

HAMBURG WOMAN

FÜR ALSTER, ALSTERTAL, WALDDÖRFER, HAFENCITY & ELBVORORTE

Jetzt auch ONLINE



Edle Dessous

VERFÜHRERISCH
ZUM FEST!

PROMIS

DIANE VON FÜRSTENBERG,
SIBILLA PAVENSTEDT,
AXEL MILBERG U.V.M.

SCHAFFT EMPATHIE

LINDA ZERVAKIS ÜBER IHREN
MIGRATIONSHINTERGRUND

Sibel Kekilli:

„Angst lähmt!“

DIE SCHAUSPIELERIN ÜBER DIE MACHT DER ANGST UND WAS FRAUEN ATTRAKTIV MACHT



Fortschritt spüren.

Der neue Audi A4.

Vorsprung in Design und Technologie. Sportlich und progressiv. Komfortable Fahreigenschaften, faszinierende Dynamik. Der neue Audi A4. Konzipiert und gebaut für höchste Ansprüche: Ihre.

Das Audi A4 Leasingangebot:

z.B. Audi A4 Avant 2.0 TDI ultra, 6-Gang*

Lackierung: Brillantschwarz, Einparkhilfe, Ambientebeleuchtung, MMI Navigation u.v.m.

Leistung: 110 kW (150 PS)	inkl. Überführungskosten und	Jährliche Fahrleistung:	Monatliche Leasingrate:
Sonderzahlung: € 5.000,-	zzgl. Zulassungskosten	10.000 km	€ 299,-
Nettodarlehensbetrag (Anschaffungspreis): € 36.802,62	Sollzinssatz (gebunden) p.a.: 3,58 %	Vertragslaufzeit: 36 Monate	
	Effektiver Jahreszins: 3,58 %	Gesamtbetrag: € 15.764,-	

Ein Angebot der Audi Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Abschluss des Leasingvertrags nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Bonität vorausgesetzt.

* Kraftstoffverbrauch l/100 km: innerorts 4,5; außerorts 3,4; kombiniert 3,8; CO₂-Emission g/km: kombiniert 99; Effizienzklasse A+. Angaben zu den Kraftstoffverbräuchen und CO₂-Emissionen sowie Effizienzklassen bei Spannweiten in Abhängigkeit vom verwendeten Reifen-/Rädersatz.

Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes.

Jetzt Probe fahren.

Audi Zentrum Hamburg, Audi Hamburg GmbH, Kollaustraße 41-63, 22529 Hamburg, Tel.: 0 40 / 5 48 00-0, patrick.helbig@audizentrum-hamburg.de, www.audizentrum-hamburg.de

Audi Elbvororte, Audi Hamburg GmbH, Rugenbarg 248, 22549 Hamburg, Tel.: 0 40 / 8 79 74 46-0, jan-patrick.hirschfeld@audizentrum-hamburg.de, www.audi-elbvororte.de

Audi Ahrensburg, Audi Hamburg GmbH, Gänseberg 7, 22926 Ahrensburg, Tel.: 0 41 02 / 49 09-0, thomas.hinz@audizentrum-hamburg.de, www.audi-ahrensburg.de



Der Wunsch nach *Liebe*

Seit der vergangenen Ausgabe haben besonders zwei Ereignisse unsere Aufmerksamkeit erregt: Der Tod von Altbundeskanzler und Hamburger Helmut Schmidt hinterließ bei vielen den Wunsch ihm die letzte Ehre zu erweisen. Noch während der Trauerphase erschütterten die Terroranschläge von Paris die ganze Welt: Tiefe Trauer, Angst, Wut und Verzweiflung schweben in der Luft. Aus Respekt den Opfern gegenüber, verschob der NDR die Tatort-Doppelfolge mit Til Schweiger. Stattdessen wird der geplante Neujahres-Tatort mit

dem Kieler Ermittlerpaar – gespielt von Axel Milberg und Hamburgerin Sibel Kekilli – vorverlegt. Wir sprachen mit den beiden (Seite 8 und 10) über die Macht der Angst, das Böse im Menschen und die Kraft der Liebe. Bei so viel Leid, das unsere Welt momentan beherrscht, finden wir es umso wichtiger, an diese Kraft zu glauben und an ihr festzuhalten. Passend zu Weihnachten – dem Fest der Liebe – haben wir auch in dieser Ausgabe eine liebevolle und interessante Mischung aus Geschenkideen, Dessous-Mode, Buchvorstellungen und prominenter Persönlichkeiten kreiert.

Ihre HAMBURG WOMAN Redaktion

FÜR HAMBURG WOMAN TRAFEN WIR ...



Sibilla Pavenstedt: Die Mode-Designerin aus St. Georg engagiert sich seit Jahren in diversen Projekten. Als Teenager gab sie beispielsweise Deutschunterricht für vietnamesische Boatpeople. Seit sieben Jahren hängt ihr Herz an dem Integrationsprojekt „Made auf Veddel“, das sie 2008 im Rahmen der IBA mit Freunden gründete. Redakteur Kai Wehl traf Sibilla Pavenstedt zum Gespräch bei einer ihrer Aktionen – „Weltschal“ – und zum Fototermin in ihrem Atelier. Seite 12

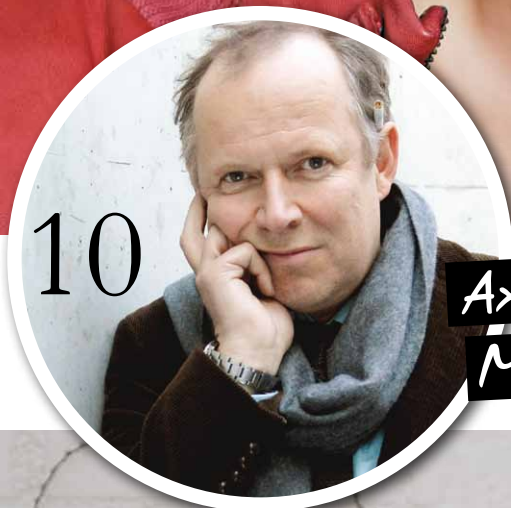


Das HAMBURG WOMAN-Cover zeigt Sibel Kekilli. Auf Seite 8 können Sie lesen, was die Schauspielerin zum Thema Angst sagt.



8

Sibel Kekilli



10

Axel Milberg



50

Naturweihnacht



Engagiert: 12
Sibilla Pavenstedt

INHALT

HAMBURG WOMAN Weihnachten 2015

PEOPLE

8 **Sibel Kekilli** über ihre neue Rolle im Tatort, über Ängste und Attraktivität

10 **Axel Milberg:** Ein Mann zum Anlehnen!

12 **Mehr Toleranz:** Sibilla Pavenstedt erklärt uns ihr Projekt „Made auf Veddel“

14 **Lebensweg:** Tagesschausprecherin Linda Zervakis hat ein autobiographisches Buch geschrieben

16 **Denise Stellmann:** Die Regisseurin spricht über ihr Zuhause, Weiblichkeit und das Leben

18 **Mut haben:** Die Autorin Ursula Willer erzählte uns, wie sie in den rigiden 50er-Jahren ihre Träume durchsetzte

20 **Mutiger Schritt:** Sabine Delle und Katrin Melcher wagten einen Neustart

GESELLSCHAFT

22 **Kolumne:** Was ist Freundschaft?

24 **news:** eine hüllenlose Nova Meierhenrich, eisige Welten und mehr!

26 **Gender-Dilemma:** Soll Sprache Ungleichheiten bekämpfen?

28 **Pussy Diary:** PR-Beraterin Ingeborg Trampe schrieb Erotikroman

30 **Verhütungsdebatte:** Wie schädlich ist die Anti-Baby-Pille?

76 **Ladies Only:** Die Hamburg Woman Business Lounge diesmal mit zünftigem Hütten-Charme

78 **Events:** Promis auf den glamourösesten Veranstaltungen der Stadt

Ihre weihnachtliche Wohlfühl-Welt.

Freuen Sie sich auf den perfekten Ort für Ihre Auszeit.

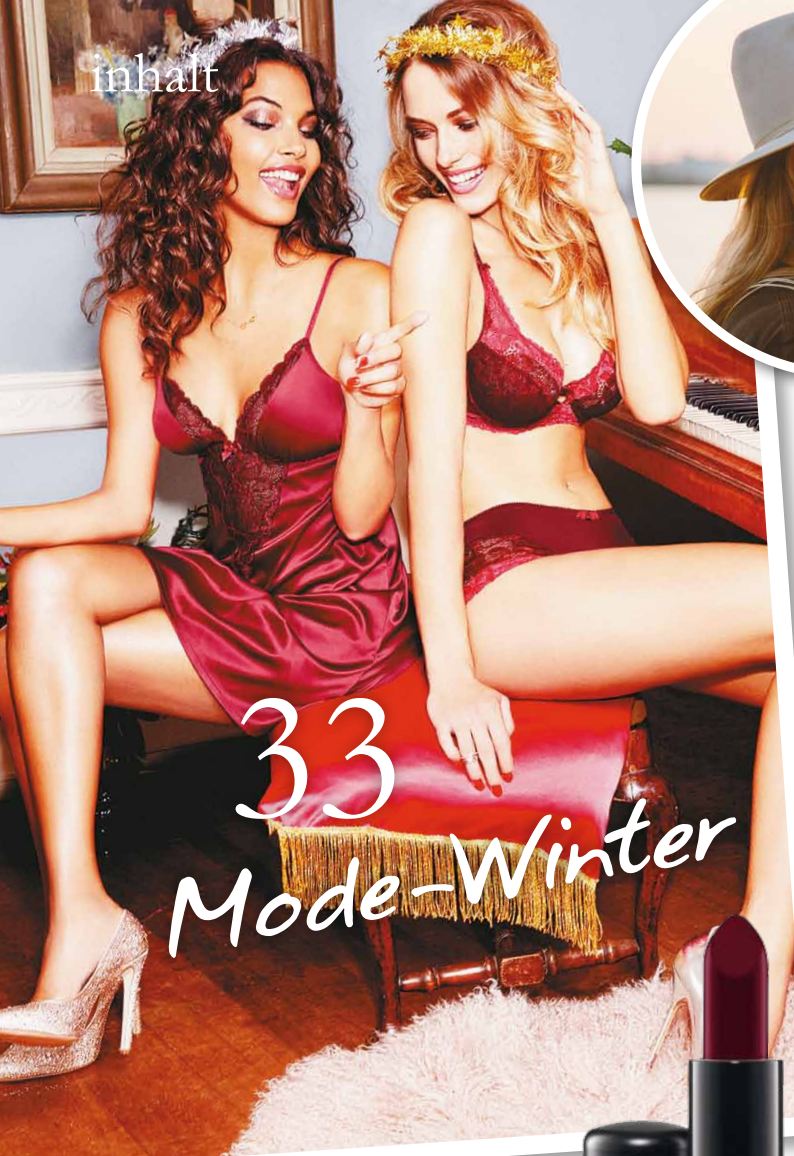
Atmen Sie durch, gönnen Sie sich Zeit für sich selbst und genießen Sie ruhige Momente abseits des weihnachtlichen Trubels. Erleben Sie bei Aspria Ihre persönliche Wohlfühl-Welt mit einer 10-tägigen Gast-Mitgliedschaft im Dezember.

Entspannen Sie in unseren Pool- und Spa-Bereichen. Tanken Sie Energie mit dem vielfältigen Sport-Angebot. Lassen Sie sich von unserer hochwertigen Ausstattung und einem erstklassigen Service begeistern. Freuen Sie sich auf ein Paradies für Körper, Geist und Seele.

Reservieren Sie jetzt:
10-tägige Gast-Mitgliedschaft zum Wohlfühl-Tarif
Tel. 040 899550-110
aspria.com

Europe's Finest Members Clubs
BERLIN BRUSSELS HAMBURG HANNOVER MILAN

ASPRIA
Be More



33 Mode-Winter

Beauty-Geschenke 44



72 Kultur-Tipp

MODE

- 33 **Ab auf die Alm:** Aber bitte kuschelig und modisch!
- 40 **Stilikone:** Star-Modedesignerin Diane von Fürstenberg präsentierte ihr neues Buch in Hamburg
- 42 **What's In My Purse:** Diesmal öffnet Schauspielerin Michaela Schaffrath ihre Handtasche

BEAUTY

- 44 **Unsere Highlights** zum Verschenken und Geschenk bekommen!

WOHNEN

- 50 **Selbst gemacht:** Bezaubernde Deko eigenhändig basteln!
- 54 **Gemütlich und fast privat:** Die Gründerin des „Louisenhauses“ geht ganz neue Wege
- 58 **Nicht nur Wärmequellen:** trendige Kamine die in jedes Wohnzimmer passen

KOCHEN

- 64 **Kulinarischer Tausendsassa:** Wir zeigen, wie gute Saucen ein Menü verzaubern können

KULTUR

- 68 **Wichtiges Signal:** Eine Hamburgerin holt für eine Benefiz-CD prominente Unterstützung
- 70 **Für Leseratten:** Die schönsten weihnachtlichen Schmöcker!
- 72 **Mehr Musik:** Mit Live-Konzerten groovt Hamburg ins neue Jahr

- 74 **Sharepoints**
- 82 **Impressum**



Zwei-Gang Weihnachtsmenü

64

ENDLICH *Saunawetter!*



Bäderland

*...mach dir
einen schönen
Tag, Schatz!*

Bei so viel Auswahl kommt man gerne ins Schwitzen. 9 Saunawelten, unendliche Aufguss-Vielfalt. **Auch als Geschenk.**



Hier kommen Sie direkt
zum Sauna Gutschein!
BAEDERLAND.DE 

Bäderland



Foto: NDR/Philip Feschlow

Wann sind Frauen *attraktiv?*

Sibel Kekilli gehört zu Hamburgs erfolgreichsten Schauspielerinnen. Ihr Debüt feierte sie mit Fatih Akins Film „**Gegen die Wand**“. Für das Interview mit der Hamburgerin reiste HAMBURG WOMAN zum „Tatort“-Interviewtag nach Berlin, um mit ihr über **Ängste, Attraktivität** und **anstehende Projekte** zu sprechen.

HAMBURG WOMAN: In „**Borowski und die Rückkehr des stillen Gastes**“ wird Kommissarin Sarah mit ihren **Ängsten konfrontiert und erlebt eine Re-Traumatisierung. Wie schafft sie es trotz allem professionell weiterzuarbeiten?**

Sibel Kekilli: Es ist die Fortsetzung von „Der stille Gast“, in der Sarah Brandt das Opfer war. Darin war der Täter in ihrer Wohnung, hat an ihren Schuhen gerochen, sich mit ihrer Zahnbürste die Zähne geputzt – ist in ihr privates Leben eingedrungen. Sowa-

vergisst man nicht. Dadurch erkennt sie früher als alle anderen, dass es um den gleichen Täter geht und fällt in ein Re-Trauma. So wie er von ihr besessen war, ist sie es auch von ihm gewesen und besessen davon, ihn zu finden. Nach einem kurzen Zusammenbruch ist sie dann die, die noch am klarsten denken kann, weil sie sich bereits intensiv mit ihm auseinandergesetzt hat.

Sie haben mehrere anspruchsvolle Rollen und Situationen gespielt. Nehmen Sie die Rolle mit nach Hause oder können Sie Beruf und Privates strikt voneinander trennen?

Tatort: „Borowski und die Rückkehr des stillen Gastes“, 29. Nov. um 20.15 Uhr. Sarah Brandt (Sibel Kekilli) ist immer noch traumatisiert und hat Todesangst.

Ich glaube schon, dass ich immer ein Stück meiner Rolle auch mit nach Hause nehme. Sprich, dass ich in meiner Rolle drin bin und eigentlich auch gar nicht raus will. Mal ist es intensiver, mal nicht. Das kommt auf die Rolle und Folge an. Bei „Die Fremde“ war es extrem. Gefühlt habe ich in einem Ballon gelebt und war für niemanden ansprechbar.

Was macht die Angst mit einem Menschen?

Sie lähmt, ob äußerlich oder innerlich. Mit Lähmung meine ich im gewissen Sinne auch die Hemmung. Es muss nicht unbedingt die Angst vor etwas Bösem sein. Wenn man vor einem Risiko, einer Kündigung, einem großen Schritt steht und man Angst davor hat, diesen zu gehen, kann diese Angst schon aufhalten.

