sich für diese Schmetterlings-Variation aufrecht auf den Stuhl.
2. Heben Sie die angewinkelten Beine hoch, legen Sie die Fußsohlen aneinander und ziehen Sie sie nah an sich heran.
3. Wippen Sie leicht mit den Knien, die nach unten ziehen.

Dauer: 30 - 45 Sekunden je nach Übungstempo und Atemgeschwindigkeit.

*„Ich hab im Buch das klassische Beispiel ‚Büro‘ genommen, aber das funktioniert z.B. auch für junge Mütter, die den ganzen Tag ihr Kind durch die Gegend schleppen.“*

## Arm Stretches Back

1. Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl. Kippen Sie das Becken leicht nach vorn und ziehen Sie den Bauchnabel etwas nach innen und oben.
2. Verschränken Sie nun die Arme hinter dem Rücken und ergreifen Ihre gegenüberliegenden Ellenbogen.
3. Atmen Sie tief ein – und währenddessen ziehen Sie die Schultern nach unten und hinten und dehnen den Brustkorb vorn auf.



4. Greifen Sie mit der Ausatmung an den Ellenbogen noch einmal etwas enger nach und intensivieren Sie so den Stretch.
5. Wiederholen Sie Schritt 3.
6. Atmen Sie 3 - 5 mal tief ein und aus. Lösen Sie dann die Hände.

Wiederholung: je nach Zeit und Belieben 1- bis 3-mal zu jeder vollen Stunde.

Dauer: 30 – 45 Sekunden je nach Übungstempo und Atemgeschwindigkeit.

Sie möchten noch mehr Tipps von Ernährungsprofi Achim Sam oder ihn live erleben?

Auf [www.hamburg-woman.de](http://www.hamburg-woman.de) finden Sie weitere interessante Artikel rund ums Thema Ernährung. Anfang 2016 wird Achim Sam mit seiner „**Clean your life**“-Tour in Hamburg zu sehen sein.

Bei Ernährungs-  
experte Achim  
Sam kriegen auch  
untrainierte Frauen  
ihr Fett weg.

# 2 KILO IN 24 STUNDEN?

Diplom-Ökothrophologe, Dozent an der HAW Hamburg und Autor **Achim Sam** verrät uns sein ultimatives Erfolgsgeheimnis. Selbst für untrainierte Frauen verspricht die „**24Stundendiät**“ einen maximalen Erfolg.



**U**m abzunehmen müssen wir ausdauernd und moderat trainieren, um die Enzymaktivität und somit auch die Fettverbrennung zu erhöhen – diese wissenschaftliche Erkenntnis wollte Achim Sam nicht hinnehmen und entwickelte die „24Stundendiät“. Sinn und Zweck dieser Diät ist es, die Fettverbrennungsrate auch bei einer untrainierten Person auf das maximale Niveau zu führen.

## Das „24Stundendiät“ Prinzip

Aus den drei Energiequellen - Kohlehydratspeicher, Muskelproteine und Körperfett- zieht der Körper seine Energie. Für den Körper bedarf es den größten Aufwand Körperfett in Energie umzuwandeln, während er die Energie aus dem Kohlehydratspeicher recht leicht schöpfen kann. „Ist der Kohlehydratspeicher ausgeschöpft, muss der Körper auf eine der zwei übrig gebliebenen Energiequellen umsteigen und geht in erster Linie auf die Muskelmasse, die somit abgebaut wird. Muskeln brauchen wir wiederum, um den Fettstoffwechsel anzuregen. Bei der 24Stundendiät gilt es nun die Muskeln zu schützen und den Körper zu zwingen an die Fettreserven zu gehen“, verrät Achim Sam im Interview.

### Step 1: Kohlehydratspeicher entleeren

Mit einem kurzen, knackigen Intervalltraining, wie Schwimmen, Radfahren, Laufen oder ein Ganzkörper-Workout, wird der Kohlehydratspeicher entleert. Wichtig ist ein Training zu wählen, bei dem möglichst viele Muskelgruppen beansprucht werden, da die Kohlehydratspeicher nur lokal geleert werden. „Heißt, wenn ich die Beine beanspruche, werden nur die Kohlehydratspeicher in den Beinen entleert“, erklärt Achim Sam.

#### Am Beispiel:

*Wir starten mittags mit einem kohlehydratarmen Essen, z.B. Pute mit Salat. Der Kohlehydratanteil sollte immer unter 20% liegen, so bleibt die Insulinförderung unangetastet. Abends absolvieren wir ein Ganzkörper-Workout. Dabei gilt die Regel: Je intensiver das Training, desto effektiver die Entleerung des Kohlehydrat-Speichers.*

### Step 2: Fettverbrennung ankurbeln

Damit der Körper die Muskelproteine nicht angreift und auf das Körperfett umgelenkt wird, müssen die Muskeln geschützt werden. Das erfolgt durch die Zufuhr von Proteinen, in Form von eiweißreichem Essen. Danach braucht der Körper Zeit zur Regeneration.

#### Am Beispiel:

*Unmittelbar nach dem Training – im sogenannten open-window- müssen wir eiweißhaltig essen, z.B. Lachs. Nach dem Gericht müssen wir um die acht Stunden schlafen. In dieser Zeit werden Hormone reguliert, die wir für die Fettverbrennung benötigen.*

### Step 3: Fettverbrennung optimieren

Durch langes lockeres Bewegen wird die Fettverbrennung aktiv gehalten. Dabei ist es wichtig den Proteinbedarf weiterhin zu decken und die Fettverbrennung nicht zu blockieren durch die Zufuhr von Kohlehydraten. Eine Pilotuntersuchung an der Uni Freiburg ergab, dass selbst Untrainierte ihre Fettverbrennungsrate in den 24 Stunden bis zu 95% steigern konnten und somit 500g pures Fett (vergleichbar mit 2 Packungen Butter) verloren haben. Da Fett immer an Wasser gekoppelt ist, haben sie unterm Strich rund 2 kg an Fettsubstanz verloren.

#### Am Beispiel:

*Am nächsten Morgen wird eiweißreich gefrühstückt - Eier, Quark, Joghurt, Fisch - und die Ausdauer trainiert. Achtung: Gebt der Puls zu hoch, werden die Muskeln angegriffen. Snacken blockiert die Fettverbrennung. Optimal sind drei ausgewogene Mahlzeiten. Insgesamt sollten Frauen darauf achten unter 1200 kcal zu bleiben und den Kohlehydratanteil auf max. 20% zu halten.*

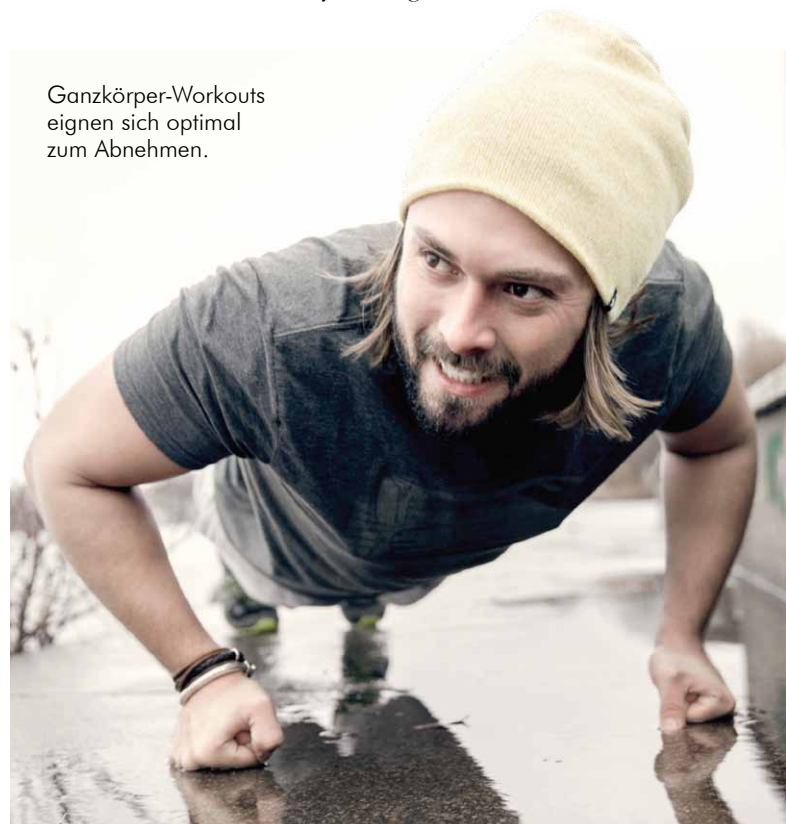
## Nach den 24 Stunden

Das Buch zur „24Stundendiät“, erschienen im ZS Verlag für 19,95€, gibt viele Tipps wies danach weitergeht. Die Erfahrung sagt aber, dass die meisten nach dem großen Erfolg so motiviert sind, dass sie nicht in alte Muster zurückfallen. Der Ernährungswissenstand ist so hoch wie nie. Einzig und alleine der Kopf spielt uns da Streiche. Daher Achims Appell an die Frauen:

„Esst drei ausgewogene eiweißreiche Mahlzeiten am Tag, snackt nicht zwischendurch, trinkt viel Wasser, macht Sport und haltet euch an die max. 20% Kohlehydrat-Regel.“

*Valeska Fuhlenbrok*

Ganzkörper-Workouts eignen sich optimal zum Abnehmen.