Haben Sie Ängste?

Ja, jeder kennt Ängste, auch mal Existenzängste. Sie sind unberechenbar und kommen gerne auch ohne Berechtigung. Momentan herrschen z.B. auch große politische Ängste.

Sie spielen eine taffe Kommissarin und wurden zu der attraktivsten Tatort-Kommissarin gewählt. Wie stehen Taffheit und Attraktivität im Verhältnis zueinander?

Ich glaube vor Taffheit hat man auch Angst. Es gibt verschiedene Definitionen von Attraktivsein. Einige Männer finden vielleicht Frauen attraktiv, wenn sie im Verhalten sehr mädchenhaft sind und keine Gefahr ausstrahlen – sich ein bisschen kleiner machen. Für mich ist es genau gegenteilig. Das Taffe kann sehr, anziehend sein und Selbstbewusstsein ausstrahlen. Das macht Frauen attraktiv, glaube ich, oder nicht?

Sind Sie ähnlich wie Sarah Brandt?

Ich glaube schon, dass in jeder Rolle auch ein Stück von dem Schauspieler bzw Schauspielerin steckt. Aber ich denke, dass ich nicht viele Ähnlichkeiten mit Sarah Brandt habe.

Was machen Sie statt Schießübungen?

Lesen, Sport und Reisen, wenn ich es zeitlich hinbekomme.

Was macht Frauen attraktiv?

Intelligenz und Humor! Wenn sie über sich selbst lachen können und nicht alles so ernst nehmen – wenn eine Frau anpackt, hilft, politische und allgemeine Diskussionen und Gespräche führen kann, ist das attraktiv.

Wie bereiten Sie sich auf unterschiedliche Rollen vor?

Bei „Die Fremde“ geht es um Ehrenmorde. Da habe ich mich schon vorher mit „Terre des Femmes“ für dieses Thema engagiert. Durch mein Engagement war ich bereits mit dem Thema vertraut. Bei anderen Rollen wie bei „Game of Thrones“ versuche ich, mich mit Schauspiel-Coaches vorzubereiten und mich über das Thema zu informieren. Gleichzeitig versuche ich aber auch mich fallen zu lassen, nicht nachzudenken und nach Gefühl zu spielen. Wenn man Glück hat und einen Regisseur, der einen gut



Foto: NDR/ARD

Sibel Kekilli – Ihre Erfolge

Ihr Debüt feierte die Hamburgerin mit Fatih Akins Film „Gegen die Wand“. Sie war seither in verschiedenen Kino- und TV-Produktionen zu sehen, u.a. in dem mit zahlreichen national und international ausgezeichneten Kinofilm „Die Fremde“. Sie wurde einem internationalen Publikum bekannt durch ihre Rolle der „Shae“ in der erfolgreichen HBO-Serie „Game of Thrones“. Seit 2010 ist sie als Kommissarin Sarah Brandt im „Tatort“ zu sehen.

führt, trägt das auch viel dazu bei.

Haben Sie noch andere Projekte?

Am 10.12. werde ich bei den Kasseler Soroptimist-Club den Film „Die Fremde“ vorführen und eine Rede über Frauenrechte und Ehrenmord halten. Soroptimist ist die weltweit größte Service-Organisation berufstätiger Frauen, die sich beispielsweise für Bildung von Frauen und Mädchen stark macht.

Ich habe 2-3 Herzensprojekte, die müssen aber erst finanziert werden, was bei kleinen Filmen momentan sehr schwierig ist. Im Februar werde ich für arte Regie für einen kurzen Dokumentarfilm führen – Meine erste Regiearbeit.

Glückwunsch! Verraten Sie uns das Thema?

Ich darf eine Person vorstellen, die ich sehr bewundere – ich habe Christa Stolle genommen, von „Terre des Femmes“, die sich für Frauenrechte einsetzt und ihnen in Not hilft. Wir werden unter anderem nach Burgas reisen, da war ich dieses Jahr auch schon, wo Roma-Mädchen betreut und gefördert werden. Es geht darum, dass diese Mädchen nicht schon mit 12 oder 13 schwanger oder zwangsprostituiert werden. Mir ist es wichtig, ihre Arbeit ein wenig bekannter zu machen und dadurch mehr Aufmerksamkeit zu generieren.

Valeska Fuhlenbrok



Foto: NDR/ARD

In der Folge „Borowski und die Rückkehr des stillen Gastes“ erleidet Sarah Brandt eine Re-Traumatisierung.

Ein Mann zum

Anlehnen

Zwar wird **Tatort-Kommissar Axel Milberg** nicht unbedingt als „sexiest Mann“ gehandelt, dennoch **fasziniert** er uns Frauen: Mit seinem **männlichen Erscheinungsbild**, das ihn mit seiner nüchternen und intelligenten Art unwiderstehlich macht. Wir sprachen mit ihm über die Liebe, Borowski und seinen Charme.

HAMBURG WOMAN: In der aktuellen Tatort-Folge ist Borowski schwer verliebt. Was macht Liebe mit einem Menschen?

Verletzlich macht sie und kämpferisch. Im Tatort wird seine Verlobte Frieda entführt und Borowski hat Mühe, den Verstand noch arbeiten zu lassen, damit seine Entscheidungen zum Ziel führen – die Geisel freizukriegen. Am Ende wird er Opfer bringen für seinen Beruf und für die Liebe. Er wird sich entscheiden müssen.

Borowski ist in diesem Film rasend. Kennen Sie das?

Insgesamt braucht es eine gewisse Zeit, bis ich aus der Haut fahre. Muss manchmal sein.

Wie meinen Sie das?

Ich war lange am Theater und dort werden in der Probenzeit oft beeindruckende leidenschaftliche Schlachten geschlagen. Da gelten andere Regeln und oft sind einschüchternde Aggression dort wichtige Tugenden. Wenn man im Theater live vor 2000 Menschen auftritt, braucht es einen gewissen Größenwahn. Hingegen ist es mir persönlich in den letzten Jahren, sehr attraktiv erschienen, doch freundlich zu sein. Heiter zu sein. Meine Frau Judith liebt die Leichtigkeit, das Leben ist schwer genug.

Wie äußert sich das in Ihrem Handeln?

Gunter Sachs hat mal erzählt: „Es sind nicht die muskelbepackten Helden, die die Frauen lieben, sondern stellen Sie sich zum Beispiel vor: eine Politesse schreibt Sie gerade auf, weil Sie falsch parken. Sie gehen zu ihr und es gelingt Ihnen mit Charme, Sie zu verführen, dass Strafmandat zu zerknüllen. Beide lächeln. Das ist es.“

Sind Sie der Meinung, dass ein Mensch immer auch eine böse Seite hat?

Es gibt ganz reine unschuldige Menschen. Die es auch in ihrem Leben bleiben. Oh ja. Durchaus klug, lebendig und mittendrin, aber ohne Arg und Falsch. Ungeheuer berührend. Aber es gibt auch böse Menschen. Entsetzlich böse, ganz ohne Grund. Ohne eigene Verletztheit und nachvollziehbare Vorgeschichte. Von Kindheit an. Rätselhaft und faszinierend.

Valeska Fuhlenbrok

Schauspieler Axel Milberg: Es ist seine Art, die Frauen fasziniert

Vom 01. Dezember bis 11. Dezember 2015 möchten wir Sie einladen die Werke der Künstlerin **Sabina Bockemühl** bei uns im Shop in der **Harksheider Straße 3**, in **Hamburg-Poppenbüttel**, zu besichtigen.



Lebendige Geschichten von starken Persönlichkeiten:

Davon erzählen die Werke von Sabina Bockemühl. Kraftvolle Farben auf großformatigen Leinwänden: Ihre Werke gewinnen durch die spezifische Arbeitstechnik.

„Durch den Hell-Dunkel-Kontrast der Farben, die die Künstlerin in vielen Schichten bewusst aufträgt, gewinnt die Leinwand etwas Haptisches, einen samtigen Ausdruck von sanft modelliertem Licht. Insbesondere die gespachtelte Malstruktur und die abgestimmten Farben lassen jedes einzelne Bild in seiner Gesamtheit wirken“, schreibt die Kunsthistorikerin Dr. Barbara Aust-Wegemund in einem Portrait.

TAVAGROUP

Harksheider Straße 3 • 22399 Hamburg • T 040 61 16 794 – 0 • F 040 61 16 794 – 29 • www.tava-group.com

GENUSS GESCHENKE

Fröhliche Weihnachten mit Rindchen's Geschenkideen.

RINDCHEN'S
WEINKONTOR
www.rindchen.de



Wolke Sieben

Lachen, Wohlfühlen, auf Wolke Sieben schweben. Verschenken Sie zwei himmlische Weißweine. Und sorgen Sie mit Curry-Cashewkernen und feinstem Aprikosensenf für liebevolle Würze im Leben.

29,90 €
Art.-Nr. 83500106



Die Farben Frankreichs

Inspirierende Kunst auf dem Etikett – in der Flasche große Weine vom südfranzösischen Château Haut-Blanville. Verschenken Sie unsere Sonderedition zur Ausstellung „Die Farben Frankreichs“ im Bucerius Kunst Forum Hamburg.

29,80 €
Art.-Nr. 83500016


Weitere GENUSS GESCHENKE und Informationen finden Sie in unseren Kontoren und unter www.rindchen.de/geschenke

Hier können Sie bestellen: ☎ 040 - 556 20 20 @ info@rindchen.de 🌐 www.rindchen.de/geschenke

Rindchen's Weinkontor GmbH & Co. KG · Ellerhorst 1 · 25474 Bönningstedt bei Hamburg. Ab 75 € Warenwert beliefern wir Sie frei Haus, bei geringerem Warenwert zahlen Sie lediglich eine Versandkostenpauschale von 6,95 € innerhalb Deutschlands und Österreichs. Alle Weine enthalten Sulfite. Nähere Informationen zu Weingut/Abfüller und Hersteller finden Sie unter www.rindchen.de

people

„Nicht reden, handeln!“



Die **Modedesignerin Sibilla Pavenstedt** gründete vor sieben Jahren den Verein „Made auf Veddel“ zur **Integration von Frauen** mit Migrationshintergrund. Außerdem hat sie gerade das Projekt „Weltschal“ umgesetzt – als wichtiges Zeichen für Weltoffenheit!

HAMBURG WOMAN: Warum hast du die Aktion „Weltschal“ ins Leben gerufen und wie lief sie ab?

Sibilla Pavenstedt: Er ist ein Symbol für Weltoffenheit – dafür wollte ich unbedingt ein Signal setzen. Gerade im Rahmen der allgemeinen Weltlage war mir wahnsinnig wichtig ein entsprechendes Signal in die Welt zu senden. Um zu zeigen, dass es in Deutschland viele Menschen gibt, die sich für Demokratie und Freiheit einsetzen und sich über die Vielfalt freuen. Dafür haben Freiwillige aus aller Welt die Flaggen aller Nationen in einer Größe von 1,0x1,5 Meter gestrickt und gehäkelt. Nachdem die Fahnen einen Tag am Rathaus hingen, wurden sie zu einem riesigen Schal verwoben. Um das Projekt realisieren zu können, wurden für jede Flagge Patenschaften an Privatpersonen, Unternehmen, Stiftungen und Konsulate vergeben. Mit jeder Patenschaft fließt eine Spende an das Integrationsprojekt „Made auf Veddel“.

Dessen Mitglieder auch mitgestrickt haben. Was war 2008 Auslöser „Made auf Veddel“ zu starten?

Der Grund war, dass ich schon Jahre zuvor immer Frauen mit Migrationshintergrund bei mir beschäftigt hatte. Sie haben extrem gut mitgearbeitet, konnten aber die Sprache nicht. Als dann die IBA förderwürdige Projekte ausgerufen hat, bin ich mit zwei Freunden sofort auf die Idee gekommen, etwas für Frauen mit Migrationshintergrund zu unternehmen, die zum Teil isoliert auf der Veddel leben. Wir wollten ein Projekt, das ihnen die Integration ermöglicht. Das ist sehr gut gelungen.

Wie denn?

Über die verbindenden Elemente Handarbeit und Mode. In Ländern wie der Türkei, Iran, Afghanistan oder Russland besitzt die Handarbeit einen hohen Stellenwert und eine lange Tradition. Wir Deutschen sind inzwischen sehr modeaffin, wenn man das zusammenbringt, ist das wahnsinnig verbindend. Begleitend gibt es einen Pflichtsprachkurs, der auf die Bedürfnisse zugeschnitten ist und Begriffe aus dem Nähhandwerk vermittelt. Da fällt das Lernen leichter. Parallel wird genäht und gehäkelt und es gibt sofort die Möglichkeit, bei uns mit der eigenen Arbeit Geld zu verdienen. Das bringt eine enorme Motivation für die Frauen mit sich, denn sie können sich dadurch unabhängig machen.

Wie verändert es die Frauen, wenn sie bei „Made auf Veddel“ mitmachen?

Sie werden ohne dass sie es merken selbstbewusster und freier. So kleiden sich die meisten Frauen anfangs hauptsächlich in dunklen Tönen, inzwischen tragen sie farbige Kleider und bunte Kopftücher, wenn sie denn welche tragen. Sie kaufen sich modische Sachen mit dem Geld, das sie durch das Projekt verdienen – das macht ihnen einen Heidenspaß.

Wie lange sind die Frauen im Schnitt bei euch?

Viele sind seit Beginn an dabei, also jetzt sieben Jahre und sie wollen auch nicht aufhören. Es kommen natürlich auch immer wieder welche dazu und wir haben aktuell eine Warteliste mit über 50 Frauen.

Ich dachte, die Frauen sollen durch dein Projekt in das Berufsleben hineinfinden?

Das geschieht bei einigen auch. Sie bekommen Aufträge, die wir an die Frauen vermitteln. Wir haben eine gemeinnützige GmbH, die alles für die Frauen organisiert. Da sind die Frauen angestellt, da können sie Aufträge entgegennehmen, es wird aufgepasst,

dass die anständig bezahlt werden, und alles, was abzüglich der Kosten verdient wird, fließt in das Projekt, damit wir neue Frauen ausbilden können. Einige Frauen werden auch von anderen Firmen übernommen. Das wäre ohne die Deutschkenntnisse und das Renommee der Marke Sibilla Pavenstedt – für die sie ja auch arbeiten –, welches sie bei uns erworben haben, nie gelungen.

Wieviele Frauen sind es derzeit?

Zwischen 15 und 20, in erster Linie Türkinnen, Russinnen und Ukrainerinnen. Jetzt arbeiten wir aber auch mit Flüchtlingen zusammen. Wir haben drei Flüchtlinge, die mit uns zusammenarbeiten. Eine Frau aus dem Iran, ein Iraner, der bei uns die Internetseite und Facebook mit betreut und dann haben wir auch einen 17-jährigen Jungen aus Afghanistan, der bei uns ein Praktikum macht, der sehr gut häkeln kann und sehr künstlerisch ist.

Ein Mann ... ich habe mir auch die Frage aufgeschrieben „Warum nur Frauen“?

Weil vor allem ihre Situation 2008 so verbesserungswürdig war. Aber im Rahmen der aktuellen Flüchtlingssituation nehmen wir selbstverständlich auch Männer auf, die handwerklich im Bereich Nähen und Stricken begabt sind.

Alle reden von Integration. Du hast etwas getan, die Stadt wenig. Enttäuscht vom Senat?

Ich habe das Glück, die Szene schon sehr lange zu kennen und habe auch früh erkannt, dass das Talent der Frauen ein guter Anknüpfungspunkt ist. Man muss die Leute aber auch so anleiten können, dass es umgesetzt werden kann. Da kann man der Stadt keinen Vorwurf machen, denn ihr fehlen Fachleute, um das umsetzen, zu managen. Es wäre aber schön, wenn die Stadt uns finanziell unterstützen würde, damit wir mehr Frauen ausbilden und weiterbringen können. Mit einem System, das wir sieben Jahre im Learning-by-doing-Verfahren ausgetestet haben und das funktioniert, denn die Integration klappt wirklich wunderbar. Ich habe mich einfach reingestürzt. Das ist sowieso mein Prinzip, ich mache Dinge und dann ergeben sich Probleme, für die Lösungen gefunden werden müssen. Ich bin eine Macherin und hasse nichts mehr, als lange rumzureden. (lacht)

Woher kommt dein soziales Engagement?

Ich hatte schon immer ein großes Bedürfnis etwas Soziales zu tun. So habe ich etwa als Teenager Deutschunterricht für Boat-people aus Vietnam gegeben und mich schon damals Mitte der 80er-Jahre für Ausländer eingesetzt. Ich habe eine italienische Mutter und habe erlebt, dass einige Dinge für sie hier nicht einfach waren. Gerade was etwa die deutsche Mentalität angeht, und umgekehrt – eigentlich bin ich von Kindesbeinen an eine Vermittlerin zwischen den Kulturen. Außerdem habe ich 15 Jahre lang in Paris ein Atelier gehabt. Dort war ich Ausländerin. Ich kenne mich mit der Thematik also ganz gut aus.

Was wünschst du dir für die Zukunft?

Für „Made auf Veddel“, dass wir noch mehr Frauen in das Projekt aufnehmen können. Es sieht diesbezüglich sehr gut aus, denn über das „Weltschalprojekt“ haben wir über 50.000 Euro durch die Patenschaften eingenommen und wollen unter anderem mit diesem Geld im nächsten Jahr in Wilhelmsburg einen Ableger gründen. Wir haben schon damit begonnen – in den Wehringshöfen in der Nähe einer Flüchtlingsunterkunft, denn wir wollen weitere Flüchtlinge in das Projekt integrieren.

Mehr Infos auf madeaufveddel.de kw

Linda Zervakis
schildert in ihrem
erstes Buch ihr Leben
mit Migrationshinter-
grund.



Linda Zervakis über ihr Leben

Die Griechin **Linda Zervakis** ist seit 2013 die erste **Tagesschausprecherin** mit Migrationshintergrund. Als ihre Eltern nach Deutschland kamen und sich in Hamburg-Harburg niederließen, fingen sie bei Null an. In ihrem **Buch „Königin der bunten Tüte“** beschreibt Linda ihren Lebenslauf von Anfang an – vom Kiosk in die Tagesschau.

Sehr reflektiert gewährt Linda Zervakis ihren Lesern und Leserinnen Einblicke in ihre **Familiengeschichte** und beginnt mit der Einwanderung ihres Vaters Christos und ihrer Mutter Chris-soula, genannt Chrissi. Als **klassische Wirtschaftseinwanderer** kamen sie ohne Deutschkenntnisse, dafür aber mit viel Hoffnung, einem Startkapital von 150 D-Mark und dem üblichen «Dreisatz der Immigranten: Koffer, Kühlschrank, Knoblauch».

Dass die **Kindheit für Linda Zervakis und ihre Geschwister weiß Gott nicht nur aus den schönen Dingen des Lebens bestand**, schildert sie einfühlsam mit viel Charme in ihrem Buch „Königin der bunten Tüte – Geschichten aus dem Kiosk“.

Linda teilte sich mit ihren beiden Brüdern ein Zimmer, ihre Eltern arbeiteten fünfzehn Stunden am Tag und der Kiosk – den ihre Eltern einem Deutschen abkauften – war ein Ort, den Sozialhysteriker heute als Brennpunkt bezeichnen würden. Bis zu ihrem dreißigsten Lebensjahr stand auch sie jeden Sonntag im Kiosk und schaute aus dem Fenster. Was sie in den Jahren alles gesehen hat, können wir nun nacherleben.

Sie wuchs in einer Siedlung auf, wo anstelle der ZEIT die BILD gelesen wird. „Die Süddeutsche Zeitung oder die ZEIT suchte man bei uns vergeblich, dafür gab es zu wenige Abnehmer in der Siedlung (...) und an manche Schlagzeile einer BILD kann ich mich noch erinnern, weil sie uns am frühen Morgen ein Lächeln ins Gesicht trieb.“ Linda Zervakis nimmt uns mit, in ihre **ganz persönlichen Erinnerungen**, erzählt beispielsweise von ihrem ersten Schwarm: „Er hinterließ mir schon in der

vierten Klasse eine eindeutige Geste in meinem Poesiealbum: ‚Lebe froh und lebe heiter, küsse Buben und so weiter...‘ Die Anmache überforderte mich emotional, (...) meine Antwort stand tatsächlich zwei Wochen später in seinem Poesiealbum, ‚Erdbeer – oder Himbeertorte. Kuchen mag ich jede Sorte. Ich mag auch gerne Bienenstich, am liebsten aber mag ich dich.‘ Weiter integriert sie gekonnt das Zeitgeschehen in ihre Geschichten, so dass wir schnell und einfach Parallelen ziehen können und wissen in welchem Zeitfenster wir uns gerade befinden: „Das Wahlplakat seines Namensvetters konnte Helmut Laune an diesem Samstagvormittag auch nicht mehr retten...“

Mit ihrem **authentischen und sehr persönlichen Buch** gibt sie Einblicke in das Leben einer Migrantenfamilie, schafft Verständnis und Empathie und hilft damit vielleicht ein wenig, die Härte, die viele gegenüber Flüchtlingen verspüren, zu mindern. *Valeska Fuhlenbrok*

Königin der bunten Tüte

Linda Zervakis,
rowohlt Verlag, 224 Seiten,
Paperback, 14,99€



Regisseurin der *Gefühle*

Nach ihrem Abschluss an der Stage School Hamburg spielte **Denise Stellmann** verschiedene Rollen, bevor sie sich als Regisseurin versuchte. Seitdem möchte sie nur noch eins: Stücke schreiben mit **viel Gefühl und Tiefgang**. Wir trafen sie zu Hause und fragten, was ihr wichtig ist.

...über die Inspiration

Was inspiriert dich?

Frauen, besonders Romy Schneider. Sie ist eine Frau, die mich unglaublich berührt mit ihrer Art und ihrem Leben, auch wenn sie nicht erstrebenswert gelebt hat. Den Ausdruck in ihrem Gesicht finde ich unglaublich spannend.

In deinen Stücken, legst du viel Wert auf den Ausdruck der Gefühle und das Bewältigen innerer Konflikte. Woher nimmst du die Ideen für die Stücke?

Irgendetwas inspiriert mich dazu, sei es ein Satz, eine Beobachtung am Menschen oder ein intensives Gespräch. Dann macht es Klick und ich baue eine fiktive Geschichte daraus.

Wie viel von deinem Leben bringst du mit ein?

Natürlich ist in meinen Geschichten auch immer etwas von mir dabei. Das beschränkt sich aber meist nur auf die Thematik, die mich auf die Sidestory bringt.



...über das Leben

Was ist dir wichtig im Leben?

Gesundheit, Liebe, eine gute Partnerschaft, Loyalität und die Fähigkeit zu reflektieren, damit die Menschen einfach mal aufhören blöd zu sein. Damit meine ich die emotionale Dummheit. Gerade in Moment ist es gut zu beobachten, wie viel Blödsinn uns um die Ohren fliegt – bezüglich der Flüchtlingskrise. Daher liebe ich es mit Menschen zusammen zu sein, die emotional klug sind, damit ich von ihnen lernen und an ihnen wachsen kann. Gute Filme sind mir auch sehr wichtig und Kinder.

Möchtest du Kinder?

Ich möchte Kinder, definitiv. Da ich mit einer Frau zusammen bin, ist es etwas schwieriger. Dass ich Familie haben werde, steht für mich aber außer Frage!





Das eigene Handeln zu reflektieren ist Regisseurin Denise Stellmann sehr wichtig und das lässt sie auch in ihre Stücke einfließen.

Fotos: Julia Sontoso



...über Weiblichkeit

Bist du eine weibliche Person?

Ich richte mich nicht jeden Morgen für den roten Teppich her. Da würde sich der Wow-Effekt abnutzen. Ich liebe Mode und spiele gerne mit Kombis. Ja, ich bin durchaus weiblich, aber nicht 24/7 die Woche.

Hast du Modeticks?

Ich liebe Chucks, generell liebe ich Schuhe. Mein Paar ungetragene „Jimmy Choo“-High Heels, warten noch auf ihren großen Tag.

...über ihr Zuhause

Was heißt für dich Zuhause?

Eine Quelle von Ruhe, Geborgenheit und Sicherheit.

Wie ist dein Einrichtungsstil?

Ich brauche eine Linie zwischen Wärme, Modernität und räumlicher Freiheit. Es muss sauber sein, aber bewohnt und persönlich wirken, gemütlich halt!

Welche Möbelstücke liegen dir am Herzen?

Mein Regie-Stuhl und meine Fotos.

Valeska Fuhlenbrok



„Man muss Mut haben“

Die **Wellingsbüttlerin Ursula Willer** hat in einem Buch ihre Erinnerungen an ihre Kindheit im Rostock des **Zweiten Weltkriegs** und ihre Jugend beschrieben. HAMBURG WOMAN sprach mit ihr über die Aufarbeitung von Geschichte und die Schwierigkeit, sich in **Wirtschaftswunderzeiten** als Frau selbst zu verwirklichen.

Es hat sich alles so angesammelt. Es ist bei uns Alten so, dass wir mit unseren Gedanken zurückgehen. Wir haben ja im Grunde die Kriegs- und Nachkriegszeit nie aufgearbeitet. Keiner. Weder meine Eltern, noch wir als Nachgeborene. Irgendwann bricht es ja hervor.“ So erklärt Ursula Willer den Anlass für die Veröffentlichung ihres Buches „Jahre wie damals – 1935-1951“. Und noch eine andere Beobachtung war Auslöser für das Werk: „Ich merke an meinen Enkeln – die wissen ja noch nicht einmal mehr vom Mauerbau! Von Hitler wissen sie, aber dann hört das auch schon auf. Ich dachte, für die Enkel schreibst du das jetzt.“

Nicht nur ihre Enkel, sondern alle Interessierten können in den Erinnerungen jetzt lesen, wie einengend und gefährlich das Leben im Rostock des Zweiten Weltkriegs war. „Wir hatten ja als Kinder keine Freiheit. Wir mussten immer zu Hause oder in der Umgebung sein, weil ja wieder ein Alarm kommen konnte. Wir hatten ein ganz anderes Leben.“ Ursula Willer lebte zusammen mit ihren Brüdern und ihrer Mutter – der Vater war von den Russen „abgeholt“ worden und kam erst 1951 zurück. Er zog mit der Familie nach Hamburg, wo er in Hummelsbüttel eine Zahnarztpraxis eröffnete. „Ich hätte gern studiert“, erzählt Ursula Willer, „für meinen Vater war es aber selbstverständlich, dass die Söhne studieren und selbstverständlich, dass ich nicht studiere. Ich habe mich gefügt und Schneiderin gelernt. Das hat mir viel Freude gemacht, ich war eine gute Schneiderin.“ Das junge Mädchen ist entschlossen, mehr zu werden als eine Hausfrau – in den rigiden 50er-Jahren ist das trotz Wirtschaftswunder immer noch keine leichte Aufgabe.

Über eine Patientin ihres Vaters wurde der Kontakt zu Rolf Willer hergestellt – das Traditionsunternehmen hat seit 1943 seinen Sitz in Wellingsbüttel. Der erste Kontakt zwischen den beiden, ein Termin zum Kaffeetrinken, verlief allerdings nicht sehr vielversprechend.



„Wir hatten ein ganz anderes Leben“, sagt Ursula Willer. Um dies festzuhalten, schrieb die Wellingsbüttlerin über ihre Kindheit und Jugend.

„Er war furchtbar hibbelig“, erinnert sich Ursula Willer. „Da habe ich gedacht: Den nimmste ja nie, den siehst du nicht wieder.“ Sie sahen sich wieder – und schließlich heirateten sie doch. Ursula Willer stieg ins Juweliers-Geschäft ein, kümmerte sich um die Familie, betätigte sich künstlerisch und engagierte sich lokal.

Auch mit den Stätten ihrer Kindheit hat sie heute ihren Frieden gemacht. „In den Neunzigern hatte ich Alpträume. Ich hatte gelesen, dass man diesen Alpträumen entgegenwirken soll. Darum bin ich in Rostock

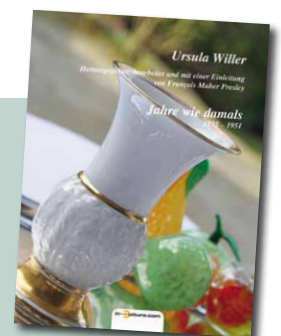
mit meinem Mann und meiner Nichte meinen alten Schulweg gegangen. Von zu Hause bis dahin, wo ich immer meine Freundin abgeholt hatte, zum Gymnasium rauf. Dann hatte ich keine Alpträume mehr. Ich hatte mein Rostock wieder, das ich damals verlassen hatte. Seitdem bin ich mit der Stadt ausgesöhnt.“

Gefragt, was sie nach ihren Erfahrungen den jungen Menschen des 21. Jahrhunderts raten würde, sagt Ursula Willer nach kurzem Nachdenken: „Man muss Mut haben. Ich hatte ja auch Mut und bin nicht die Hausfrau geworden, die ich damals hätte werden müssen.“

Christian Lüscher

Das Buch

„Jahre wie damals – 1935-1951“ ist bei in-Cultura.com erschienen, hat 156 Seiten und kostet 14,80 Euro. Neben diesem Buch hat Ursula Willer auch weitere Bücher veröffentlicht, die sich mit historischen Themen, aber auch der Vergangenheit ihrer Familie beschäftigen.



HAMBURG WOMAN

auch online lesen!



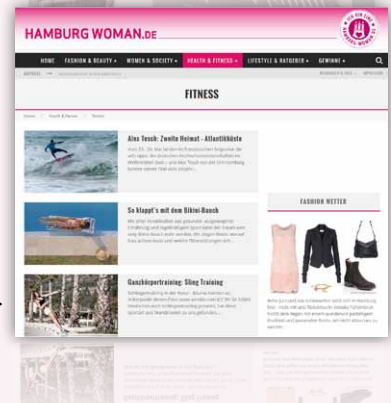
NEU

People,
Lifestyle,
Trends
& More.

HAMBURG WOMAN
kostenlos als ePaper
bestellen!



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



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



Frohe Weihnachten und einen
guten Rutsch ins neue Jahr!

Auf diesem Wege möchten wir uns
bei Ihnen für Ihre Treue bedanken.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer
Familie alles Gute für 2016 und
weiterhin eine gute Fahrt!

Ihr Auto Wichert Team

Service mit
Leidenschaft.



Audi



Das Auto.



Nutzfahrzeuge



SKODA

An 365 Tagen im Jahr ist unser Notdienst für Sie da.

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

Stockflethweg 30 | Hamburg | Tel. 040 . 52 72 27-0
Langenhorner Ch. 666 | Hamburg | Tel. 040 . 6000 300
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 97-0
Segeberger Ch. 181 | Norderstedt | Tel. 040 . 52 99 07-0
Ulzburger Straße 167 | Norderstedt | Tel. 040 . 52 17 07-0
Ohechaussee 194 -198 | Norderstedt | Tel. 040 . 30 98 544-70



Foto: Valeska Fühlenbrok

„Mut zur
Veränderung!“

Im Doppel in die Selbstständigkeit

Die meisten Menschen **leben in geregelten Bahnen** und trauen sich nicht aus ihrem Trott auszubrechen. Selbst wenn der Wunsch bereits vorhanden ist, fehlt es ihnen oft an Mut ihren vermeintlich bequemeren Weg zu verlassen. In lockerer Reihenfolge stellt HAMBURG WOMAN Frauen vor, die diesen Schritt gewagt haben – **sich auf neue Pfade zu begeben.**

Manch eine Erfolgsgeschichte hat einen ganz kleinen Ursprung. So fing auch „Bühnenkind“ – die erste Kindersportmodel-Agentur deutschlandweit – mit der Idee zu einer Benefizveranstaltung an. Dieses Jahr feiert „Bühnenkind“ seinen 2. Geburtstag. Was anfangs nur mit talentierten Sportkindern angefangen hat, wurde auf Musiker und Sportler mit Handicap jeder Altersstufe ausgeweitet. Mittlerweile umfasst das Portfolio von „Bühnenkind“ bereits über 300 Talente, die von den beiden Gründerinnen Sabine Delle und Katrin Melcher „unsere Kinder“ genannt werden. Auch wenn „Bühnenkind“ in den zwei Jahren auch schon einige Tiefphasen hatte, sind die Gründerinnen Sabine Delle und Katrin Melcher voller Zuversicht und Tatendrang.