## Die ultimativen Ernährungstipps von Achim Sam

1. Jeden Morgen einen Esslöffel Leinöl. Super für: Herzgesundheit, Muskelschutz, Zellregeneration, Fettverbrennung.
2. Nach dem Sport Lachs oder Kaltwasserseefisch, wegen des idealen Verhältnisses von Omega 3 und Omega 6 Säuren.
3. Viel grünes Gemüse wie Mangold, Spinat, Kohlsorten, Brokkoli, Blattsalate essen. Bei viel Sport neigt der Körper zur Übersäuerung, das wird durch das Gemüse abgepuffert.
4. Viel Wasser trinken. An jedem Zellprozess – Stoffwechselprozess ist Wasser beteiligt und wird somit in Mengen benötigt.





# Vegan

und roh dazu

Die vegane Lebensweise hat sich bereits auch in Hamburg – es gibt bereits zahlreiche vegane Cafés und Restaurants – etabliert. Wem dies noch nicht genug ist, der kann nun vegan auch roh genießen. Was in der roh-veganen Küche alles möglich ist, zeigen unsere drei Rezepte.



# Rote-Bete-Ravioli mit Cashew-Pinienkern-Kräuterkäse

## Zutaten 4–6 Personen:

- 2 große Rote-Bete-Knollen
- 50 ml Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Meersalz
- Für den Kräuterkäse  
320 g Cashewkerne, eingeweicht
- 1 EL Edelhieflocken
- 1 EL Shiro Miso
- Meersalz
- 2 Stängel Thymian
- ½ TL frische Rosmarinnadeln
- 2 EL Pinienkerne
- 2 EL Kürbiskerne
- Zum Anrichten etwas Olivenöl,  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Rote-Bete-Ravioli die Rote Bete schälen und auf einer Mandoline in hauchdünne Scheiben hobeln. Die Rote-Bete-Scheiben in die gewünschte Form schneiden oder in ihrer natürlichen Form belassen. Das Olivenöl in einer Schüssel mit dem Zitronensaft und dem Meersalz vermengen. Die Rote-Bete-Scheiben auf einem großen flachen Teller auslegen und mit der Marinade bepinseln. 2 Stunden abgedeckt ruhen, dann abtropfen lassen.

Für den Cashew-Pinienkern-Kräuterkäse die Cashewkerne abgießen, waschen und abtropfen lassen, dann in den Mixer geben. 160 ml Wasser, die Edelhieflocken, das Shiro Miso und 1 Teelöffel Meersalz hinzugeben und alles zu einer feinen Creme verarbeiten.

Die Cashewcreme in eine Schüssel geben. Den Thymian waschen, trocknen, die Blättchen abstreifen und fein hacken. Den Rosmarin ebenfalls waschen, trocknen und fein hacken. Die Pinienkerne grob, die Kürbiskerne fein hacken. Den Thymian, den Rosmarin und die Pinien- und Kürbiskerne zur Cashewcreme hinzugeben und alles gut vermengen. Mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Jeweils eine Rote-Bete-Scheibe auf einen Teller legen. Darauf 1 Teelöffel Cashew-Pinienkern-Kräuterkäse geben und mit einer zweiten Rote-Bete-Scheibe bedecken. So fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die Ravioli auf Tellern verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufelt und mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.



**MAZZA**  
Der Orient im Norden Hamburgs.

## Kulinarische Highlights

Überraschen Sie  
Ihre Geschäftspartner  
und Kollegen mit der  
köstlichen syrischen Küche.

Wir freuen uns auf Sie!

*Restaurant* **MAZZA**  
Speisen & Tagen

Poppenbütteler Weg 236  
22399 Hamburg

Fon 040 - 6 08 78 240  
[www.mazza-hamburg.de](http://www.mazza-hamburg.de)

Lunch: 11.30-15 Uhr (Mo-Fr)  
Dinner: 17-23 Uhr (Mo-So)

# Thai-Kokossüppchen mit Kaffirlimettenblättern

## Zutaten für 4–6 Personen:

- 60 g Shiitakepilze
- 2 EL Zitronensaft + Saft einer ganzen Zitrone
- 6 EL Shoyu Sojasauce
- 1 EL Olivenöl + 80 ml Olivenöl
- 1 mittelgroße Karotte
- 1 rote Paprikaschote
- 2 cm frischer Ingwer
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 100 g Kokosraspel
- 800 ml Kokoswasser
- 4 Kaffirlimettenblätter
- 2 Stängel Thai-Basilikum
- 1 TL ganzer Kreuzkümmel
- 4 EL Limettensaft
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Meersalz
- 3 Stängel Koriander
- 1 TL Rotalgenflocken

Die Shiitakepilze mit einem leicht angefeuchteten Küchenpapier säubern, den Strunk entfernen und die Pilze in feine Streifen schneiden. In einer kleinen Schüssel mit 1 Esslöffel Zitronensaft, 2 Esslöffel Shoyu Sojasauce und 1 Esslöffel Olivenöl vermengen und 30 Minuten ziehen lassen.

Die Karotte schälen und auf einer Mandoline in hauchdünne Scheiben hobeln. Mit 1 Esslöffel Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten ruhen lassen. Die Paprika längs aufschneiden, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Ingwer und Knoblauch schälen. Ingwer, Kokosraspel, Kokoswasser, Kaffirlimettenblätter, Thai-Basilikum und Kreuzkümmel in den Mixer geben und fein mixen.

Durch ein Passiersieb geben oder durch einen Nussbeutel filtern und die Flüssigkeit auffangen. Die Flüssigkeit zurück in den Mixer geben. 4 Esslöffel Shoyu Sojasauce, Limettensaft, den Saft der ganzen Zitrone, Knoblauch, 80 ml Olivenöl, Sesamöl und Cayennepfeffer hinzufügen und mixen. Mit Meersalz abschmecken. Den Koriander waschen, trocknen und die Blättchen abzupfen. Die marinierten Shiitakepilze auf Schälchen verteilen. Die Karottenscheiben und die Paprikastreifen hinzugeben. Mit der Suppe auffüllen und mit den Korianderblättchen und den Rotalgenflocken bestreut servieren.

Tipp: Falls kein Kokoswasser zur Hand ist, kann es einfach durch Wasser ersetzt werden. Diese Suppe schmeckt bei Zimmertemperatur oder auch auf 42 Grad erwärmt.





# Lavendel- Zitronencreme- Kuchen

## Zutaten:

Für den Kuchenboden

- 270 g Mandeln
- 2 EL Rohkakao
- 1 EL Kakaonibs
- 160 g Datteln, entkernt
- 30 ml Kokosöl
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Salz

Für den Belag

- 450 g Cashewkerne, eingeweicht
- 1 Vanilleschote
- 1 EL getrocknete Lavendelblüten
- 160 ml Agavendicksaft
- 200 ml Zitronensaft
- 1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale
- 1 Prise Meersalz
- 170 ml Kokosöl
- Kakaonibs und frische Lavendelblüten zum Bestreuen

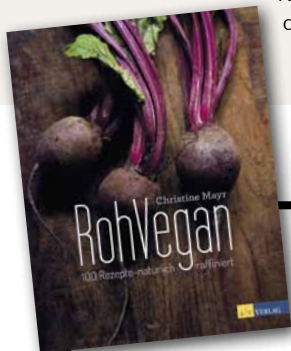


Eine erfrischende Tarte, die an Sommer und die unendlichen Lavendelfelder Südfrankreichs erinnert. Das Aroma von Lavendel ist am intensivsten, wenn er unter heißer Sonne und am Strauch getrocknet wurde. Frische Zitrone, Lavendel und erdige Schokolade verbinden sich zu einem verführerischen Dessert. Für 1 Tarteform von 28 cm Durchmesser.