Wie kommt man von der Idee einer Benefizveranstaltung dahin, eine Agentur zu gründen?

Sabine: Als Mitarbeiterin im UKE war ich mit den Arbeitsbereichen vom „Kinderkompetenz-Zentrum“ vertraut. In diesem Institut werden Kinder und Jugendliche bei Verdacht auf Misshandlung, Vernachlässigung und sexuellem Missbrauch untersucht. Da es an finanzieller Unterstützung fehlte, wollte ich eine Benefizveranstaltung auf die Beine stellen. Mittelpunkt sollten Kinder sein – nach dem Motto: „Kinder helfen Kindern“. Bei der Suche nach geeigneten Kindern musste ich feststellen, dass es keine Agentur gab, die sich auf talentierte Kinder spezialisiert. Das hat mich auf die Idee gebracht, die bis dato erste Kindersportmodel-Agentur zu gründen.

Was mit einer Freundschaft durch die Kindergartenzeit ihrer Kinder begann, entwickelte sich zu einem beruflich erfolgreichen Duo: Sabine Delle, Katrin Melcher (v.l.)

Wie wurde die Idee umgesetzt?

Katrin: Sabine und ich kennen uns aus der Kindergartenzeit unserer Kinder. Anfang 2013 kam Sabine zu mir, erzählte mir von der Idee und fragte mich, ob ich nicht Lust hätte als Geschäftspartnerin einzusteigen. Ich sagte sofort zu!

Sabine: Obwohl ich von Anfang an klargestellt habe, dass ich ihr anfangs nichts zahlen kann. Zuerst sind wir in die Handelskammer und zum Patentamt, um „Bühnenkind“ anzumelden. Danach habe ich fleißig Akquise betrieben und Katrin hat unserer Idee eine Form gegeben.

Also sind die Arbeitsbereiche klar verteilt?

Katrin: Ja! Jeder hat die Bereiche, in denen wir unsere Stärken und Kenntnisse einbringen können. Sabine ist umtriebiger, geht raus und networked und ich bringe meine Themen – Fotografie, Webdesign und Finanzen – mit ein, ohne meine eigene freiberufliche Tätigkeit gleich aufgeben zu müssen. Wir ergänzen uns einfach super und das gibt mir ein gutes Gefühl.

Sabine, auch du hast neben Bühnenkind noch ein anderes berufliches Standbein...

Sabine: Ich bin nach wie vor beim UKE in Teilzeit als Administrator der kaufmännischen Leitung tätig. Meine Arbeit für Bühnenkind beginnt unmittelbar danach bis spät abends und am Wochenende ganztags.

Wie kriegt ihr den Spagat zwischen Familie, Haushalt und Beruf hin?

Katrin: Da die Rollen klar verteilt sind, können wir gut unabhängig voneinander arbeiten. Ich versuche meine Arbeit in die Vormittage zu legen, wenn meine Kinder in der Schule sind.

Sabine: Ich muss viel in Kommunikation treten, sowohl mit Produktions- und Werbefirmen, als auch mit Trainern, Sportvereinen und den Eltern. Da meine Jüngste bereits 14 ist und mein Mann mir den Rücken freihält, kriege ich alles gut unter einen Hut.

Woher schöpft ihr die Kraft, alles zu bewältigen?

Sabine: Wir haben diese eine Vision und an der halten wir fest. In Momenten der Selbstzweifel hilft mir Katrin. Sie ist die Schulter, an die ich mich lehnen kann. Außerdem liebe ich das Zusammenarbeiten mit Kindern. Wenn ich sehe, mit wie viel Eifer sie dabei sind, erfüllt mich meine Arbeit für „Bühnenkind“ mit Freude.

Sind die Aufträge für die Kinder lukrativ?

Katrin: Auf jeden Fall deutlich lukrativer als für uns (lacht). Es ist vor allem ein ganz besonderes Erlebnis! Am Set sind sie die Stars: Sie stehen im Mittelpunkt, werden betitelt, kriegen tolles Essen und Trinken und werden zusätzlich gut bezahlt.

Sabine: Besonders, wenn der Auftrag von einer internationalen Firma kommt. Neben dem eigentlichen Honorar gibt es sogenannte buy-outs. Bedeutet, dass es für verschiedene Länder bestimmte Lizenzen gibt. Wird die Filmszene oder der Werbespot in anderen Ländern ausgestrahlt, werden zusätzliche Honorare fällig.

Kirsten Bruhn (r.), Paralympics Goldmedaillengewinnerin im Schwimmen, mit ihrer Agentin Sabine Delle (l.). Sie war das 1. Sportmodell mit Handicap bei „Bühnenkind“.

Gab es auch schon Momente, in denen ihr aufgeben wolltet?

Sabine: Ja, gerade kürzlich erst. Zu uns kam eine Produktionsfirma, die fünf Kinderkomparsen brauchte. Wir haben fünf unserer Kinder zum Kinderarzt geschickt, alles vorbereitet, um kurz vor Drehbeginn eine Absage zu erhalten. Solche Momente frustrieren mich sehr, da die Vorbereitungen sehr zeitaufwendig und die Kinder voller Hoffnung sind – die mit einem Mal zerstört wird.

Wie geht ihr mit solchen Tiefschlägen um?

Sabine: Wir reflektieren unser Handeln immer wieder, um Fehler zu finden. Beispielsweise haben wir seit dem Vorfall beschlossen, keine Komparsen-Anfragen mehr anzunehmen.

Katrin: Existenzgründern werden drei Jahre gegeben, um voll durchzustarten. Wir haben noch ein Jahr, um „Bühnenkind“ zu optimieren. (lacht)

Habt ihr einen Rat an Frauen auf dem Weg in die Selbstständigkeit?

Sabine: Man braucht eine einzigartige Idee, an die man fest glaubt und in die man seine Stärken mit einbringen kann. Wenn ich eine introvertierte oder launische Person wäre, würde die Kommunikation in der Form nicht funktionieren.

Katrin: Die Idee alleine reicht nicht. Es bedarf auch immer ein Paket an Leidenschaft und Know-how, sodass alle nötigen Bereiche abgedeckt sind.

Was sind eure Ziele mit „Bühnenkind“?

Sabine: Langfristig möchten wir international agieren. Aktuell freuen wir uns, dass wir im März 2016 auf der „PASSION Sports Convention“ aus den Kategorien Hiphop/Street- und Breakdance unsere Welt-, Europa- und deutsche Meister präsentieren dürfen. Außerdem planen wir die lang geplante Benefizveranstaltung – nun für den „Neubau der Kinderklinik am UKE“. Kinder aus unterschiedlichen Sparten zeigen ihr Können für kranke Kinder, die von dem Neubau profitieren.

Valeska Fuhlenbrok

„Man braucht eine einzigartige Idee, an die man fest glaubt und in die man seine Stärken einbringen kann.“





Für immer und ewig

Freunde?

Eine **gute Freundschaft** kann Jahre überdauern, Leid und Trauer auffangen, Freude und Glück teilen. Sie ist eins der wertvollsten Dinge im Leben und doch kann sie zerbrechen. Redakteurin **Valeska Fuhlenbrok erklärt** an einem persönlichen Beispiel, **worauf es für sie** in einer Freundschaft **ankommt**.

Man könnte sagen, dass sie meine beste Freundin war. Sie war immer an meiner Seite, war für mich da und hat mein Handeln nie verurteilt. Vielleicht, ja sogar sicher, war sie nicht mit all dem einverstanden, wie ich meine Entscheidungen getroffen habe, aber sie hat sie akzeptiert und mich unterstützt. Nun bin ich es, die nicht mehr mit ihr, genau genommen mit ihrer Lebensweise, klarkommt. Ich hatte wahnsinnige Probleme zu verstehen, warum sie innerhalb eines Jahres mit einem Mann, den sie durch ein Dating-Portal kennengelernt hat, zusammenzieht, heiratet und sich schwängern lässt. Wäre es aus einer unvernünftig brennenden Leidenschaft heraus entstanden, wäre das für mich ein zwar schlechter, aber berechtigter Grund gewesen alles zu überstürzen. In dem Fall fand sie ihn nicht einmal attraktiv und sah in ihm ganz nüchtern betrachtet die schnelle Realisierung ihres Lebensentwurfs. In den vielen Gesprächen, die wir in diesem Jahr führten, fragte ich nach dem „warum?“. Ich weiß, dass es ihre Entscheidung ist, dass es ihr Leben ist und dennoch hat mich die Situation und besonders ihr, in meinen Augen, unüberleg-



Redakteurin Valeska Fuhlenbrok sagt ihre Meinung

tes Handeln innerlich so aufgewühlt, dass sich in mir eine Mischung aus Unverständnis und Wut festigte. Es fiel mir zunehmend schwerer, mich mit ihr zu treffen, mit ihr zu sprechen und ich schämte mich dafür: Ich wollte ihr eine gute Freundin sein, wollte für sie da sein und sie durch die gravierenden Lebensveränderungen begleiten. Ich bekam Schuldgefühle, weil ich das Gefühl hatte, sie im Stich zu lassen. Klar geht es in einer Freundschaft darum, den Anderen so zu nehmen, wie er ist, aber es sollten auch Unstimmigkeiten angesprochen werden.

Der Kontakt zwischen uns wurde immer sporadischer. Seitdem das Baby da ist, habe ich sie kaum gehört, geschweige denn gesehen. In dieser Phase musste ich lernen, dass meine Erwartungen gegenüber meinen Freundinnen steigen, je intensiver ich sie ins Herz geschlossen habe. Meine Erwartungen daran, nach den richtigen Werten zu handeln und das Falsche vom Richtigen zu unterscheiden.

Für mich hält eine Freundschaft alles aus, wenn die Beteiligten bei grundlegenden Fragen mehr oder weniger die gleichen Ansichten haben. *vf*

Familie und Beruf – geht alles?

Besonders Frauen verlangt die Vereinbarung von Beruf und Familie oft viel Energie ab. Viele fühlen sich fremdbestimmt und werden zunehmend unzufrieden. **Stephanie Hamann, Coach & Beraterin**, hilft, den eigenen Lebensweg durch die verschiedenen, widersprüchlichen Anforderungen und Ansprüche zu finden, denen sich Eltern ausgesetzt sehen.

HAMBURG WOMAN: Sie coachen Mütter bei der Vereinbarung von Beruf und Familie. Wie sind Sie darauf gekommen?

Stephanie Hamann: Nach meinem Universitätsabschluss war ich als Unternehmensberaterin tätig, habe eine U-Beratung mit aufgebaut und war in der Geschäftsleitung aktiv. Meine Karriere war auf einem Höhepunkt, ich war etabliert und erfolgreich. Auch die Geburt meiner Tochter passte in meine Erfolgsgeschichte. Ich musste aber schnell feststellen, dass Kind und Familie sich nicht wie die gewohnten Projekte organisieren ließen. Ich wechselte in ein großes Versicherungsunternehmen, in dem ich inhaltlich weiterhin mein Know-how anwenden und gleichzeitig mein Arbeitspensum so anpassen konnte, dass ich Balance in meinem Lebensmodell finden konnte.

Diese Erfahrung wollten Sie als Coach weitergeben?

Meine Erfahrungen konnte ich in der einen oder anderen Form in meinem Bekanntenkreis immer wieder erkennen. Das hat mich motiviert, meine Erfahrungen als Mutter, als Unternehmensberaterin und systemischer Coach einzusetzen, um Eltern in ähnlichen Situationen zu helfen.

Was ist das Besondere an Ihren Coachings?

Wir diskutieren im Coaching nicht einfach die Maßnahmen, mit denen man Familie und Beruf organisieren kann. Für eine langfristige Balance müssen sich die Coachees über ihre Bedürfnisse klar werden.

Die da wären?

Das hängt von der jeweiligen Lebenssituation ab: die einen sind völlig davon überfordert, die unterschiedlichen Ansprüche von Kind und Beruf zu erfüllen und reiben sich dabei am eigenen Anspruch der Perfektion auf. Andere wiederum langweilen sich zu Hause und suchen eine Perspektive. Wieder andere suchen ihren Weg in einer Selbstständigkeit mit ihren vermeintlichen Freiheiten und haben den Businessplan bereits in der Tasche.

Können Sie in Fällen einer Existenzgründung helfen?

Natürlich – als „BWLerin“ gehört das quasi zur Pflicht und ist auch eines der besonderen Merkmale meines Coachingangebotes. Die Kür liegt im Abwägen der Risiken einer Selbstständigkeit unter dem Aspekt Familie und der individuellen Lebenssituation, also auch unter Berücksichtigung der Finanzen und des Alltags.

Stephanie Hamann, Coach & Beraterin, www.stephanie-hamann.de, info@stephanie-hamann.de Tel. 38 65 39 19

Wie können wir uns das Coaching vorstellen?

Ich gebe keine vorgefertigten Ratschläge oder Antworten. Vielmehr wende ich etablierte Methoden, Frage- und Kreativitätstechniken an, um den Coachee zu der für ihn richtigen Lösung zu führen. Wie diese Lösung aussieht, liegt beim Coachee selbst, denn nur die von ihm selbst gefundene Lösung wird langfristig für ihn funktionieren.

Beurteilen Sie die Lösung?

Nein, denn es gibt in der systemischen Beratung kein Richtig und kein Falsch. Systemisch bedeutet, dass Menschen nicht „sind“, sondern sich „verhalten“ – in bestimmten Kontexten und Situationen. Sprich, verändere ich mein Verhalten, reagiert mein Umfeld darauf. Meine Aufgabe als Coach ist es also, diese Zusammenhänge von Zielen, Ansprüchen, Handeln und Reaktionen zu analysieren. Ich sehe mich daher als Lotse in einer konkreten Lebensphase.

Wie sieht so ein Coaching-Prozess aus?

Wir treffen uns in Abständen von ca. 2–4 Wochen für jeweils 60–90 Minuten. Diese Abstände brauchen meine Coachees, um das Besprochene zu verarbeiten. Üblicherweise braucht es 5–7 Sitzungen, um den Prozess erfolgreich abzuschließen.

Welche Veränderungen ergeben sich für Ihre Coachees?

Das ist sehr unterschiedlich. Einige leiten zusammen mit Ihrer Familie weitreichende Veränderungen z.B. im beruflichen Leben ein. Andere organisieren sich im Alltag anders und schaffen so Freiräume. Ungeachtet dessen wie die Veränderung stattfindet: Für die Allermeisten gilt, dass sie während des Prozesses das für uns alle so wichtige Gefühl zurückerobert, in einer aktiven, gestaltenden Rolle zu stehen, anstatt fremdbestimmt zu sein. *mf*



Eisige Welten live erleben



Diese Fotomontage lässt erahnen, wie imposant „eisige welten – LIVE IN CONCERT“ wird.

Die preisgekrönte BBC-Dokumentation „eisige welten“ zeigte mit eindrucklichen Bildern die Welten der Arktis und Antarktis. Die Liveshow „eisige welten - LIVE IN CONCERT“ setzt noch einen drauf: Die schönsten Szenen der Dokumentation erscheinen auf einer gigantischen Leinwand und werden musikalisch begleitet vom achtzigköpfigen „The City of Prague Philharmonic Orchestra“. Die Musik, die die Aufnahmen passgenau untermalt und auf eine einzigartige Art und Weise emotional auflädt, stammt von dem britischen Star-Komponisten George Fenton. Moderiert wird das Spektakel von Max Moor. **Wann und wo:** 28.01.2016, 20 Uhr, Barclaycard Arena, Tickets: 18-69 €. **Wir verlosen 2x2 Karten für die Show!** Einfach

Mail mit Stichwort „Eisige Welten“ an gewinnspiel@hamburgwoman.de! Einsendeschluss: 15.01.2016. Infos und Online-Tickets gibt's auf www.eisige-welten-live.de!

Vom Deutschen Meister *verwöhnt*

Feinstes Saunawetter erwartet den norddeutschen Bürger regelmäßig im November und Dezember. Die Flucht aus dem grauen Alltag kann schon in der Sauna Landschaft um die Ecke beginnen. Neun unterschiedlich große und mit verschiedenen Themen belegte Sauna- und Thermenanlagen bietet allein **Bäderland** im gesamten Hamburger Stadtgebiet. Vom harmonisch am Außenmühlenteich im Süden der Stadt gelegenen, skandinavisch-geprägten MidSommerland bis hin zu mediterraner Thermal-Atmosphäre in Blankenese.

Was es beim Saunieren zu Beachten gilt, wissen die erfahrenen Saunameister unter Bäderlands Belegschaft natürlich am Besten. Mit erholsamen aber auch erlebnisreichen Aufgüssen – einer der Hamburger Saunameister ist sogar Drittplatzierter in der Deutschen Meisterschaft und Meister in der Kategorie Entertainment – verwöhnen sie die Besucher. Mehr Infos auf www.baederland.de!



Foto: Bäderland Hamburg GmbH

Dessous für die Liebste?



Schwarze **Spitzendessous** sind der **Klassiker** zu Weihnachten: sie sind sexy und elegant zugleich, wie das **Duo von Marie Jo**, Gesamtpreis ca. 120 Euro.



Wenn Sie Ihre Liebste glücklich machen möchten, schenken Sie ihr bezaubernde Dessous. Ob Spitze, Seide oder Shapewear – der Kauf von Bodywear ist nämlich etwas speziell: der Umfang, das Körbchen – das Gesamtpaket muss einfach stimmig sein. Lassen Sie sich bei **Body & Beach im Alstertal** beraten. Dort finden Sie Dessous für verschiedene Anlässe, von unterschiedlichen Labels, wie Lise Charmel, Marie Jo und Prima Donna. Im Winter liegt der Fokus auf leuchtenden Farben und dunklen, kontrastreichen Farbgebungen in Saphir, Smaragd und Amethyst.

Kommen Sie vorbei: **AEZ**, Heegberg 31, geöffnet: Mo.-Fr., 10-20 Uhr. Weitere Infos unter **Tel.: 325 297 77** und www.bodyundbeach.de.

Nova Meierhenrich

hüllenlos für Tierrechte!

Nova Meierhenrich präsentiert nach 12 Jahren die Neuauflage ihres PETA-Motivs „Lieber nackt als im Pelz!“ Dafür ließ sich die Hamburger Moderatorin und Schauspielerinnen nackt vor der Kamera ablichten und setzt sich erneut für Tiere ein. Zusammen mit der Tierschutzorganisation Peta Deutschland e.V. möchte sie erreichen, dass weniger Echtpelz getragen wird, und die Menschheit auf die qualvolle Pelz-Produktion aufmerksam machen. „Leider ist der Trend zu Pelz in der Modebranche wieder aktueller denn je. Es ist für mich vollkommen unverständlich, sein Haustier zu lieben, aber Pelz von Hunden und Katzen am Kragen des Mantels zu tragen. Verbraucher, die die Optik mögen, sollen zur großen Auswahl an Kunstpelz greifen – optisch identisch, aber kein einziges Tier musste dafür leiden und qualvoll sterben“, sagt Nova Meierhenrich.

Schon im Jahr 2003 hat sich Schauspielerinnen und Moderatorin Nova Meierhenrich für PETA stark gemacht. Jetzt folgt die Neuauflage!

LIEBER NACKT

ALS IM

PELZ



Foto: Mayk Azzato, Hair/MakeUp: Vanessa Feilitsch

WWW.PELZINFO.DE

NOVA MEIERHENRICH

PETA
stoppt tierquälerei!

Tickets für **PFERDESHOW** zu gewinnen



Foto: Apassionata

Wer Reitkunst der Superlative, zauberhafte Lichtinstallationen, emotionsgeladene Rhythmen und Tanzchoreografien mag, der wird **Apassionata** lieben! Apassionata ist die Show, in der eine magische Begegnung zwischen Mensch und Pferd stattfindet und beeindruckende Pferdedressuren zu bewundern sind. Insbesondere die Inszenierung der verschiedenen Pferderassen im Zusammenspiel mit den traditionellen Reitweisen der Welt ist einmalig. Die aktuelle Show nennt sich „**Im Bann des Spiegels**“ und erzählt von einem mysteriösen Spiegelkabinett und einer Reise zu magischen Orten. Begleitet wird die Inszenierung von prachtvollen Kostümen und Requisiten und natürlich den Hauptdarstellern, den vielfältigen Pferderassen, von winzigen Shetlandpferden über elegante Menorquiner bis hin zu den sanften Riesen, den Shire Horses. Wir verlosen **2x2 Tickets** für den 3.1.2016 um 18.30 Uhr. Wer gewinnen möchte, schreibt bitte eine E-Mail mit dem Stichwort „Pferde“ an m.kettner@alster-net.de. Tickets ab 40,95 Euro gibt es unter www.apassionata.com sowie über die Ticket-Hotline: **01806 - 73 33 33**.

51 Tiere, 50 Pferde und ein Esel, zeigen bei Apassionata ihr Können, das Zusammenspiel zwischen Mensch und Tier ist beeindruckend.

Mehr als Pink und Hellblau: Mit Geschlechterrollen werden Kindern auch unterschiedliche Forderungen und Maßstäbe übergestülpt.



Gender-Dilemma

Reale Ungleichheit auf der einen, „Gender-Wahn“-Rufer auf der anderen Seite. Der feministische Versuch, **Geschlechtsungleichheiten** zu bekämpfen oder zumindest ins Bewusstsein zu rücken, wird von „**Männerrechtlern**“, aber auch einigen Frauen, für problematisch oder gar kontraproduktiv gehalten. Viel Lärm um einen **kleinen Unterschied**?

Wenn ein Professor als Resultat der eigenen Forschungen gesellschaftliche Vorschläge macht, schlägt dem allzu oft gepflegte Gleichgültigkeit entgegen. Warum führten dann ausgerechnet Überlegungen von Prof. Dr. Lann Hornscheidt aus Berlin zu einem regelrechten öffentlichen Aufschrei? Hornscheidt hat eine Professur für Gender Studies an der Humboldt-Uni Berlin inne und versuchte in mehreren Interviews interessierten Laien aufzuzeigen, wie reale Ungleichheiten auch in der Sprache ihren Niederschlag finden und mit ihr wieder auf die Realität wirken. Diese Verhältnisse aufzubrechen, sei schwer, so Hornscheidt, man könne aber Bewusstsein dafür schaffen: Eine Überlegung seien etwa spezielle Schreibweisen, etwa nicht Professor oder Professorin, sondern neutrale Formen wie „Professx“. Nachdem diese Äußerungen in sozialen Medien die Runde machten, sah sich Hornscheidt mit Anfeindungen, Entlassungsforderungen und Gewaltaufrufen konfrontiert. An diesem akademischen Gedankenspiel kochte die deutsche Volksseele auf besonders peinliche Weise hoch – vor allem deshalb, weil die Grundannahmen von Prof. Hornscheidt nachweislich richtig sind.

Machen wir ein kleines Experiment: Stellen Sie sich bitte einmal bildlich vor, vier Professoren gehen die Straße entlang und unterhalten sich. Drei von ihnen tragen Röcke.

– Wenn Sie jetzt zunächst an vier Herren gedacht hatten und einen kurzen Moment irritiert waren, geht es Ihnen so wie den meisten deutschen Muttersprachlern. „Die Professoren“, „die Ärzte“, „die Bauarbeiter“ werden zunächst als eine Männergruppe wahrgenommen, auch wenn theoretisch auch Frauen darin enthalten sein könnten. Das Missverhältnis spiegelt sich eben in der Sprache wider. Eine Gruppe von zwanzig Ärztinnen bleibt nur so lange eine Gruppe Ärztinnen, bis ihr mindestens ein männlicher Arzt beitrifft – dann ist sie eine Gruppe Ärzte. Umgekehrt gilt das natürlich nicht. Ungerechtfertigte Ungleichheit in Sprache und Leben.

Ein weiteres Beispiel: An der TU Berlin wertete man die scheinbar banalen Aufschriften auf Hunderten von Kinder-T-Shirts aus. Es stellte sich heraus, dass sich die Wörter zwischen Shirts für Jungs und Mädchen stark unterschieden. Bei den Mädchen kamen am meisten Begriffe wie „sweet“, „princess“, „happy“ und „cute“ vor, während bei den Knaben vor allem Slogans wie „strong“, „wild“, „rebel“ und „king“ zu finden waren. Man sieht also, es bleibt nicht bei Pink und Hellblau; wir stülpen unseren Kindern wortwörtlich unterschiedliche Vorurteile und Erwartungen über.

Die existierende Ungleichheit wird von der Sprache nicht einfach neutral widergespiegelt, sondern steht mit ihr in einer kom-

plexen Wechselwirkung. Die Überlegung, solche Strukturen – wie auch immer – aufzubrechen, müsste da doch eigentlich naheliegen. Ob man die Vorschläge von Prof. Hornscheidt für praktikabel hält oder nicht, die Problematik besteht ja dennoch.

Woher kommen dann diese besonders giftigen Reaktionen auf eigentlich harmlose Anregungen, auf die Sprache zu achten? Lann Hornscheidt versuchte in einem Interview mit der „taz“ eine Erklärung: „Ich sehe gerade eher eine Ähnlichkeit, wie sehr sie sich bei Geschlechterthemen aufregen und wie stark bei Politik zu Geflüchteten. Der Aufregfaktor ist besonders hoch bei Sachen, wo Menschen sich mit ihren eigenen Privilegien auseinandersetzen müssen. Da spielen Rassismus und Sexismus eine extrem große Rolle.“ Prof. Hornscheidt selbst hat bereits eine eigene Konsequenz aus den Anfeindungen gezogen. Bei den Kontaktdaten auf lannhornscheidt.com steht: „Falls Sie nicht kommunizieren, sondern nur Ihre Irritation zurückwerfen wollen, statt sie als Impuls für sich zu benutzen über eigene Normen und Weltbilder nachzudenken, dann schicken Sie dies bitte an folgende Mail-Adresse: ...“ Es folgt eine eigene Adresse für Hass-Mails.

Wenn allein die Anregung, über eigene Normen und Weltbilder nachzudenken, vor allem in Hass und Empörung endet, dann dürfte der Weg zu gerechter Sprache noch ziemlich lang werden. *cl*

Sexuelle Identität

ab Ende 30?!

Ingeborg Trampe ist gelernte Journalistin und arbeitet als freie PR-Beraterin, Journalistin und Autorin in Hamburg. Nun begibt sie sich in andere Gewässer und bringt mit „**Pussy Diary**“ ihren ersten Erotikroman heraus.

HAMBURG WOMAN: Sie vertreten sehr polarisierende Thesen zum Thema Sex – warum?

Ingeborg Trampe: Meine zentralen Thesen sind, dass Monogamie ein Märchen und nicht wirklich lebbar ist und Frauen immer noch als Schlampe gebrandmarkt werden, wenn sie ihre Sexualität genauso so umtriebig ausleben wie ein Mann. Das beruht auf eigenen Erfahrungen und auch auf dem Austausch mit vielen Menschen, die ich im Laufe meines Lebens kennengelernt habe. Darüber hinaus bekomme ich seit „Pussy Diary“ viele Mails von Frauen, die mir schreiben, dass sie sich wünschten, sie wären so mutig wie die Protagonistin im Buch, die sich einfach nimmt, was sie will. Es gibt eine Reihe neuer Studien, die klar belegen, dass Frauen genauso viel Interesse an Sexualität haben wie Männer, aber eben durch den gesellschaftlichen Wertekontext reglementiert werden.

Wie fühlt es sich an, provokant und offen über Sex zu sprechen?

Zugegebenermaßen war das am Anfang für mich auch ungewohnt. Ich habe gerade erste Lesungen gemacht und da habe ich zunächst ein bisschen rote Ohren bekommen (lacht). Aber je mehr man darüber spricht, desto einfacher wird es und ich empfinde es auch nicht mehr als provokant. Erotik sollte etwas sein, was leicht ist und das Leben bereichert.

Waren Sie schon immer offen gegenüber Sex?

Nein, das war eine Entwicklung. Ich habe sehr lange klassische Beziehungen geführt, bis ich dann plötzlich mit Mitte 30 länger Single war und mich neu in meinem Leben eingerichtet habe. Die Erfahrung zeigt, dass Frauen oft erst ab Ende 30/Anfang 40 ihre wahre sexuelle Identität entdecken und dann auch mehr ausprobieren wollen. Was viele, auch junge Männer übrigens sehr reizvoll finden.

Sie sprechen von Dreier- und Swinger Club. Haben Sie dasselbe auch schon ausprobiert?

Wenn man so ein Genre schreibt, hat man schon ein bisschen was ausprobiert – klar. Das dürfte auch nicht wirklich überraschend sein. Aber ich habe auch viele Menschen kennengelernt, die in der Swinger-Szene unterwegs sind.

Warum leben wir in einer Gesellschaft, die oversexed, aber underfucked ist?

Wenn man am Zeitungskiosk steht, springen einen die Sexthemen förmlich an. Sogar das Nachrichtenmagazin „Spiegel“ hatte vor ein paar Monaten eine Titelgeschichte über die neue Lust der Frau. Soziale Medien sind voll von ziemlich freizügigen Fotos. Es gibt eine sexuelle Selbstinszenierung, ein Spiel mit der Verführung. In der Realität findet das aber so kaum statt. Obwohl Erotik ein wichtiger Teil auch unserer Zufriedenheit ist, herrscht gerade bei Paaren, die länger zusammen sind, oft tote Hose im Bett. Es wird auch nicht über Wünsche oder erotische Fantasie geredet. Und es wird leider zu wenig ausprobiert, was dazu führt, dass gerade Männer in der Pornowelt eine Art sexuelles Zweitleben führen.

Was für Wünsche haben Frauen, die sie nicht akzeptieren können?

Frauen haben ähnlich wie Männer Fantasie zu Partnertausch, Sex mit dem eigenen Geschlecht oder anonymen Parties à la „Eyes Wide Shut“. Ich bin ziemlich sicher, dass Frauen diese Fantasien mehr ausleben würden, wenn sie das an einem geschützten Ort tun könnten.

Was kann einer Frau helfen, sich in Stimmung zu bringen?

Der Boom an erotischer Literatur zeigt ja, dass Frauen schon Spaß an erotischen Tag- und Nachträumen haben. Sexy Lektüre kann wunderbar das Kopfkino anwerfen. Ich kenne Paare, die sich etwa „Pussy Diary“ vorgelesen haben. Auch Pornos gucken ist ein Weg. Frauen tun sich ja manchmal schwer damit, aber es gibt mittlerweile ein wirklich gutes Angebot, etwa Filme von Erica Lust, die sexuelle Wünsche inszeniert, die ihr reale Frauen schicken.

Valeska Fühlenbrok




Ingeborg Trampe hat sich mit Mitte 30 neu orientiert.

Foto: Sebastian Fuchs



Unter dem Künstlernamen „Suzette Oh“ hat Ingeborg Trampe ihren ersten Erotik-Roman veröffentlicht.

Pussy Diary, Feelings Verlag, 144 Seiten, 12,99€

A photograph of a woman with long, wavy brown hair wearing a vibrant purple, short-sleeved button-down shirt. The shirt is unbuttoned at the top and bottom, and she is holding the buttons with her hands, which have bright red nail polish. A man's hands are visible, one near her neck and the other near her chest, suggesting a sensual or intimate moment. The man is shirtless and wearing black pants with a black belt. The background is plain white.

Ingeborg Trampe
plädiert dafür, in
allen Bereichen
sinnlicher zu leben,
um der Erotik mehr
Platz zu gewähren.

Schon bei jungen
Frauen können
bestimmte Pillen-
Präparate Nebenwir-
kungen bis zum Tode
hervorrufen!



Ist Ihre *Anti-Baby-Pille* schädlich?

Die **Anti-Baby-Pille** ist das erfolgreichste **Verhütungsmittel** in Deutschland und gilt gemeinhin als das sicherste Mittel zur Empfängnisverhütung. Dennoch ist ihre Einnahme nicht ohne gesundheitliches Risiko: der „Pillenreport 2015“, den die Techniker Krankenkasse kürzlich veröffentlichte, bringt die Pille in Verbindung mit **gefährlichen Nebenwirkungen**. Wie groß ist die Gefahr? Und wie kann man sie vermeiden?