Für den Kuchenboden die Mandeln in einer Küchenmaschine zu einem groben Mehl verarbeiten. Kakaopulver, Kakaonibs, Datteln, Kokosöl, Zimt und das Salz zugeben und alles zu einem leicht klebrigen Teig verarbeiten. Den Teig in eine Tarteform krümelnd und verteilen. Den Teig mit sanftem Druck in die Form drücken und einen Rand hochziehen. 30 Minuten kalt stellen. In der Zwischenzeit den Kuchenbelag vorbereiten. Die Cashewkerne abgießen, kurz abspülen und in eine Küchen-

maschine geben. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herausschaben. Vanillemark, Lavendelblüten, Agavendicksaft, Zitronensaft und -schale sowie das Salz zu den Cashewkernen in die Küchenmaschine geben. Alle Zutaten auf höchster Stufe zu einer feinen Creme mixen. Bei laufender Maschine das Kokosöl zugeben und einarbeiten.

Die Tarteform aus dem Kühlschrank nehmen. Die Füllung auf den gekühlten Teigboden geben und mit einem Teigspatel gleichmäßig verteilen. Die Tarte im Kühlschrank mindestens 6 Stunden oder über Nacht kalt stellen. Vor dem Servieren mit Kakaonibs und frischen Lavendelblüten bestreuen.



## BUCH-TIPP

### Lust auf rein pflanzliche Rohkost-Cuisine?

Auf 288 Seiten faszinieren die Rezepte in RohVegan mit geschmackvollen, eleganten Gerichten – siehe die drei Beispiele. Alle Gerichte sind gluten- und laktosefrei, basisch, reich an Proteinen, Vitaminen, Mineralien und lebenswichtigen Enzymen.

*RohVegan, Christine Mayr, 100 Rezepte – natürlich raffiniert, AT Verlag, Gebunden, Schutzumschlag, 29,90 €*



Frisch, fröhlich, köstlich...  
einfach Rohköstlich!

**Ingeborg Jacobsen bietet an :**

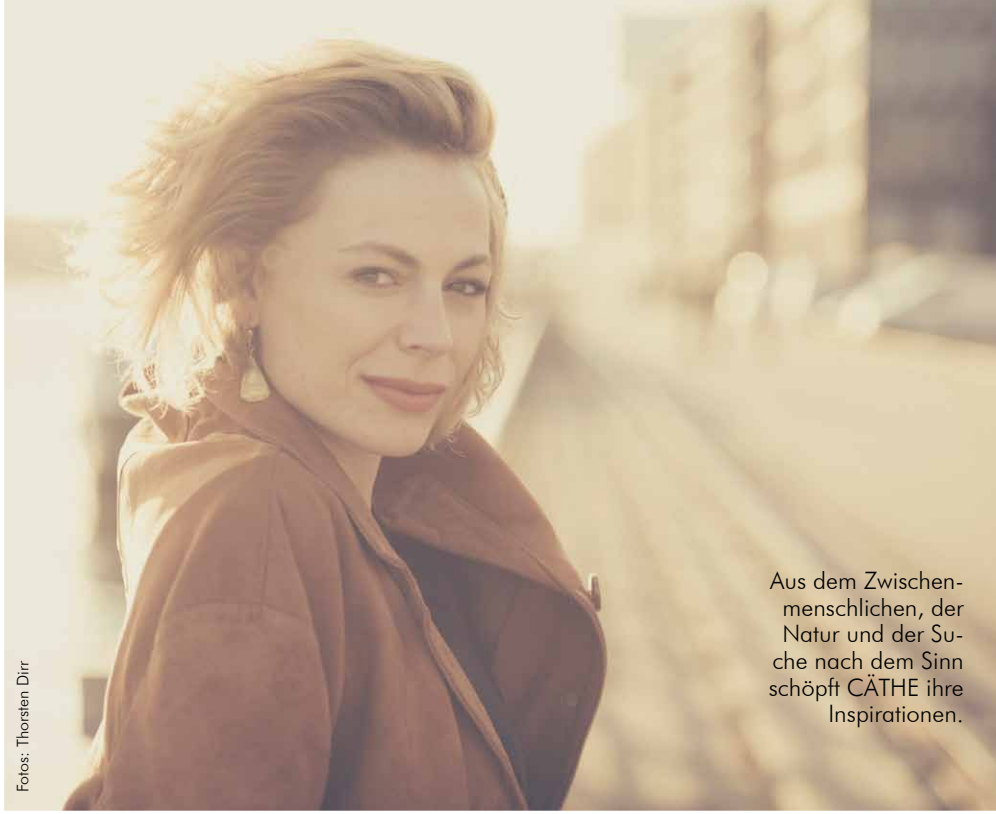
- \* Gourmet Zubereitungs - Workshop
- \* Gourmet Dinner
- \* Ernährungsberatung

**Zubereitungs - Workshop :** Einführung in die Rohkost,  
24. Oktober 2015 14 - 18 Uhr

**Rohkosttag :** 4 Mahlzeiten , viele köstliche Rezepte,  
14. November 2015 10 - 17 Uhr

**Weihnachtsnaschereien, Kuchen, Pralinen, Schokolade :**  
21. November 2015 14 -18 Uhr

ingejacobsen@t-online.de • Mobil 0170 1789267 • www.germanygoesraw.de



Aus dem Zwischenmenschlichen, der Natur und der Suche nach dem Sinn schöpft CÄTHE ihre Inspirationen.

In Hamburg konnte CÄTHE erwachsen werden. Nun startet sie mit ihrem neuen Album „Vagabund“ durch.



# CÄTHE

Voller **Lebensfreude** und mit ihrem Lebensmotto „einfach machen“ im Gepäck präsentiert CÄTHE ihr neues Album „Vagabund“. Im Gespräch verrät die selbstbewusste, erwachsen gewordene Musikerin, warum sie **Hamburg fürs Erwachsenwerden gebraucht** hat, was ihr am Herzen liegt und welche Zukunftspläne sie hat.

## **HAMBURG WOMAN: Was unterscheidet „Vagabund von deinen anderen Alben?**

Privat höre ich nur Platten, die live eingespielt sind und eher traditionell als experimentell sind. Bodenständig und trotzdem verrückt. So eine Platte wollte ich auch machen.

## **Du besinnst dich auf deine Ursprünge. Wieso kommt das erst jetzt beim dritten Album?**

Es geht darum, was die Songs mir in diesem Moment geben und sie geben mir ein Gefühl von Geborgenheit. Es kann sein, dass ich beim vierten Album in die Berge fahre und nur was mit dem Klavier aufnehme. Ich hatte bei diesem Album das Bedürfnis auf den Punkt zu kommen. Meinem Witz, meinem Charme und meiner Direktheit viel Platz zu lassen, also textlich. (lacht)

## **Hast du ein Lieblingssong?**

Ich habe zu jedem Song eine starke Bindung, weil sie alle aus mir rausgekommen und sozusagen meine Babys sind. „Vagabund“ und

„stille Demut“ sind Songs, in denen ich durch Metaphern sehr tief in mich reinklicken lasse. Der Vagabund lebt praktisch in meiner Seele.

## **Die Woodstock-Generation hat dich von früh auf begleitet. Wie sehr lebt der Hippie in dir?**

Ich bin ganz schön Hippie, kann aber auch prölig sein, indem ich mich kleinbürgerlich über Kleinigkeiten aufrege. Letztendlich will mein Herz aber, dass alle Menschen glücklich und frei sind. Das kommt dem Hippie wohl sehr nahe.

## **Nach acht Jahren Hamburg bist du nach Berlin gezogen und sagst, du bist dort angekommen...**

Ankommen tue ich immer wieder. Ich bin unterwegs und komme an - jetzt bin ich in Berlin angekommen. Einfach an einem neuen Punkt in mir selbst. In Berlin verbringe ich viel Zeit mit meinen Freunden. Das war auch der Grund für den Umzug.

## **Was nimmst du aus deiner Hamburger Zeit mit?**





Ich hatte acht Jahre in Hamburg, in denen ich erwachsen werden konnte. Ich habe die Zeit sehr gebraucht, um eine Art Balance im Leben zu bekommen. In Berlin ist zu viel Action und Trubel. Das hätte mich total zerrissen, in verschiedene Richtungen.

**Was genau war es, was du in Hamburg brauchtest?**

Die Gelassenheit und Bodenständigkeit. Anfangs dachte ich, dass mich die Hamburger nicht leiden können, weil sie sehr kühl und zurückhaltend waren. Das hat sich schnell gelegt, als ich zu einer Party eingeladen wurde, zu der nur zehn Personen eingeladen waren. In Hamburg geht man nicht so offensichtlich mit seinen Gefühlen spazieren.

**Dir geht es immer um die Suche nach Glück. Wie definierst du Glück?**

Das ist eine Riesfrage, ey. Wie soll ich denn das beantworten? Wenn ich spüre, dass ich gerade dankbar bin, bin ich glücklich. Wenn ich merke, dass mein eigenes Leben und meine eigene Unfähigkeit,

zu sehen, was ich habe und was ich bin, verloren geht, bin ich unglücklich.

**Dein Album heißt „Vagabund“ – lebst du ziellos?**

Natürlich nicht, ich mache mir nur nicht mehr viele Gedanken darüber, was in zehn Jahren sein kann oder wie ich was wieder gut machen kann, was in der Vergangenheit liegt.

**Was sind deine Inspirationsquellen?**

Das Zwischenmenschliche, die Natur, die Suche nach dem Sinn und die Lust am Schreiben und Musizieren.

**Wie würdest du deine Musik beschreiben?**

Singer-Songwriter mit Einflüssen von Rock, Soul und ein wenig Elektro.

**Hast du noch andere Projekte?**

Pilgern, die Bildhauerei und das Schreiben, vor allem Prosa, interessieren mich. Ich habe aber gemerkt, dass ich Worte erst empfinden und fühlen kann, wenn ich sie singe.

*Valeska Fühlenbrok*

# Musik-Herbst

## ALTE JUNGS

Die gibt's noch? Das fragen vielleicht jetzt einige von Ihnen. Jawohl, „**Take That**“, die ehemalige Boyband, bringt noch Alben raus und geht auf Tour. Zwar merklich gealtert und ohne Jason Orange und Robbie Williams, aber dennoch mit ambitionierten Bühnenshows. Eine gibt's am 2. Oktober in der Barclaycard Arena. Infos und Karten: [takethat.com](http://takethat.com)



Foto: Universal Music

Das Album „III“, erschienen 2014, ist die siebte Nr.-1-LP von Take That.



Ob altgediente **Ex-Boygroup** oder die **neuen Sterne** am Soul-Himmel – in Hamburg wird musikalisch in diesem Herbst einiges geboten. Wir zeigen die **Highlights!**

## SÜSSES GIFT

Mit ihrer ausdrucksvollen Stimme interpretierte die Norwegerin **Rebekka Bakken** stilvoll klassische Stücke von Tom Waits neu – eine Aufgabe, an der vorher etwa Scarlett Johansson grandios gescheitert war. Die CD wurde mit der hr-Bigband eingespielt; für die Tour wurden die Songs aber auf intimere, kleine Band umarrangiert. Ob's klappt, sehen wir am 30.09. in der Fabrik. Infos & Tickets: [rebekbakken.universalmusic.at](http://rebekbakken.universalmusic.at)

Auf dem Album „Little Drop of Poison“ werden Tom-Waits-Klassiker kongenial gecovered.



Foto: Universal Music

Die LP „Über das Grübeln“ liefert Musik mit Texten zum Nachdenken.

## GRÜBELN MIT MUSIK

Seit sie als Kind mit einer ABBA(!)-Kassette in Berührung kam, war für **Balbina** klar, dass eine musikalische Karriere ihr Ziel war. Mittlerweile macht die Künstlerin, die mit vollem Namen Balbina Monika Jagielska heißt, träumerische Songs über die Magie des Alltags. Am 9.10. wird sie einige im „Uebel & Gefährlich“ spielen. Infos & Tickets: [www.balbina.fm](http://www.balbina.fm)



Foto: Nico Wöhrlé / Sony Music



# Gegen den Strom

**Ella Eyre**, Tochter einer Kuchendesignerin und eines Chefkochs, trainierte eigentlich auf eine Karriere als Schwimmerin, bevor sie zur Musik fand. Ein Glück für uns, denn schon die ersten Kollaborationen (u.a. mit Rudimental und DJ Fresh) wurden von der Kritik sehr freundlich aufgenommen. Ihr Debütalbum „Feline“, Ende August erschienen, brachte auch schon einige erfolgreiche Vorab-Singles hervor. Am 22. September spielt sie im „Uebel & Gefährlich“.  
Infos & Tickets: [ellaeyre.com](http://ellaeyre.com)

*Drei Singles des Albums „Feline“ schafften es schon vor Erscheinen in die UK-Top-20!*



Hat afro-jamaikanische, maltesische und britische Wurzeln: Ella Eyre.

# Zauberhafte Eiswelten

**Holiday on Ice** ist die **meistbesuchte Eisshow** der Welt und zieht seit 1943 mit immer neuen Produktionen die Besucher in ihren Bann. Diesen Winter steht die Tour ganz unter dem Motto „**Believe**“. Mit dabei: TV-Star **Sylvie Meis**!

**E**ine moderne Romeo-und-Julia-Geschichte, große Gefühle und die Suche nach der einzig wahren Liebe – und all das kunstvoll auf dem Eis präsentiert. So lässt sich die neue Holiday on Ice-Show „Believe“ zusammenfassen. Bereits im vergangenen Jahr besuchten allein in Deutschland eine halbe Millionen Menschen die Holiday on Ice-Tour und ließen sich von der mitreißenden Show verzaubern. Auch in dieser Saison 2015/16 nehmen die 36 Eiskunstläufer und Artisten das Publikum mit in eine magische Welt voller atemberaubender Augenblicke, in der Leidenschaft keine Grenzen kennt. Die fesselnde Story einer verbotenen Liebe zweier Menschen aus verschiedenen Welten zieht das Publikum von der ersten bis zur letzten Szene in seinen Bann – Happy End garantiert! Durch den Einsatz innovativer Licht- und Soundeffekte wird das Publikum akustisch und visuell in zwei Welten entführt, die unterschiedlicher nicht sein könnten: Die industrielle von Maschinenriegen geprägte

Unterwelt trifft auf eine pulsierende Welt voller Glanz und Glamour. Und wer passt in die Glamour-Welt besser als TV-Star Sylvie Meis. Die Hamburgerin übernimmt in dieser Saison den Part des Erzählers und begleitet so das Publikum durch die mitreißende Liebesgeschichte. „Einen Sprechpart bei einer solch großen, tollen Show zu übernehmen, ist Neuland für mich. Aber ich liebe Herausforderungen wie diese, um mich persönlich weiterzuentwickeln und freue mich schon sehr auf diese spannende, neue Aufgabe bei und mit Holiday on Ice“, so die sympathische Moderatorin. Abgerundet wird die Show übrigens durch ein besonders musikalisches Highlight: Das Gesangsduo Nica & Joe, bekannt auch als X-Factor-Finalisten, begeistern mit ihrer Mischung aus Klassik und Pop und werden in jeder Vorstellung live performen. Los geht die Tour am 26.11. in Greifath. In Hamburg gastiert Holiday on Ice dann vom 3. bis zum 7. Februar 2016. Karten sind jetzt schon verfügbar, damit Sie sicher dabei sind, und den Eiszauber nicht verpassen!



Eine Liebesgeschichte, von Anfang bis Ende auf dem Eis erzählt, das ist „Believe“



Bei dem Show-Erlebnis erwarten die Zuschauer spektakuläre akrobatische Darbietungen.





Model und Moderatorin Sylvie Meis ist in diesem Jahr zum ersten Mal Teil von Holiday on Ice.

## Vier Fragen an Sylvie Meis:

**In „Believe“ geht es um eine große Liebesgeschichte wie die von Romeo und Julia. Auf was freuen Sie sich am meisten in der Show?**

Die Eiskunstläufer bewundere ich sehr! Das sieht immer so einfach aus, aber dabei steckt da so viel Können und Energie hinter und die Kostüme sind immer so schön – ich liebe es, wenn es glitzert und funkelt, einfach toll.

**Was bedeutet Holiday on Ice für Sie? Haben Sie schon einmal eine Show gesehen?**

Ich freue mich wahnsinnig, Teil dieser weltberühmten Show zu sein und habe schon tolle DVDs bekommen, die ich mir unbedingt ansehen werde. Ich habe auch als Kind oft mit meiner Familie Holiday on Ice-Shows besucht und das war immer eine große Freude! ‚Believe‘ werde ich auf jeden Fall auch zusammen mit Damian angucken.

**Warum haben Sie sich für die Zusammenarbeit mit Holiday on Ice entschieden?**

Als Kind mit der Familie habe ich natürlich die Shows von Holiday on Ice gesehen und ich hab viel Olympische Spiele angeschaut und hab’s dann auch mal selber ausprobiert – ich habe dann immer sehr schön mit einem Stuhl getanzt. Aber jetzt, die Zusammenarbeit mit Holiday on Ice als Sprecherin – das passt natürlich sehr, sehr schön. Ich freue mich sehr, die Erzählerin der Show ‚Believe‘ zu sein.