Man kann den Überblick verlieren: Da die Pille so häufig verwendet wird, ist der Markt stark umkämpft – deshalb gibt es etliche Marken mit Wirkstoffen, zusätzlichen Stoffen, Wirkstoffkombinationen und andere positiven Eigenschaften. Einige der neuen Pillen der dritten und vierten Generation werben mit zusätzlichen Auswirkungen auf Haut und Haare.

Doch gerade diesen neueren Pillengenerationen geraten jetzt in die Kritik: Die Europäische Arzneimittel Agentur (EMA) schätzt das Risiko für Thrombosen (Blutgerinnsel) und Embolien (Gefäßverschluss) bei den neueren Pillen als eineinhalb- bis zweimal größer ein als bei den älteren „Pillen“ der ersten und zweiten Generation. Mit Embolien ist nicht zu spaßen, können sie, etwa in Form eines Schlaganfalls oder einer Lungenembolie, auch zum Tod führen. In den meisten Präparaten sind die weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Gestagen enthalten. Verantwortlich für die erhöhte Thromboseanfälligkeit sind in der dritten Generation Gestoden und Desogestrel bzw. Drospirenon (vierte Generation). Die Gestagene, die in ihrer Pille enthalten sind, können Sie dem Beipackzettel entnehmen. Der Pillenreport 2015, den die Techniker Krankenkasse zusammen mit der Universität Bremen herausgebracht hat, fand heraus, dass jungen Frauen von 11-19 Jahren überwiegend die Pillen der neueren Generationen verschrieben wurden.

Was nun?

Machen Sie einen Termin bei Ihrem Frauenarzt aus und besprechen Sie alles weitere mit ihm. Denn dies ist ein Zeichen für einen guten Frauenarzt: Dass er der Patientin nicht ohne Bera-

tung ein Präparat verschreibt, sondern transparent Nutzen und Risiken gegeneinander abwägt.

Julia Ulbrich

Welchen Wirkstoff hat meine Pille?

Rang	Gestagen
1. Maxim	Dienogest
2. Lamuna	Desogestrel
3. Evalune	Levonorgestrel
4. Velafée	Dienogest
5. Belara	Chlormadinon
6. Dienovel	Dienogest
7. Minisiston	Levonorgestrel
8. Leona-Hexal	Levonorgestrel
9. Asumate	Levonorgestrel
10. Maitalon	Drospirenon

Dies sind die 10 marktführenden Anti-Baby-Pillen zusammen mit dem Geschlechtshormon Gestagen, das für die problematischen Nebenwirkungen mitverantwortlich gemacht wird. Schwarz sind Pillen der ersten Generationen, Blau steht hier für Generation drei und vier. Die vollständige Tabelle gibt's auf: pille.tk.de

Ob edle Unterwäsche, oder stylische Nachtwäsche, Triumph bietet eine große Auswahl an schicken Dessous & Co für die Frau, wie das Pyjama-Set in rot mit Schneeflocken verziert, ca. 55 Euro.



Verführung *pur!*

Schick soll es zum Fest aussehen. Aber nicht nur die Wohnung, der Esstisch und die eingepackten Geschenke – auch Frau will hübsch zurechtgemacht sein, bei all dem Weihnachts-Trubel! Wie wäre es mit neckischen Dessous für darunter oder die späte Abendstund'?



mode

Rot ist die Farbe der Weihnachtszeit. Warum also nicht auch die Unterwäsche danach ausrichten? Zum Beispiel mit dem edlen Hipster der Triumph-Kollektion „Opulent Essence“, ca. 45 Euro. Der passende Bügel-Bh mit Halbschale kostet ca. 70 Euro.





HAMBURG WOMAN BUSINESS 6. LOUNGE

HAMBURG WOMAN
feiert Weihnachten

Business Talk

"Was macht eine erfolgreiche
(Unternehmens-) Marke aus?"
Von Marken und Menschen

Infos unter
www.woman-business-lounge.de



Mercedes *me*
Store Hamburg



MARIE JO

BODY & BEACH IM ALSTERTAL

Schenken macht Freude -
Auspacken natürlich auch!

Edle Dessous und Bademoden
in den Cups von A-H
Sowie Nachtwäsche für Damen
und Herren

im AEZ im Untergeschoß,
Heegbarg 31, 22391 Hamburg
www.bodyundbeach.de

Niemand kann Ihnen widerstehen, wenn Sie in hauchdünne purpurrote Seide gehüllt sind. Perfekt geeignet dafür ist das Triumph-Nachthemd „Mon Amour Spotlight“, ca. 40 Euro, oder das Dessous-Set: Bügel-BH ca. 50 Euro, Hipster ca. 25 Euro.

Foto: Triumph

Foto: Triumph





mode





Nicht nur Zweiteiler sind sexy. Auch ein „Shapewear-Body“ kann extrem verführerisch aussehen! Wie beispielsweise der „Sheer Velvet Sensation“-Body in rot, leicht durchsichtig, mit edler Spitze bestickt und figurformend, ca. 70 Euro.

Foto: Triumph

Foto: Triumph

WINTERTRAUM



HAFENCITY® COAT



www.BMS.TV



★ BMS ★

BERND-MICHAEL SCHRÖDER • SAILING WEAR GMBH
FON: +49 40 37 42 414 • MAIL: INFO@BMS.TV



Wir sind Friseure aus Leidenschaft.

Jeder Haarschnitt, jedes Styling ist möglich

- Haarverlängerung
- Echthaar Perücken
- Top-Secret Toupets
- Oberkopfverdichtung

Alles rund ums Zweithaar!

Wir wünschen allen ein friedvolles,
harmonisches Weihnachtsfest

HAARSWELT
IMMER EINEN SCHNITT VORAUSS

Unsere Öffnungszeiten:

Mo.: 9-18 Uhr
Di.: 9-20 Uhr

Mi.: 9-19 Uhr
Do.: 9-20 Uhr

Fr.: 7-18 Uhr
Sa.: 9-18 Uhr

Haarwelt • Krupunder Heide 2c • 25462 Rellingen (direkt neben dm)
Tel./Fax 04101 /819 40 11 • www.susis-haarwelt.de

mode

„Proud to be a woman!“

Modedesignerin, Ehefrau,
Mutter, Großmutter, Jetsette-
rin – Diane von Fürstenberg
kann auf ein aufregendes
Leben zurückblicken.

Sie ist eine der einflussreichsten Modedesignerinnen der letzten Jahrzehnte, berühmt wurde sie durch ihr innovatives Wickelkleid. Die New Yorkerin Diane von Fürstenberg hat jetzt ein Buch über ihr Leben verfasst – und in Hamburg präsentiert!



Fotos: Jelena Filipinski

▲ Zum Imperium gehören mittlerweile nicht nur Kleider, sondern auch Taschen, Schuhe und Schmuck. Autogramme schreiben war Pflicht beim Hamburg-Besuch (oben).

Die Frau, die ich sein wollte“, laut ihrem Titel verspricht die Biographie von Diane von Fürstenberg persönlich und privat zu werden, doch denkt man da eher an Insiderwissen aus dem Modegeschäft oder ihr Leben zwischen Kindern und Karriere. Aber was dann kommt, ist anders als erwartet und ganz schön harter Tobak. Denn der Mensch, der, wie Diane von Fürstenberg zitiert, „mich zu der Frau gemacht hat, die ich sein wollte, war niemand wichtiger als meine Mutter“ – und ihre Mutter wurde 1944 in Auschwitz inhaftiert. Mit diesen grauvollen Erinnerungen ihrer Mutter beginnt die Biographie, denn die Erlebnisse der Mutter prägten auch das Leben von Diane von Fürstenberg, die nur wenig später im Jahr 1946 auf die Welt kommt. „Ich habe von meiner Mutter die Denkweise geerbt, dass aus Schlechtem irgendwie Gutes entsteht, sodass ich am Ende gar nicht mehr weiß, was das Schlechte war“ schreibt sie in ihrer Biographie. **„Be in charge for your own life and turn negatives into positives and be proud to be a woman“** lautet daher von Fürstenbergs Credo, das sie bis heute gerne an junge Frauen weitergibt. Schließlich erfährt man im Buch doch noch etwas über ihre Erfahrungen als berufstätige Mutter, von Fürstenberg ist zweifache Mutter und mittlerweile schon vierfache Großmutter! Sie schreibt: „Ich kenne das Gefühl des Hin- und Hergerissenseins nur zu gut. Was ist besser? Bei den Kindern bleiben oder zur Arbeit gehen? Wenn ich es erst einmal bis nach draußen geschafft hatte, fühlte ich mich frei, voller Elan und brannte darauf, gut für uns alle zu sorgen. Und dieser Wunsch wurde auch ganz schnell wahr – alles wegen meines kleinen Wickelkleids.“ Das so genannte ‚wrap dress‘, laut von Fürstenberg „leger, sexy, elegant und erschwinglich“, kam 1974 auf den Markt und war der Startschuss zur einer bis heute andauernden erfolgreichen Karriere. Das ‚wrap dress‘ ist sogar aufgrund seiner Bedeutsamkeit für die Modewelt bis heute im Metropolitan Museum of Art in New York ausgestellt! Für die Vorstellung ihrer Biographie besuchte Diane von Fürstenberg Mitte November Hamburg, wo sie im UZWEI-Store in der Kaisergalerie während eines Round-Table Talks den Gäste einen Einblick in ihr Leben gewährte. Der Inhaber Florian Braun schwärmte: „Sie ist eine herausragende Persönlichkeit und vor allen Dingen ein cooler und inspirierender Typ, ein Mensch, der das Leben wirklich liebt und lebt!“

Milena Kettner

BUCHTIPP

Die Autobiographie von Diane von Fürstenberg besteht aus zwei Teilen. Der erste läuft unter der Überschrift „Die Frau, die ich bin“ und beinhaltet die Kapitel „Familie“, „Liebe“ und „Schönheit“. Der zweite Teil befasst sich mit dem Mode-Business und ist aufgeteilt in „Der amerikanische Traum“, „Das Comeback“ und „Die neue Ära“. Erschienen am 19.10.2015, Berlin Verlag, 288 Seiten, 24,00 Euro.



„What's in my purse?“

Was trägt Schauspielerin **Michaela Schaffrath** stets in ihrer Handtasche herum?



Bei Schauspielerin Michaela Schaffrath muss die Tasche farblich zu ihrer Kleidung passen: „Mein Outfit muss von den Farben her stimmig sein, sonst geh ich nicht aus dem Haus“, verrät uns Michaela schmunzelnd.



Stets dabei: 1. Meine kleine Haarbürste ist super praktisch für unterwegs. 2. Das ist ein nachfüllbarer Parfümzerstäuber – einfach praktisch. 3. Kaufmann's Haut- und Kinder-Creme schützt vor Kälte. 4. Die Handcreme von Neutrogena mag ich am liebsten. 5. Kontaktlinsendose und Kochsalzlösung für unterwegs. 6. Kaugummis für zwischendurch. 7. Ein toller Mascara der Marke Lancome. 8. Meine Lieblingssonnenbrille von Fendi. 9. Mein Portemonnaie. 10. Ohne mein Handy gehe ich auch nicht aus dem Haus.

MERRY CHRISTMAS



In unserem Flagship Store finden Sie viele tolle Geschenkideen für sie & ihn. Besuchen Sie uns und wählen Sie aus unserer aktuellen Kollektion das perfekte Weihnachtsgeschenk für Ihre Liebsten!

Stenströms

FLAGSHIP STORE

HAMBURG

WOMEN • MEN • ACCESSORIES

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

Das sind unsere Beauty-Highlights

Die richtige Pflege ist das A und O. Dazu gehören neben Körperhygiene natürlich auch optische Verschönerungen durch Lippenstift & Co.



Foto: xxx

Was verschenke ich dieses Jahr zu Weihnachten an die beste Freundin, Mutter oder Tochter? – keine Angst: das Problem kennen wir Frauen aus der HAMBURG WOMAN-Redaktion zu gut! Für Beauty-begeisterte Frauen haben wir eine super Idee: Wie wäre es mit einer kleinen Box mit qualitativ-hochwertigen Beauty- und Pflegeprodukten? Wir haben unsere Beauty-Highlights für Tochter, Schwester & Co einmal zusammengestellt.



Der weiblich-dominante Duft „for her“ von narciso rodriguez versprüht eine moosig-holzige Duftnote, 30 ml ca. 48 Euro.



Die neuen Nagellack-Produkte von Manhattan „Last & Shine Nail Polish“ bieten intensive Farbe, ca. 4 Euro.



Das „Natural Face Serum“ wirkt glättend, revitalisierend und ist parabenfrei. 30 ml kosten ca. 30 Euro.

Zu strahlenden Augen verhilft die Bobbi Brown Lidschatten-Palette. Für ca. 40 Euro gibt es 2 verschiedenen Farbpaletten – Brauntöne und gemischt.



Ein erfrischendes Duscherlebnis verleiht die Schaumdusche „Mandelblüten Hautart“ von Kneipp, ca. 5 Euro.



Die „Mary Kay® TimeWise® Moisture Renewing Gel Mask“ verleiht mit ihrer Anti-Aging-Wirkung müder und gestresster Haut neue Frische und Energie, ca. 35 Euro.

Das Rituals-Brilliant Bliss Shampoo basiert auf indischer Rose und Shikakai. Es versorgt das Haar mit Feuchtigkeit, ca. 10 Euro, Größe: 250 ml.



Die angenehm duftende Handcreme von Douglas verleiht samtig weiche Haut und ist durch den Spender einfach zu verwenden, ca. 10 Euro.



Der erste Gesichtsepiilierer mit Reinigungsfunktion: Der Braun FaceSpa - „Sensitive Beauty“ eignet sich für empfindliche, trockene und sensible Haut, ca. 90 Euro.



M.A.C. ist für hochwertige Lippenstifte in verschiedenen Farben bekannt. Die sexy Nuance „Deep warm red“, für ca. 25 Euro, versorgt die Lippen mit reichhaltiger Pflege und ausdrucksstarker Farbe.



Wer keine Zeit zum Kauf dieser Produkte hat, kann auch einfach die „Glossybox“ verschenken. Über www.glossybox.de.

Das Geheimnis straffer Haut

Wenn sich die Stoffwechselprozesse im Körper ab dem 25. Lebensjahr verlangsamen, leiden Millionen Frauen unter Falten und trockener Haut. Auch UV-Strahlen, Nikotin und Stress hemmen die Kollagen-Produktion in den tieferen Hautschichten. So kann Wasser nicht mehr gespeichert werden, die Haut wird trockener, Falten entstehen. Jetzt haben Wissenschaftler und Dermatologen das Trink-Kollagen „ELASTEN“ entwickelt (28 Trinkampullen je Packung, exklusiv in der Apotheke). Die Kollagen-Peptide kurbeln die Produktion des körpereigenen Strukturproteins wieder an. Eine klinische Studie zeigt: Nach vierwöchiger Einnahme erhöht sich die Hautfeuchtigkeit deutlich, Falten reduzieren sich nach 12 Wochen um bis zu 32 Prozent! Die Haut wird beispielsweise am Dekolleté, an den Oberarmen, Schienbeinen und den Oberschenkeln geschmeidiger. Mehr unter www.elasten.de



Wer lieber etwas zum Erleben verschenken möchte:



Ein Besuch bei der Kosmetikerin ist ein Hochgenuss für jede Frau! Schönsein und nichts dafür tun – einfach still halten!

Entspannung bei NIVEA Spa

Bei NIVEA Spa können die Kunden jederzeit ihrem Alltag entfliehen. Wohltuende Anwendungen und beruhigende Massagen bei harmonischen Klängen zaubern einen sofortigen Entspannungseffekt, wie er sonst nach einem ganzen Urlaub eintritt. Besonders wohltuend sind die bequemen und beheizten Kosmetik- und Massageliegen, die für eine angenehme Wärme sorgen. Gearbeitet wird mit den traditionellen hochwertigen Produkten der Marke NIVEA, die mit über 100 Jahren Erfahrung perfekt auf die verschiedenen Bedürfnisse der jeweiligen Hauttypen abgestimmt sind. Speziell für die NIVEA Spa Anwendungen wurden zusätzlich die exklusive Produktlinie NIVEA Professional entwickelt. Lassen

Sie sich verwöhnen und erstrahlen Sie in neuer Frische – nach einem Besuch im NIVEA Spa Ihrer Wahl! www.nivea-spa.de, 040 51317828.