**Und können Sie denn auch selbst Schlittschuh laufen?**

(lacht) Nein, aber jetzt habe ich ja die Profis an der Seite, da werde ich auf jeden Fall die Gelegenheit nutzen, es zu lernen!

## Tickets

gibt es schon ab 30,90€  
an allen bekannten  
Vorverkaufsstellen, unter  
[www.holidayonice.de](http://www.holidayonice.de) oder  
Tel. 01805/4414.

Hamburg  
Barclaycard Arena  
03.02.2016 - 07.02.2016

# 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.2 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, Schlachtere; Nr.6 First Class Clean; Nr.8 Linda Beauty Salon; Nr.9 Bode, Hörakustik; Nr.10 Salaterle, Imbiss; Nr.11 Fischfeinkost; Nr.13 Blumengeschäft; Nr.13 Cuisinette, Delikatessen; Nr.15 Echtzeit Studio, Cafe-Galerie; Nr.17 Effenberger, Bäckerei; Nr.29 Sauberland, Reinigung; Nr.31 Stahn, Euronics; Nr.35 Alsterdorfer Fruchthaus; Nr.35 Blende 11, Foto etc.; Nr.35 Today, Restaurant; Nr.37 Russell s, Cafe Bar; Nr.41 H. Wolf, Alles vom Lande; Nr.44 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 Alsterloung; 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 Änderungssofordienst, Änderungsschneiderei; Nr.280 Linda Geier Friseure; Nr.28a Blumen Exotica, Friseur; Nr.283 Grüner Salon; Nr.283 Inger Moden, Mode; Nr.286 SEHKRAFT Optik in Alsterdorf, Optiker; Nr.288 Roxie, Restaurant/Café; Nr.292 Konditorei Fastert, Konditorei;  
**Alte Dorfstraße** Nr.1 Kiosk; Nr.2a Eisbär; Nr.5 Landhaus Ohlstedt; Nr.10 Apotheke; Nr.10 Bäckerei Schacht; Nr.10 Hair & Beauty Point;  
**Am Dalmannkai** Nr.6 Nissis Kunstskantine, Galerie und Restaurant;  
**Am Kaiserkai** Nr.13 Wandrahm; Nr.19 Bootshaus; Nr.26 klein&kaiserlich; Nr.56 Harmonie Cut; Nr.63 Yoki Fisch;  
**An der Alsterschleife** Nr.3 Stocks Restaurant; Nr.19 Immenhof, Restaurant;  
**Ballindamm Europapassage** Nr.40 Bering Time Aps; Bild Box; Die Balkkönigin, Abendmode & Schneiderei; edc ps store, edc by esprit Hamburg; E-Plus Retail GmbH; Eterna Fachgeschäft; IN FLAGRANTE; James Rizzi, Pop Art Galerie; Kult; L Italiana Gelateria, Eispalast GmbH; Malvin, Non Stop Modetextil Vertriebs GmbH; Meinecke's Barbershop; Rewe; Stoffiegarten; Street One Store Hamburg; TE Hamburg, Textilhandels GmbH; Tommy Hilfiger Hamburg Denim; Touch Jewelry, Schmuck; Udo Lindenber & More, Watentowski Galerien; Yin & Yang, Restaurant & Bar;  
**Barmbecker Straße** Nr.148 Artefakt, Schuhe; Nr.150 Arizona, Steakhouse; Nr.152 Videopalast, Videos; Nr.158 Budenhagen, Euronics; Nr.169 ELASIA, Bäckerei; Nr.171 Yantar Delikatessen; Nr.175 Caspar, Änderung/Maßanf.; Nr.177 Kaffee mit Geschmack; Nr.181 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 Restaurante La Bruchetta, Restaurant; Nr.48 Hotel Cristobal, Hotel; Nr.54 Haar Pur, Friseur; Nr.54 Ristorante Caruso, Ital. Restaurant; Nr.57 Block House, Restaurant; Nr.95 Stefan Reitenbach, hair and make up; Nr.97a Trattoria Rosati, Restaurant; Nr.112 Schanzen-Bäckerei, Bäckerei; Nr.116 Kaya, Feinkost; Nr.116 Stadtbäckerei, Bäckerei; Nr.138 Lotto + Zeitschriften; Nr.159 Blütezeit Babette Becher, Blumen und Dekorationen; Nr.161 Textilpflege; Nr.174 Charade, Bistro; Nr.176 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 Klaunder; Nr.41 Die Kleiderei Second Hand; Nr.45 Konditorei Caros; Nr.45 Ristorante Italia; Nr.47 Hairdresser Brünning; Nr.50 Reformhaus + Apotheke; Nr.56 Casottina, Gartenartikel; Nr.62a Beate Ruddloff Optik; Nr.62a Liebreich, Damenbekleidung; Nr.66 Ambienta, 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 k.Creperie; Nr.22 Lotto; Nr.30 Gundlach, Schuhe; Nr.31 Bettenhaus Bürger; Nr.31 Peter Polzer, Friseur; Nr.34 catwalk Hamburg; Nr.34 Pjama Royal, Wäsche; Nr.35 Feen Apotheke; Nr.38 Speicherstadt Kaffeerösterei; Nr.42 Paulina expect in style, Umstandsmode; Nr.43 Raffael Ricard; Nr.44 Witty Knitters Collection;  
**Eppendorfer Landstraße** Nr.1 J.B. Exclusiv, Mode; Nr.2 Haspa, Bank; Nr.4 Blumenhaus Radau, Blumen; Nr.4 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, Damenbekleidung; Nr.92 Uhren Thor, Juwelier; Nr.96 Malih 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 Löhdorf, Friseur; Nr.112 Klemann Brillen, Brillen; Nr.112 Verena Moden, Mode;  
**Eppendorfer Markt** Nr.2 Apotheke a. d. Friedenseiche, Apotheke; Nr.2

BoConcept Hamburg Eppendorf, Einrichtungen/Möbel; Nr.2 Eppendorfer Eiscafe, Eiscafe; Nr.2 Haspa, Bank;  
**Eppendorfer Weg** Nr.206 Schickimicki, Designer-Secondhand; Nr.240 Spatzennest Cafe & Bistro; Nr.250 Konditorei Gantert; Nr.252 RuBios, Bio & Delikatessen; Nr.253 Eppendorfer Reinigung; Nr.258 Annahmesstelle der Otto Hamburg GmbH; Nr.264 Claudia Paulus, Design; Nr.267 La Bottega Lentim; Nr.271 RSG Reise Szene GmbH; Nr.273 Wechselstube; Nr.276 Meersachen, Kinderbekleidung; Nr.281 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 Matsui, 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;  
**Eulenkrußstraße** Nr.27 Schubert Shop & Hair-Friseur; Nr.55 Dalingers Aktiv Markt;  
**Frahredder** Nr.1 25 Minutes, EMS Fitness Studio; Nr.1 Alsterliebe, Espresso,Lifestyle,Design; Nr.3 Iris Herrmann, Zahnärztin; Nr.3 Schockmann, Schuhe die passen; Nr.8 Roksana Training, Pilates; Nr.14 Frisuren Cornelia Mühlenkamp; Nr.16 Carepoint, Sanitätshaus;  
**Geibelstraße** Nr.12 Santa Fe, Restaurant Cocktailbar;  
**Gertigstraße** 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 halleLuja 1, Schönes für Engel&Bengel; Nr.33 Moucla Moda; Nr.35 Edith's med. Pediküre; Nr.40 RS - Möbel GmbH; Nr.58 Kokon, Fashion & More; Nr.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 Quiddie; 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;  
**Halenreie** 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' Friseur; Essonelle, Friseur; Freigang, T-Shirts; Friseur; Haspa; Jens Koch; Jensens Landschlachtere; Klinck, 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 und 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;  
**Heegbar** Nr.4 Sparda Immobilien; Nr.6 Friseur Silvia Schacht; Nr.6 Santander Bank; Nr.6 Sixt Autovermietung; Nr.12 Commerzbank; Nr.14 Deutsche Bank; Nr.16 Kind; Nr.18 Hypo Vereinsbank; Nr.22 Bücherhalle Alstertal; Nr.30 Balzak Cafe; Nr.32 Block House;  
**Heegbar AEZ** „Café con Leche“, Freizeitmode Blumen Herren Kinder; 7camicie, Damen + Hemden; AIGNER 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; Efinger Schwarz 1876, Juwelier; 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; IXL Fashion Nord GmbH, Ice Accessory Gallery; Juwelier CABOCHON; LASCANA, Dessous + Bademoden; Leos, Jeans Laden; Marlies Möller, Friseur; Matino, Non Stop Modetextil Vertriebs GmbH; MORE & MORE Store Hamburg, Mode; NAPAPIJRI 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; Rf of Switzerland, Coiffure; SAHLING, Düfte; Sanetta Group Store Hamburg, Mode; Sansibar Syla, Mode; Schneider Saritas, Schneiderei; Schuh Kay Comfort; Schuhhaus Prange; SOR, Herrenausstatter; Sport Sperk; Starbucks Coffee House; STRENESE, Boutique Design; Super Cut in der Galleria Kaufhof, Friseur; Tabac & Co in der Galleria Kaufhof; Tabacon, Tabak & Zeitschriften; Tamaris Store Hamburg; Tee Gschwendner, Teefachgeschäft; Thalia Bücher, Medien und mehr; The Body Shop; TRUE RELIGION, Mode; Tutto Lust am Genuß, Delikatessen; Ulla Popken, Mode; Vero Moda; Villeroy & Boch; WEEKEND Max Mara, Mode; Witty Knitters Collections, Boutique; WMF Filiale Hamburg;  
**Hegestraße** Nr.3 Henry Christ; Nr.11a Raffaele Riccardi Schuhe, Schuhe; Nr.15 Henry Christ; Nr.21 Botho Nickel, Gold und Silberschmiede; Nr.33 schokovida, Feinste Schokoladen;  
**Heubergredder** Nr.24 Heidrun Böhme, Fachkosmetiker; Nr.24 Well & Beauty House, eccelente cosmetic; Nr.27 Mein Friseur, Friseur; Nr.34 Flair Blumen & mehr; Blumen; Nr.34 Mode & Accessoires, Mode; Nr.34 Villa Salis, Relax- u. Wellness-Lounge;  
**Hofweg** Nr.4 EDEKA Sören Lade, Lebensmittel; Nr.14 H.S.Wagner, Friseur;





Nr.14 Haliwa Ahl, Fußpflege; Nr.20 Maxim Lebensmittel; Nr.21 Reinigung + Wäscherei; Nr.21 zazoo, Kinderschuhe; Nr.22 Casa Nova, Eis Cafe; Nr.24 Haspa; Nr.29 Travel + Home, Reisebüro; Nr.31 N&N Reisen; Nr.40 Aspria Hamburg Marketing; Nr.45 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 Saporì D 'Italia, Ristorante; Nr.81 Edeka Niemerztein, Edeka; Nr.98 Burg Apotheke; Nr.101 Dilo-Cafe, Cafe; Nr.102 MIZU, Restaurant; Nr.104 Ristorante Rocco; **Hohelufchaussee** Nr.18 Osaka Sushi, Restaurant; Nr.28 Parfümerie Schuback; Nr.30 aktuell ROLLO, Vertriebsgesellschaft mbH; Nr.30 TAT Kelab; Nr.32 Broterbe Gaus; Nr.52 Prigge, Optiker; Nr.56 Giovanni L.; Nr.56 JoCo Friseure; Nr.56 Oberdörfers Apotheke; **Hudtwalkerstraße** Nr.2 Dr.Trettnig, Neurologie; Nr.13 Komödie Winterhuder Fährhaus; Nr.13 Winterhuder Cafe + Restaurant; Nr.16 Paolino -Ristorante Sardegna; Nr.18 Fährhaus Apotheke; Nr.19 Nur Hier, Bäckerei; Nr.20 Kleine Freiheit, Sexdessous; Nr.22 Fotokopien; Nr.24 Djamtorki, Textilien; Nr.28 Barista, Restaurant; Nr.28 Die Pampi, Mode für Groß und Klein; Nr.29 Nine to Five, Shoes & More; Nr.30 Urban-Spa, Schönheit; Nr.31 Concept Leger, Mode; Nr.33 Effenberger, Bäckerei; Nr.35 Heymann, Bücher; Nr.37 Da Lui, Restaurant; **Im Alten Dorfe** Nr.23 Blumenbinderei Töpfer; Nr.23 Noris, Ezio Nori Gastronomie; Nr.24 Hypo Vereinsbank; Nr.25 Deutsche Bank; Nr.28 Die Villa, Ihr Wiener Cafehaus; Nr.33 Ihre Reinigung Kleiderbad, Textilpflege; Nr.33 Vsino Hair Connection, Friseursalon; Nr.36 Louisiana, Restaurant & Hotel; Nr.37 Commerzbank; Nr.37 Gellermann, Optik; Nr.38 Hazienda, Restaurants; 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 Friseure; **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 Loto 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 Gourmetdecke; 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 Löwenschuster;

**Ludolfstraße** Nr.53 Alma Hoppes Lustspiel 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; **Martinstraße** Nr.6 Saadet 's Portog. Cafe+Schneiderei; Nr.14 Saigon, Restaurant; **Mittelweg** Nr.19 Tanja Stoltenberg; Nr.20 Die 2 Friseure, Friseur; Nr.21 Änderungsschneiderei, Schneider; Nr.24 La Bottega; Nr.24 Ristorante Torcello; Nr.26 Twenty Six, Restaurant Bar Catering; Nr.27 Il Gelato; Nr.29 Lattemacchiato; Nr.30 Frauchen, luxury fashion; Nr.30 Hautkultur ( High Care ); Nr.31 Gurke, Kneipe; Nr.41c Shemi Shala, Friseur; Nr.59 Hotel Garni Mittelweg; Nr.123 Pöselndorf Apotheke; Nr.154 Weisse Rose, Textilpflege; Nr.159 Bel Etage Kosmetik; Nr.165 Apotheke Carjell 's, Apotheke; Nr.173 Bäckerei Bamian; **Mönckebergstraße** Nr.3 Mö-City-Apotheke; Nr.8 ittala, Glas + Porzellan; **Moorhof** Nr.7b Mrs. Sporty; **Mühlenkamp** Nr.1 Portici, Restaurant; Nr.2 Hams&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 Cofee, Cafe; Nr.18 Liman, Fischrestaurant; Nr.18 Limon, Imbiss; Nr.19 Bonboo, 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 Niemerztein; Nr.48 Das Frohlein, Restaurant; Nr.50 Heiko Ricci, Friseur; Nr.54 Trüffel Schwein, Restaurant; Nr.59 Jacques Weindot; 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 Mähring, Wäscheschäft; Nr.26 Waßmann, Juweliere; Nr.50 SOR, Mode; Nr.59 Stefanel GmbH, Mode Store; Nr.61 Marlies Möller, Friseur; Nr.64 Ligne roset, Möbelgeschäft; Nr.77 Riviera Maison, Einrichtung Flagship Store; Nr.80 GANT, Mode; **Nienstedener Straße** Nr.2 d Il Sole, Ital. Restaurant; Nr.3 d Eiscafe Dante; Nr.5 Apotheke Nienstedten; Nr.7 La Bottega del Sole, Partyservice; Nr.9 Hübenbecker,