Tipp: Auf www.hamburg-woman.de verlosen wir tolle Paarmassagen!



Liebe Frauen, es ist ganz leicht:

Wem das Verschenken von Beauty-Produkte zu wenig erscheint, der kann mit tollen Beauty-Behandlungen punkten. Es ist viel einfacher als Sie jetzt vielleicht denken! Es gibt viele verschiedene Bereiche und Behandlungsmethoden, die für die jüngere Generation oder aber die gestandene Frau das Treffer-Geschenk schlechthin sein können! Wie wäre es mit einer Massage, einem Wellness-Wochenende, einem Friseur-Besuch oder zwei Stunden bei der Lieblings-Kosmetikerin? Wenn Sie wissen, was die jeweilige Frau favorisiert und wo sich die Friseure & Co ihres Vertrauens befinden, können Sie nichts falsch machen!





Friseurbesuch

Wellness und Pflege sind für die Frau, egal in welcher Form, ein besonderes Erlebnis. Für Haut und Haar ist nämlich spezielle Pflege angebracht. Vor allem die Haare benötigen entsprechende Behandlung. Da wir Frauen uns leider nicht alles selbst erfüllen können, ist der Gang zum Friseur unumgänglich. Was nicht schlimm ist, denn abgesehen von den Kosten, ist jeder Friseurbesuch ein Hochgenuss – wenn man denn den Friseur seines Vertrauens gefunden hat. Unser Tipp daher: Verschenken Sie, egal ob an die Tochter, die Mutter, Schwester etc. einen exklusiven Gang zum Friseur. Glauben Sie uns: damit treffen Sie ins Schwarze!

Beauty-Kur-Deluxe

Wer keine Kosten scheut, kann sich von der Kosmetikmarke Babor beraten lassen und eine Behandlung der Extraklasse buchen: die Babor Effective Touch Massage! Sie betrachtet Schönheit ganzheitlich und behandelt nicht nur die Gesichtshaut, sondern aktiviert mit speziellen Griffen im Gesicht, auf der Kopfhaut und im Nacken den gesamten Organismus. Es werden Erkenntnisse aus der traditionellen Chinesischen Medizin genutzt, wie das Wissen über die Meridiane, die Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden des gesamten Körpers haben. Zudem kombiniert die Massage Elemente aus Akupressur, Bindegewebsmassage, Triggerpunktmassage, Physiotherapie und Osteopathie mit klassischen Massagegriffen (Behandlungsdauer und Preis: 90 Minuten, ca. 70 Euro).



www.elasten.de

ELASTEN HAUTCOUTURE®

WENIGER FALTEN. MEHR HAUTFEUCHTIGKEIT.

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



ELASTEN® Trink-Kollagen

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

APOTHEKENEXKLUSIV

Tipp

MeridianSpa-
Gutscheine zum
Fest der Liebe ...



Einmal

Entspannung, bitte!



Gerade zu Weihnachten sollte man nicht nur an sich denken, sondern auch an seine Lieben. Aus diesem Grund hat **MeridianSpa Weihnachtsgutscheine** zum Verschenken im Angebot.

In diesem Jahr können Interessierte zwischen drei Paketen wählen. So freuen sich gestresste Freunde und Verwandte bestimmt über die „Kleine Verführung“ inklusive Teilkörpermassage (55 Euro). Das Paket „Ganz entspannt“ mit Ganzkörper- oder Fußreflexzonenmassage (68 Euro) vertreibt allen Stress der Weihnachtszeit und der „Sinneszauber“ mit einer AMAYANA-Gesichtsbehandlung für sie oder ihn (88 Euro) sorgt für Wohlbefinden.

Alle Weihnachtsgutscheine inklusive Wellness-Tageskarte sind noch bis zum 31. Dezember 2015 direkt im MeridianSpa und im E-Shop auf www.meridianspa.de erhältlich. Übrigens: Von jedem verkauften Gutschein spendet der Premium-Anbieter

für Fitness, Wellness und Bodycare 1 Euro an die gemeinnützige NCL-Stiftung, die sich der Bekämpfung der neuronalen Ceroid-Lipofuszinose, einer Kinder betreffenden tödlichen Stoffwechselerkrankung, zur Aufgabe gemacht hat.

Wer möchte, kann natürlich noch individueller verschenken. An der Rezeption und im E-Shop bietet MeridianSpa zusätzlich einzelne Gutscheine für Tageskarten, Angebote aus dem AMAYANA Day Spa und Wertgutscheine über einen frei wählbaren Betrag an. Bei Bestellung im E-Shop können diese sowohl an eine Wunschadresse geschickt als auch am heimischen PC selbst ausgedruckt werden. Mehr Informationen auf www.meridianspa.de.

Eine **wohlgeformte, weibliche Oberweite** gehört bei Frauen auf der Body-Wunschliste ganz nach oben. Nicht ohne Grund gehören Brust-OPs zu den häufigsten ästhetischen Eingriffen. Das Spezialisten-Team der **Kosmed-Klinik** weiß genau, worauf es bei einem perfekten Busen ankommt.



Die **Brust-OP** Experten

Brust ist nicht gleich Brust und perfekt ist in dem Sinne mit individuell gleichzusetzen. In persönlichen Gesprächen zwischen Facharzt und Patientin wird erörtert, wie die Wunschbrust nach dem Eingriff aussehen soll. Durch jahrelange Erfahrung und einem ausgesprochen anspruchsvollem medizinischen Niveau kann das Ärzte-Team sehr genau abwägen, was im Rahmen der Möglichkeiten liegt. Dr. Vladan Crnogorac, Dr. Draga Kuzmanovic und Dr. Gie Vandehult sind auf Vergrößerung, Verkleinerung, Straffung und Rekonstruktion spezialisiert und wissen genau, mit welchen Methoden man auf sanfte Weise ein optimales Ergebnis erzielt.

Brustvergrößerung

Verwendet werden ausschließlich hochwertige Implantate namenhafter Firmen wie Allergan oder Mentor, die durch höchste Standards ein größtmögliches Maß an Sicherheit garantieren. An welche Stelle das Implantat gesetzt wird, hängt von den individuellen anatomischen Gegebenheiten ab. „Auch Eigenfetttransplantationen, die als Lipofilling bezeichnet werden, sind ein großes Thema“ erzählt Dr. Vladan Crnogorac und empfiehlt eine Kombi aus Implantat und Eigenfett, da so „noch natürlichere Ergebnisse“ erzielt werden. Nebenwirkungsfrei und doppelter Profit, denn das Eigenfett kann aus störenden Fettpölsterchen entnommen werden.



Dr. Crnogorac ist einer der plastisch-ästhetischen Chirurgen in der Kosmed-Klinik, die sich auf Brust-OPs spezialisiert haben.

Brustverkleinerung

Für Brustverkleinerungen stehen verschiedene Methoden zur Verfügung. In den meisten Fällen wird aus dem oberen Gewebeteil von innen eine neue Brust modelliert. Meist werden der Brustwarzenhof verkleinert und die Brustwarze angehoben. Die Sensibilität der Brustwarze und die Stillfunktion sollte erhalten bleiben.

Bruststraffung

„Vor allem nach Schwangerschaft, Stillzeit oder großem Gewichtsverlust können hängende, schlaflige Brüste die Folge sein“ erklärt Dr. Vladan Crnogorac. „Bei der OP werden die Brustwarzen mit Nerven und Blutgefäßen versetzt, um die Sensibilität der Brust und die Fähigkeit zum Stillen zu erhalten. Häufig geht die Straffung in Kombination mit einer Brustvergrößerung oder -verkleinerung einher.“

Brustrekonstruktion

Nach einer Brustkrebserkrankung lassen sich jährlich über 8000 Frauen die Brust in einer operativen Behandlung aufbauen. Man unterscheidet zwischen einem Sofort-Aufbau, der während der Tumorentnahme erfolgt und einer Sekundär-Rekonstruktion, die erst später erfolgt. „Eine besondere Form ist die Rekonstruktion nach prophylaktischer Brustdrüsenentfernung, die durchgeführt wird, wenn ein höheres genetisches Risiko für eine Brustkrebsentstehung besteht.“, so Dr. Vladan Crnogorac.

Bastelstunde[‘] für winterlichen Zauber!

Kreative Aktivitäten mit Freundinnen, der Familie oder auch nur für sich bringen **Spaß**, halten den Geist fit und können besonders **dekorative Ergebnisse** hervorbringen. Besonders in der Winterzeit sind wir viel zu Hause, der richtige Zeitpunkt, um sich von den Bastelideen aus dem „Naturdeko-Buch“ motivieren zu lassen.

Elfengleich Erlenkranz mit Kiefernzapfen

Material

Kiefernzapfen
Äste der Erle mit Zapfen
weißer Sprühlack, matt
Deko-Draht in Silber
Metallring (Bastelbedarf)
Kerzenhalter
Baumkerzen
Metallösen
Küchengarn
Perlen
Metallanhänger

1. Die Kiefernzapfen weiß ansprühen und trocknen lassen.
2. Mit dem Deko-Draht werden die Erlenäste um den Metallring gebunden. Hier und da können einzelne Ästchen hineingesteckt werden, falls sich Lücken auftun.
3. Mithilfe des Deko-Drahts eine Aufhängung am Kranz anbringen und ihn aufhängen. Die Kerzenhalter mit Kerzen an den Kranz klemmen.
4. Nun die erste Metallöse einfach per Hand in die Unterseite eines Kiefernzapfens drehen. Durch diese wird ein längeres Stück Küchengarn durchgefädelt, nach Geschmack wird es vor dem Verknoten der Enden noch zusätzlich mit Perlen verziert. Mit den anderen Zapfen ebenso verfahren. So kann der Kranz nach Lust und Laune mit Zapfen- und Metallanhängern weihnachtlich geschmückt werden.

Kleiner Tipp

Anstelle eines gekauften Metallrings aus dem Bastelbedarf kann man sich natürlich auch selber aus Draht einen Ring herstellen, an dem die Erlenäzweige befestigt werden.



BUCHTIPP:

„Das große Naturdeko-Buch“ umfasst 60 DIY-Projekte mit Naturmaterialien. Übersichtlich gegliedert nach Jahreszeiten und Anlässen finden Sie Dekorations-, Geschenke- und Accessoire-Ideen. Passende stimmungsvolle Fotografien visualisieren die Projekte und machen Lust auf die nächste Bastelstunde.

Das große Naturdeko-Buch Eva Schneider, Anke Schütz
Blv-Verlag 144 Seiten, gebunden 16,99 €



Foto: Graumann / Schütz



Ein detailverliebter Erlenkranz, der durch seine natürlichen Elemente besonders charmant und zierlich wirkt. Die Kerzen bilden einen tollen Farbkontrast.

Kulinarisches Versprechen Menükarte mit Zweigen

Material

kleine Zweige der Erle
bemooste Zweige
(z. B. von Obstbäumen)
Gartenschere
Heißklebepistole
Karten aus farbigem
Karton (postkartengroß)
etwas Karton in
ähnlicher Farbe
Motivstanzer
Schneekristall
Stopfnadel
Küchensgarn
Stift

1. Die bemoosten Zweige für das Tannenbaummotiv mit der Gartenschere auf die entsprechenden Größen bringen und mit der Heißklebepistole auf eine Karte aufkleben.
2. Einen schönen kleinen Erlenzweig aussuchen und auf eine weitere Karte aufkleben.
3. Mit dem Motivstanzer 2 Schneekristalle aus einem Karton (in ähnlicher Farbe wie die der Karten) ausstanzen und beschriften. Mit einer Stopfnadel je ein kleines Loch vorstechen, etwas Küchensgarn durchfädeln und verknoten. Die Kristalle damit an den Zweigen der Menükarten befestigen.

Kleiner Tipp

Natürlich können Sie diese winterlichen Karten auch für andere Zwecke verwenden, beispielsweise als Platzkarten. Ein persönlicher Gruß auf der Innenseite heißt die Gäste willkommen.



Kleiner Aufwand – große Wirkung. Die Menükarten sehen mit kleinen Holzelementen verspielt und natürlich aus.

Es muss nicht immer ein Adventskranz sein: Diese rustikalen Birkenstämme eignen sich sowohl für längliche als auch für runde Tische.



Sägewerk Adventskranz aus Birke

Material

Birkenstammstück (hier 54 cm lang, ca. 9 cm Ø)	Zapfen
Fuchsschwanz	2 Stumpenkerzen (5,5 cm Ø)
Walnüsse	2 Stumpenkerzen (6,5 cm Ø)
Nussknacker	rundes Tablett
weißes Acryllackspray, matt	Zeitungspapier
rotes Band	Zollstock
Holzsterne in Silber und Rot	Bleistift
	Kleber
	Stift

1. Den Birkenstamm mit dem Zollstock abmessen, in verschieden lange Stücke unterteilen (hier 10, 12, 14 und 18 cm lang), mit dem Bleistift rundum anzeichnen und die Stücke absägen. Man kann natürlich auch andere Baumstämme nehmen, die Birke sieht nur einfach so dekorativ aus mit ihrer weißen Rinde.

2. Die Walnüsse mit dem Nussknacker vorsichtig aufknacken, sodass sie an der Naht aufgehen. Das Innere herausheben, die Schalen auf Zeitungspapier legen und mit dem Acryllackspray ansprühen, trocknen lassen.

3. Die Stammstücke auf ein Tablett stellen und die Kerzen aufsetzen. Jeweils ein Stück rotes Band mit einem Ende in eine der Nusshälften kleben, dann mit ihrer zweiten Hälfte mit Kleber wieder zusammensetzen. Die Holzsterne und die Nüsse mit dem Band an die Birkenstämme binden und die Zapfen dazulegen.

Kleiner Tipp

Die Birkenstämme sehen auch solo sehr schön aus und lassen sich außerdem ganz leicht für den Herbst umdekorieren.



Das größte Gästezimmer im Louisenhaus verfügt über eine Terrasse mit Gartenzugang.

Private Gästezimmer

heimisch in Szene gesetzt!

In **Harvestehude** soll es ein kleines hotelartiges Häuschen geben, das, obwohl es nicht einmal Bad und WC auf den Zimmern hat, von **Gästen aus der ganzen Welt** besucht wird. Kaum zu glauben, ist das doch heutzutage Standard. HAMBURG WOMAN machte sich auf die Suche und fand das „**Louisenhaus**“.

Im kleinen aber feinen Wohnbereich kann in Zeitschriften gestöbert und Fern geschaut werden. Durch die großen Fenster ist es angenehm hell.

Die geräumige Küche steht für jedermann zur Verfügung. Sie ist liebevoll eingerichtet und bietet viel Platz.



Im Ess- und Wohnbereich kommen alle Gäste zusammen und können gemeinsam speisen und neue Kontakte knüpfen.



Von ihrer Mutter inspiriert, hat Kay Louise Barensher ihre berufliche Zukunft selbst in die Hand genommen und sich ein kleines Paradies erschaffen: das Louisenhaus! Seit 1890 steht es in der hochherrschaftlichen Parkallee 20. Kay Louise (27) lebt in der unteren Etage und vermietet den oberen Teil der Wohnung, insgesamt vier Zimmer, an Gäste. Ob längerfristig oder nur für ein paar Tage spielt keine Rolle. Dafür stehen drei verschiedene Zimmer zur Verfügung, die alle individuell eingerichtet worden sind. Das Besondere an diesen Zimmern ist, dass sie, nicht wie übliche Hotelzimmer, einen Fernseher, eine Minibar und ein Bad besitzen, sondern jedes Zimmer unterschiedlich und mit liebevollen Accessoires eingerichtet worden ist, wodurch eine sehr private Atmosphäre entsteht. Für die gemeinsamen Stunden bietet die Wohnung ebenfalls ein großes Wohnzimmer, welches direkt an ein Esszimmer anschließt und durch eine große offene Küche ergänzt wird. Früh sitzen die Menschen gern zusammen, frühstücken zusammen, lesen Zeitung und unterhalten sich. Dadurch kommen alle Gäste sehr schnell in Kon-



Kay Louise Barensher ist die Gründerin des Louisenhauses.

takt – es erinnert an eine Wohngemeinschaft. Auffällig sind im Essbereich vor allem die hohen Wände, die mit detailverliebten Stuck-Mustern verziert sind. „In der Regel sind die Gäste zufrieden und happy. Durch die Bank weg sagen sie eigentlich alle, dass sie sich sehr wohl gefühlt haben und gern wiederkommen möchten. ‚Es war wie zuhause.‘ – Ist es auch. Wenn du mit so wenig Menschen auf solch engem Raum wohnst, spricht man miteinander und freundet sich an“, sagt Kay Louise. Dass es im Louisenhaus angenehm heimisch ist, dafür sorgt Kay Louise täglich von früh bis abends. Zu tun gibt es nämlich immer etwas. „Ich bin eigentlich den ganzen Tag hier. Man ist ganztags verfügbar und ansprechbar. Es ist auf jeden Fall eine schöne Arbeit, aber es gibt viel zu putzen. Spätestens ab 8 Uhr bin ich für die Leute vor Ort da und mache Tee und Kaffee. Dann werden Betten bezogen und wenn man fertig ist, dann fängt man schon wieder von vorne an. Man muss alles gründlich instand halten, damit es ordentlich bleibt“, verrät uns die eingarierte Chefin lächelnd.