Fleischerei + Partyservice; **Nienstedter Marktplatz** Nr.22 Dat Backhus; Nr.28 Stadtbäckerei; Nr.30 Nord Ostsee Automobile; **Oberstraße** Nr.88 WAG Immobilien; Nr.112 Naturhilfpraxis; **Osdorfer Landstraße EEZ** Nr.131 Ansons; Cafe Engelchen; Douglas; EEZ Apotheke; Essanelle, Friseur; Fielmann; Görtz; Hagel, The Hair Company; Haspa; Jewelier Christ; Klinck, Friseur; Le Chateau, Weine; Marco Polo; Mc Paper; Peter Polzer, Friseur; Pizza Bar; Rewe; Schuh Kay; Starbucks; Studioline; Supercut; Tchibo; Thalia; von Allwörden; Voßwinkel, Sportbekleidung; **Papenhuder Straße** Nr.24 Hand-Werk, schöne Wolle; Nr.24 Pappenheimer, Wirtschäft; Nr.25 Wäscherei Lange; Nr.28 Sturm, Teehandelskontor; Nr.29 Uhlendorfer Weinstube, Weinstube; Nr.30 Näscheri - Cafe; Nr.35 Rexrodt, Restaurant; Nr.36 Tayas Kaffeehaus; Nr.39 Konditorei Pritsch; Nr.40 Uhlendorfer Apotheke; Nr.58 Blumengeschäft; Nr.67 Obst & Gemüse; **Poelchaukamp** Nr.2 Broterbe Gaus; Nr.3 Eiscafe am Poelchaukamp; Nr.9 Julieta 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 Eiscafe; Nr.11 Friseur; Nr.45 REWE; Nr.92 Pflanzen Körner; **Poppenbüttler Hauptstraße** Nr.14 Peter Rosenberger, Uhrmachermeister; Nr.37 Cafe Reinhardt; **Poppenbüttler Weg** Nr.94 Best Carwash; **Puckaffer Weg** Nr.4 Ellerbrock Küchen/Plan S; Nr.18 Tennis im Eichenhof; **Rolfnickstraße** Nr.1 Yo- Vivo Interiors; Nr.5 Flowers & More; Nr.11 Alster Optik, Optiker; Nr.13 Willer, Juwelier; Nr.14 Rolfnick Apotheke; Nr.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; **Rothenbaumchaussee** Nr.48 Brodersen, Restaurant; Nr.70 Bolero, Restaurant; Nr.70 Schönheit am Rothenbaum, Parfümgeschäft; Nr.75 Sweet Home, Antiquitäten; Nr.101 Cucina D 'Elisa, Ital. Restaurant; Nr.107 Hotel am Rothenbaum; Nr.115 Passione, Restaurant/Cafe; Nr.137 Terrassen Cafe Funk-Eck, Restaurant-Konditorei-Cafe; Nr.189 Peemüller, Raumausstattung; Nr.209 Dirk Brinkmann, Friseur; **Saseler Chaussee** Nr.5 Ihr Studio, Kosmetik und Nagelstudio; **Schrammsweg** Nr.11 hamburg zwei 13, Werbeagentur; **Spitalerstraße** Nr.2 Nike, Schuhgeschäft; Nr.8 promod, Mode; Nr.9 Optik Weser, Augenoptiker; Nr.9 VIVET, Restaurant-Bar-Cafe; Nr.10 S 'Oliver, Mode; **Stadtbahnstraße** Nr.30 Druckerei Krüper; Nr.32a Hypoxi; **Stormarnplatz** Nr.1 Die Hörmeister im Alstertal, 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 Timvos, Griechische Spezialitäten; Nr.6 Noesselt, Fahrradgeschäft; Nr.6 Stehcafe Alstertal; 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, Dietke Dörrie; Nr.62 Fahrschule Hopfner; **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, Friseur; Nr.2 Stefan Eckert Optimistic; Nr.10 Witty Knitters; **Uhlenhorster Weg** Nr.12 Alpenwunder, Frau Anke Krüger; Nr.30 Schönfeld, Gärtneri; **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 Glasmeyer, Lebensmittel; Nr.1c Hamburger Teezeit; Nr.1 Römerfeldt, 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, Eisdele; Nr.14 Atelier Blumen Petersen; Nr.15 Douglas; Nr.16 Apotheke Doppelreihe; Nr.17 Fleischerei Hübenbecker; Nr.17 Ihr Hofladen; Nr.19 Osaka Sushi; Nr.21 S Bar Othmarschen, Bistro; Nr.22 Eis Schmidt; Nr.24 Witty Knitters; Nr.26 Rockhaarfäller, Friseur; Nr.28 Marlies Möller, Friseur; Nr.29a Hörgeräte Zacher; Nr.29a Lühr Optik; Nr.30 Haar Beelitz, Friseur; Nr.32 Birken Apotheke; **Weisse Rose** Nr.1 Edeka Simon, Feinkost-Lebensmittel; **Wellingsbüttler Markt** Nr.1 Dr. Kapitzka, Orthopädie; Nr.1 Fachärztin f. Frauenheilkunde, Katia Horstmann; Nr.1 Frauenarztpraxis, Dr. Shamsrizi; Nr.1 Kieferorthopädische Praxis; Nr.1 Zahnarztpraxis Gräfe; **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 Stoffgalerie; Nr.123 M-Jay- Fashion, Boutique; Nr.123 SASIAM, Teppiche; Nr.134 Kinderpost, Sport + Spiel; Nr.134 Friederichsen, Buchhandlung Antiquitäten; Nr.142a Anthony's, Schönes 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.YStamatis etc.; Ärzte; Nr.21d Haspa, Bank; Nr.21 Nur Hier, Bäckerei; Nr.21a Wolsdorf, Zigaretten etc.; Nr.37 Apotheke





Solo-Klarinetistin Sabine Grofmeier, Ilona Schulz-Baumgart und Pianistin Dr. Jasmin Böttger (v.l.)



Moderatorin Susanne Böhm und Schauspielerin Andrea Lüdke (r.)



Box-Weltmeisterin Ina Menzer



Barbara Maisel mit Schauspielerin Mareike Fell (r.)



Géraldine Weilandt von Eucerin vor der Preisübergabe



Schauspielerin Souzan Alavi mit In-Getränk Chambord



Christina Seebach (PR Pandora) mit Hostess Andra und Natalie von Borcke (PR Managerin Pandora, v.l.)

# PROMI-TALK

Hamburgs einflussreiche Frauen aus Wirtschaft, Kultur und Politik trafen sich in der historischen Oberpostdirektion am Stephansplatz zu einer sommerlichen Hamburg Woman Business Lounge. Diesmal stand das Event ganz im Zeichen der Erziehung. Die rund 300 geladenen Gäste folgten gespannt der Diskussion, in der es um die Bedeutung von „Helikoptereltern“ für Kinder ging. Auch nach der offiziellen Gesprächsrunde gab es noch viele angeregte Gespräche!

Lesen Sie auf der nächsten Seite die spannendsten Statements der Diskutantinnen!



Fotos: Kai Wehl, Rike Schulz



Auch mit von der Partie: Das Team von Sponsor Auto Wichert



Profi-Tänzerin Christine Deck mit Galeristin Jenny Falckenberg (r.)



Schlägersängerin Saskia Leppin  
Hostessen des Abends Elisabeth Buczek und Martha Storm versorgten die Damen mit SHU UEMURA Goodie Bags.





Annika Gassner (Inhaberin GlamModel, l.) mit Gastgeber und Verleger Wolfgang E. Buss und Marianne Herbig (Marketing Polo & Style)



Claudia Bender (Marketingleiterin VW), Anja Glathe (Auto Wichert) und Sarah Brümmer (v.l.)



Iryna Thater (l.) und Henriette Willert am Stand von Herra Protect



Moderatorin und Autorin Khadra Sufi



Bundesverdienstkreuz-Trägerin Hannelore Lay



Kristina Tröger (l.) mit Birgit Saatrübe-Möllers



Taschen-Designerin Patricia Romanowski



Susanne Böhm mit Martin Rüsich von „dynamisch denken“



Schauspielerin Dayan Kodua mit Schauspielkollegin Nadine Heidenreich und Irene Appiah (v.l.)



Sponsor Nespresso sorgte für anregenden Kaffee-Genuss



Constance Quast mit Tasche der Designerin Friederike Quast



Nadine Geigle, Gastgeberin des Abends Event & PR mit VIP-Shuttle von Auto Wichert



Sehen Sie mehr Bilder auf [www.hamburg-woman.de/](http://www.hamburg-woman.de/)

Wir danken unseren Sponsoren und Partnern:





”

Wenn Eltern ihr Kind kontrollieren und alles Mögliche versuchen zu planen, spricht man von einer inszenierten Kindheit. Es soll nichts dem Zufall überlassen werden, sondern man inszeniert und arrangiert etwas, um die Kinder vor der Welt zu schützen. Aber auch ein bewusstes Distinktionsmittel, als Entscheidungsmittel: ‚Wir sind eine andere Schicht‘. Wichtig ist, das Kind in seiner Autonomie zu fördern. Dem Kind Raum zu geben, ihm Hilfe anzubieten, und sich zu fragen, wie könnte das Kind das Problem selbst lösen. Aber nicht alles vorwegnehmen und das Kind nichts machen lassen. Dann werden die Kinder unselbstständig und sicherlich unglücklich. Wenn dann noch diese Taktung und der Leistungsdruck zunehmen, ist das für kein Kind angenehm.“



**Prof. Dr. Angelika Paseka,**  
Soziologin,  
Universität  
Hamburg



**Franziska von Lewinski,**  
fischerAppelt AG,  
Vorstand und Mutter

Fotos: Kai Wehl

” Wenn ich an Helikoptereltern denke, hört sich der Begriff erst mal negativ an. Man denkt auch ‚Ich doch nicht‘. Man hat ja gar keine Zeit, ich bin ja im Job. Ich kann ja nicht über ihr kreisen, sinnbildlich. Aber wenn ich ehrlich zu mir bin, habe ich den Tag schon sehr gut durchgeplant. Sodass sie schon immer wohl behütet ist. Ich bin jetzt (nach 1 1/2 Wochen) wieder vollberuflich in meinen Job eingestiegen und habe ein Kinder mädchen organisiert, die wirklich beständig für die Kinder da ist. Folglich sind sie schon sehr behütet. Ich habe einfach ein gutes Gefühl, wenn die Woche gut geplant ist. Jedoch habe ich auch gemerkt, dass die Kinder glücklich sind, wenn sie einfach im Garten spielen und dort machen können, was sie wollen. Man sollte es mit der Planung der außerschulischen Freizeitaktivitäten demnach nicht übertreiben. Man kann nicht alles kontrollieren. Können wir alle aber auch endlich aufhören uns gegenseitig Druck zu machen?“

## STANDPUNKTE der Talkgäste

”

Es gibt keine genaue Definition des Begriffs „Helikoptereltern“. Die Erklärung ergibt sich aus dem Bild der Wortkombination. Es beschreibt Eltern, die wie ein Helikopter über dem Kind schweben und versuchen viel Unglück von ihm fern zu halten. Damit das Kind möglichst behütet aufwächst und möglichst keinen Schaden nimmt. Was ich mit Helikoptereltern verbinde, ist einfach schon ein Stück weit zu viel Fürsorge. Das Kind wird mit einer gehäuften Fürsorge erzogen, natürlich mit einer guten Motivation. Aber dadurch werden sie gehindert ihren Selbstwert, Fähigkeit und Schwächen entdecken zu können. Es ist nämlich ganz wichtig, dass das Kind spürt selbst besser sein zu können. „Selbstwirksamkeit“ nennt man das in der Fachsprache. Diese Selbstwirksamkeit führt dann später auch zum Selbstbewusstsein und zur Selbstständigkeit. Und das ist eigentlich das, was Eltern doch möchten.“



**Hannelore Lay,**  
Bundesverdienstkreuz-  
Trägerin von Stiftung  
Kinderjahre

” Als meine Kinder klein waren, war ich keine sogenannte Helikopter Mutter. Den Begriff gab es früher aber auch noch nicht. Das hieß damals „Glücke“. Und das war ich auch. Der Unterschied ist jedoch: Diese Glücke behütet ihr Kind, gibt ihm Wärme, umsorgt es. Gibt ihm aber Freiheit und das hat auch was damit zu tun, dem Kind was zu zutrauen. Liebe ist Vertrauen. Vertrauen ist Zutrauen. Und wenn wir unsere Kinder lieben, müssen wir ihnen etwas zutrauen. Ihnen die Freiheit geben und ihnen dabei sachte Grenzen setzen und sie unterstützen, aber nicht ständig Kontrolle ausüben und Termine setzen, sondern auch mal laufen lassen. Ich erlebe oft Eltern, die mir erzählen, dass sie ihr Kind kurz führen. Einen Hund führt man an der Leine, aber nicht das Kind. Mein Kind will ich etwas erleben lassen. Das kann sonst vor allem in der Pubertät ziemlich schwierige Folgen haben.“



**Veronika Wittgen,**  
Psychotherapeutin,  
Erziehungshilfe e.V.





Schauspielerin Andrea Lüdke (r.) mit Tochter Milena Tschartke.



Schauspielerin Sila Sahin mit Niels Möller von PANDORA

## ALLES NEU

Der Schmuckhersteller Pandora ist seit kurzem mit einem Flagship Concept Store in der Europapassage vertreten. Die Einweihung des neuen Stores im Erdgeschoss feierten auch prominente Gäste wie Sila Sahin, Andrea Lüdke und Sandra Quadflieg. Es konnte die neue Sommerkollektion bestaunt und eigene Schmuckstücke kreiert werden.



Natascha Ochsenknecht, Monica Ivancan und Mirja du Mont (v.l.).

Fotos: Franziska Krug/Pandora



Fotos: www.pojing.de

Die Schauspieler Gerry Hungbauer, Dorothea Schenck und Till Demtröder (v.l.)

## NACHWUCHS-EHRUNG

Seit 1997 ehrt der Studio Hamburg Nachwuchspreis junge, kreative Talente. Die Gewinner wurden in fünf Kategorien, wie u.a. das „Beste Drehbuch“ ausgezeichnet und konnten sich über ein Preisgeld von jeweils 5000 Euro freuen. Wie z.B. Alexandra Staib von der Hamburg Media School, für die Auszeichnung zur besten Produktion mit dem Film „Sadakat“. Gefeierte wurde anschließend mit vielen bekannten Schauspielern der Fernsehwelt.



Fernsehmoderatorin Judith Rakers und NDR-Intendant Lutz Marmor

Schauspielerin Anna Loos und Regisseur Friedemann Fromm

# Impressum

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

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

**Chefgrafiker:** René Kriese **Gratik:** 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:** Arndt Freisenhausen, Tel. 040 / 538 930 49, a.freisenhausen@alster-net.de; Michael Oeser (Leitung), Tel. 040 / 3808 3600, E-Mail: oeser@oesermedia.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.





Caroline Freisfeld, Gastrednerin Petra Winter und Gastgeberin Kristina Tröger (v.l.)



Yvonne Trübger und Sibilla Pavenstedt (r.)



Marietta Andreae und Mika Adler (r.)

Fotos: Ulrich Tröger



Constance Braun, Dr. Brigitte Klapp und Dr. Irini Panteli (v.l.)

## SOMMER TREFFEN

In diesem Jahr feierten rund 110 Mitglieder und Gäste des Verbandes deutscher Unternehmerinnen ihr traditionelles Sommeressen im Portonovo an der Alster. Auf Einladung der VdU Landesvorsitzenden Kristina Tröger sprach Petra Winter, Chefredakteurin der MADAME zum Thema „Sophisticated Luxury: Wie hochwertige Marken die Loyalität und das Herz ihrer Kundinnen erobern“. Nach dem Essen – Loup de Mer in Hummersauce und traumhaften italienische Dessertvariationen – blieben viele Gäste bis weit nach Mitternacht.



Dr. Cristina Barth-Frazetta mit Emily Rodenberg (r.)



Mitglieder des Clubs: Hannelore Rosenkranz und Marina Wendt (r.)



Dorothee Hagen, Präsidentin des DAFC, mit Nancy Lynn Corbett, US-Generalkonsulin (v.l.)



Hannelore Lay, Stiftung Kinderjahre, mit Konstanze Einfeldt, Schmuckdesignerin (v.l.)



Lisa Hammers, Heidi Dantzer, Ingrid Rehder und Gabriele von Beust (v.l.)

Fotos: Julia Ulbrich

## HUT LUNCH

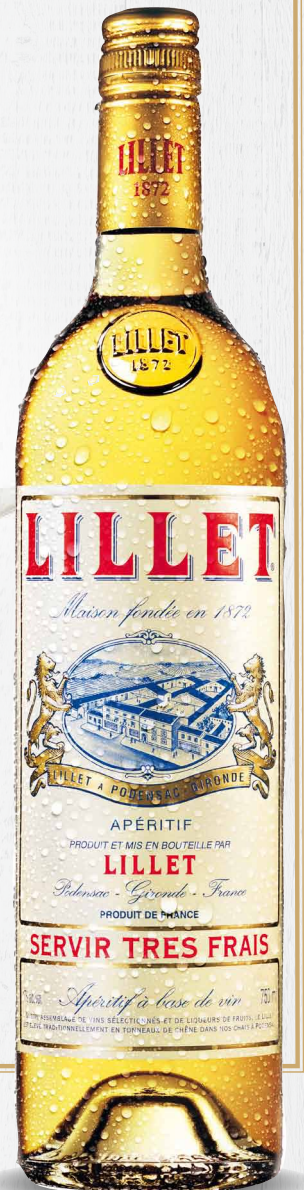
Der Deutsch-Amerikanische Frauen-Club (DAFC) vereint wohlthätige Frauen, die Kinder in Hamburg unterstützen. Im Juli organisierte der Verein beispielsweise für rund 160 Kinder, die vorwiegend aus Migrantenfamilien stammen, einen wunderschönen Tag im Tierpark Hagenbeck. Beim diesjährigen "Summerlunch with Hat" trafen sich die Mitglieder des Clubs in der HafenCity und pflanzten neue Projekte. Ehrengast war die US-Generalkonsulin Nancy Lynn Corbett. Im vergangenen Jahr konnte der Verein rund 35.000 Euro für gemeinnützige Zwecke spenden. Unterstützt werden vor allem sieben selbst gegründete Spielplatzhäuser.



# LILLET®

Maison fondée en 1872

## L'apéritif



*genuss-mit-verantwortung.de*





Jetzt Sonderpreise auf  
Ausstellungsbäder!

# MACHEN SIE SCHLUSS MIT IHREM ALTEN *Bad und holen Sie sich frische Inspiration!*

Lust auf was Neues? Dörfer Fliesen bietet Ihnen alles, was Sie für ein traumhaftes Badezimmer benötigen. In unserem Showroom warten unterschiedlichste Stilwelten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



# DÖRFER FLIESEN

*Bad, Sanitär & mehr!*

[www.fliesen-doerfer.com](http://www.fliesen-doerfer.com)

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