Julia Ulbrich

Der Mensch im Mittelpunkt

Nicole Göbel und ihr Team sind Immobilienmakler der etwas anderen Sorte: Im Mittelpunkt steht bei ihr der Mensch, der sich von seinen vier Wänden trennt oder ein neues Zuhause sucht. Uns verrät sie, wie sie arbeitet, was ihren Job ausmacht und wo sie ihr Feierabendbier genießt.

HAMBURG WOMAN: Du hast vor zwei Jahren Dein eigenes Unternehmen gegründet. Was hat Dich zu diesem Schritt bewogen?

Nicole Göbel: Ich habe als Angestellte 70 Stunden die Woche gearbeitet und hatte wenig Mitbestimmungsrecht. Irgendwann dachte ich mir: Wenn ich schon so viel arbeite, dann wenigstens für mein eigenes Unternehmen. Also habe ich gemeinsam mit einem Partner den Immobilienvertrieb Nord (IVN) gegründet.

Alles, was mit Immobilien zusammenhängt, gilt immer noch als Männerdomäne. Wie behauptest Du Dich in diesem Umfeld?

Zunächst einmal natürlich: Mit Fachkompetenz. Wir sind ein fachlich versiertes, motiviertes Team – das übrigens nicht nur aus Frauen besteht. Wir kennen die Region, den Markt und wir wissen, wie unser Job funktioniert. Allerdings gehen Frauen manches einfach anders an, und gerade weiblichen Kunden kommt das oft entgegen.

In den Medien sind Immobilien immer wieder Thema. Was macht den Markt derzeit so besonders?

Gute Immobilien sind eine solide Geldanlage. Durch den niedrigen Leitzins sind Kredite besonders günstig, und das bedeutet: Der Zeitpunkt ist gut, um ein Haus oder eine Wohnung zu kaufen. Gerade in Großstädten wie Hamburg ist es im Umkehrschluss auf den ersten Blick leicht, eine Immobilie zu verkaufen.

Nur auf den ersten Blick?

Immobilienbörsen im Internet suggerieren, dass der Verkauf einfach ist, man sich den Makler sparen und damit einen höheren Erlös einstreichen kann. Tatsächlich verbringt man nicht nur viel Zeit mit Besichtigungen und Verhandlungen, sondern man weiß auch



Gründete vor zwei Jahren das Unternehmen Immobilienvertrieb Nord: Nicole Göbel.

nicht, ob die Finanzierung beim Käufer wirklich steht und hat meist wenig Ahnung von dem, was letztlich beim Notar passiert. All diese Dinge sind beim Profi einfach besser aufgehoben. Die Maklerprovision übernimmt der Käufer, und häufig erzielen wir viel bessere Preise als Privatpersonen, sodass man als Verkäufer am Ende besser dasteht. Hinzu kommt: Viele möchten ihr lieb gewonnenes Haus nicht einfach nur loswerden. Wir wissen nicht nur, wie man irgendeinen Käufer findet, sondern auch, wie man den richtigen Käufer findet.

Was macht Deine Arbeit aus?

Jeder Tag und jede Immobilie ist anders. Uns ist wichtig, dass sich unsere Kunden gut aufgehoben fühlen, wir denken uns individuell in jeden hinein. Wir wissen, dass das Leben manchmal anders spielt, als wir es uns wünschen. Da ist es egal, ob wir von einer gesundheitlichen Einschränkung sprechen, einer finanziellen Schieflage oder einer familiären Veränderung wie z.B. einer Scheidung. Wenn dann noch die Wohnsituation zur Belastung wird, egal ob finanziell oder emotional, erschwert das die Gesamtsituation zusätzlich. Indem wir unseren Job gut machen, nehmen wir dem Kunden einen Teil der Last ab. Das macht meine Arbeit sehr befriedigend.

Stichwort Region: Du kommst gebürtig aus Hamburg und kennst die Stadt. Wo findet man Dich in Deiner Freizeit?

Ich liebe den Hafen und seine Beachclubs. Im Sommer genieße ich es sehr, mit den Kollegen bei einem kühlen Afterworkbier die vorbeifahrenden Schiffe zu beobachten. Außerdem gibt es tolle Bars wie das 20up – und natürlich den Kiez.



Wir schenken Ihnen den **bedarfsorientierten Energieausweis** für das Objekt, das wir für Sie vermitteln.

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen.

... und etwas Neues beginnt!

Wir verkaufen Ihre Immobilie – seriös, schnell, professionell

Ihre Lebensplanung hat sich geändert, Sie möchten Ihr Haus verkaufen oder Sie beschäftigen sich mit altersgerechtem Wohnen? Es gibt viele Gründe, warum die Zeichen auf Neustart stehen.

Wenn auch bei Ihnen etwas Neues beginnt und Sie darüber nachdenken, Ihre Immobilie(n) zu verkaufen, sind wir Ihnen gerne behilflich.

Denn Immobilienverkauf ist immer mit zahlreichen Fragen verbunden: Was gibt der regionale Immobilienmarkt her? Was ist mein Haus wert? Und wie wird dieser Wert eigentlich ermittelt?

Unser Team steht Ihnen mit breitem fachspezifischen Wissen zur Seite – von der Erstberatung bis zur Schlüsselübergabe.

- ▶ **Wir erstellen kostenlos eine marktgerechte Bewertung Ihrer Immobilie**
- ▶ **Wir entwickeln eine individuelle Vermarktungsstrategie für Ihre Immobilie**
- ▶ **Wir sorgen für die Finanzierungsabsicherung des Käufers und begleiten Sie zum Notar**

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns, Sie und Ihre Immobilie kennen zu lernen.

*Ihr Team vom
Immobilienvertrieb Nord*

Wir sind montags bis samstags jeweils von 8.00 bis 21.00 Uhr persönlich für Sie zu erreichen.

Immobilienvertrieb Nord GmbH
Rathausstr. 1 · 22941 Bargtheide
Tel: 04532 / 50 53 90 · info@iv-nord.de
www.iv-nord.de ·  /ivnord



Kraftquellen an kalten Tagen

Es gibt kaum etwas Schöneres als nach einem Herbstspaziergang vor einem knisternden Kamin oder Ofen zur Ruhe zu kommen. Kein Platz? Wir zeigen schmale Modelle, die in jedes Zimmer passen!





Modulsystem: „Elements“ von skantherm® besteht, wie der Name sagt, aus Einzel-Elementen, die je nach Wohnsituation individuell kombiniert werden können. So wird aus dem Kaminofen ein Möbelstück.

Dreifach verglast und wegen seiner klaren Formen universell einsetzbar: „pico“ von skantherm®.

Hier passt er als freistehender Solitär perfekt ins minimalistische Bauhausdesign.





Auch nachdem die Flamme erloschen ist, hält der schlanke SOLITHERM-Kaminofen (47 cm Durchmesser) dank integrierter Schamotte-Akkus noch lange warm.

Foto: Cera Design

Drei Glasseiten erlauben beim Kamin Pi freie Sicht auf die prasselnden Flammen, während die breite Fassade sich gut dazu eignet, z.B. Küche und Wohnraum optisch zu verbinden.

Die typischen Bedienelemente eines Kaminofens sind bei Cartago von hase unsichtbar – der Feuerraum wird seitlich über eine Griffleiste an der Rückseite geöffnet.



Foto: Rüegg Cheminée



Foto: hase

Eine Meile für jeden Geschmack

Zwischen Fischmarkt und Fischlagerhallen hat sich ein **sehenswertes Viertel** entwickelt: **die Elbmeile**. Mit coolen Wohnungen und vielfältigen Restaurants & Bistros sowie szenigen Einrichtungs- & Bioläden. HAMBURG WOMAN stellt vier besondere Geschäfte vor – alle inhabergeführt und mit dem gewissen Etwas versehen.



NACHHALTIG UND REGIONAL

1

Wie schwer kann es sein, natürliche, nachhaltige, regionale Produkte abseits von Produktionsanlagen und Massenhaltung zu bekommen? Wie es Christian Teppe, Fachanwalt für Agrarrecht, zu seinem Entsetzen feststellen musste: ziemlich schwer! So entstand die Idee zum **Gourmet Hofladen**, große Elbstraße 133. Zuerst nur für Familie und Freunde, jetzt auch für die Allgemeinheit gibt es hochwertige, natürliche Produkte aus der Metropolregion Hamburg; nachhaltig erzeugt und handwerklich verarbeitet. Fleisch- und Wurstspezialitäten, selbstgemachte Marmelade, Brände und Liköre, Bio-Delikatessen, Präsentkisten und vieles mehr – alles mit Augenmerk auf Qualität, Regionalität, Nachhaltigkeit und Tradition. Denn gesund schmeckt gut! Infos: **Tel. 380 830 03 & gourmet-hofladen.de**

Christian Teppe bietet hochwertige Lebensmittel und Spezialitäten aus regionaler Herstellung.

2

NORTH MEETS SOUTH!

Lautet das Motto von Rado Sulik – Inhaber von „**Rado am Hafen**“, italienisches Bistro und Bar. Seit kurzem, dabei hat er seinen kleinen gemütlichen Laden mit stylischem Außenbereich bereits seit 13 Jahren in der Großen Elbstraße 38. „Es war aber mal Zeit für ein neues Konzept“, findet Rado Sulik. Nicht verändert hat er seinen Qualitätsanspruch. So verwendet er beispielsweise bestes Fleisch aus Südamerika, das in einem Spezialofen zubereitet wird, damit das Steak butterzart beim Gast auf dem Teller landet. Beispielsweise einer seiner Spezialitäten: Flanksteak. „Viele kennen es gar nicht, dabei ist es fein Marmoriert und sehr saftig sowie herzhaft im Geschmack.“ Abgerundet wird die Karte von Klassikern wie Pizza und Spaghetti sowie Fisch – direkt Fischmarkt nebenan, north meets south halt! Infos: **Tel. 589 602 13 & rado-amhafen.de**

Rado Sulik ist mit seinem Fisch- und Fleisch-Restaurant eine Institution in der Elbmeile.





Die von uns vorgestellten Locations befinden sich in der Elbmeile und bieten Modernes und Klassisches!



MODERN, GESUND UND LECKER! 4

Direkt am Fischmarkt – Nr. 5 – hat sich vor kurzem ein Genuss-Kleinod angesiedelt: die „**Neue Heimat**“ – Weinbar und Bistro mit exquisiter Käsetheke. Der Name ist Programm, „wir wollen zur neuen Heimat unserer Gäste werden“, sagt Inhaberin Petra Trautner lächelnd. Frei nach dem Motto „Einfach. Gut. Genießen.“ werden diese Gäste nicht nur mit einem ansprechend hellen und modernen Ambiente verwöhnt, sondern vor allem mit feinen und frischen Köstlichkeiten und auserwählten Weinen. So gibt es neben Käse von Volker Waltmann, einem der besten Affineure Deutschlands, Weine aus der Selektion von Martin Kössler und frisch zubereitete Leckereien. „Die aus der ganzen Welt inspirierten Gerichte basieren auf der Gemüseküche“, erklärt Petra Trautner, die diese vegane Basis vegetarisch ergänzt und mit ausgewähltem Fisch und Fleisch vollendet! Infos: **Tel. 31 768 222 & neue-heimat.hamburg**

Petra Trautner bietet tolle Weine, ausgesuchte Käsesorten und Gerichte auf Gemüsebasis an.

3 AUSGEFALLENE LEBENSART

Seit vielen Jahren schafft Oliver Söth im Hafen ein unverwechselbares Gefühl von Lebensart: Im gleichnamigen Einrichtungskontor „**Söth**“ in der Großen Elbstraße 36 bietet er auf über 200 qm eine Fundgrube für alle, die das Besondere lieben. „Unsere Freude am Leben und Wohnen lässt uns Tag für Tag schöne Stücke suchen und finden, um diese mit unseren Künstlern so zu bearbeiten, dass Neues daraus wächst“, erklärt der Inhaber, der vor allem das Zusammenspiel von Altholz, Metall und Leder liebt. Entsprechend vielfältig ist das Angebot, das von original alten Einzelstücken über neue Einrichtungsstücke bis hin zu Deko-Accessoires reicht. Seine Ideen setzt er auch bei Kunden vor Ort um! Infos: **Tel. 80 00 70 22 & söth-hamburg.de**

Oliver Söth bietet auf über 200 qm ausgefallene Wohn- und Deko-Gegenstände.





Geröstetes Knoblauchbrot, gebratene Garnelen oder gebratenes Steinbuttfilet mit Aioli ergänzen diese feine Vorspeise aufs Beste.



Kulinarischer Alleskönner

Gibt es ein größeres Kompliment für den Koch als jenes, wenn die Gäste am Ende des Mahls noch einmal zum Brotkorb greifen, um die letzten Reste der Sauce aufzutunken? Die drei folgenden Rezepte aus „Das große Buch der Saucen“ zeigen, wie unverzichtbar die richtige Sauce ist.

Fortsetzung auf Seite 66



GESCHMORTE ARTISCHOCKEN IN LIMETTEN-KAPERN-VINAIGRETTE MIT RUCOLA

Für den Salat

- 2 große oder 4 kleinere Artischocken, n Zitrone
- 4 EL Olivenöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 4 Schalotten, geschält, in Streifen geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, abgezogen und in dünne Scheiben geschnitten
- 2 n EL Kapernfond (von Kapern aus dem Glas)
- 200 ml Geflügelfond
- 1/2 Chilischote, ohne Samen, fein gewürfelt
- 2 TL Kapern, 2 Zweige Thymian
- 1 Limette, 1 TL Zucker
- 1 Strauchtomate, gehäutet, entkernt und das Fruchtfleisch klein gewürfelt
- 60 g Rucola, gewaschen und trocken geschüttelt

Für die Ganitur

- 4 EL Kapern, Öl zum Frittieren
- frisch gehobelte Parmesanspäne

Zubereitung:

1. Die Artischocken putzen, Stiel und Blätter mit einem scharfen Messer, das Heu mit einem Kugel-

- ausstecher entfernen. Reiben Sie die Artischockenböden sofort und wiederholt mit der Zitrone ab, damit sie sich nicht verfärben, dann die Böden in Sechstel teilen.
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Artischockenböden darin rasch von allen Seiten gleichmäßig bräunen, salzen und pfeffern. Reduzieren Sie die Hitze auf mittlere Stufe und braten Sie die Schalotten und den Knoblauch kurz mit an. Alles mit dem Kapernfond ablöschen und mit dem Geflügelfond auffüllen. Chili, Kapern sowie Thymian zufügen und alles noch 10 Minuten garen. Die Artischocken im Fond erkalten lassen und den Thymian entfernen.
3. Inzwischen die Limette filetieren, dabei den Saft auffangen. Verrühren Sie den Limettensaft mit dem Zucker und beträufeln Sie die Filets damit.
4. Die Artischocken aus dem Fond nehmen. Fügen Sie den Limettensaft (ohne Filets) und die Tomatenwürfel zu und schmecken Sie den Fond mit Salz und Pfeffer ab. Die Kapern für die Garnitur mit Küchenpapier gut trocken tupfen und knusprig frittieren.
5. Richten Sie die Artischocken ringförmig auf Tellern an. Die Artischocken mit etwas Fond beträufeln, den Rucola im restlichen Fond marinieren, in der Mitte arrangieren und mit Limettenfilets, frittierten Kapern und Parmesanspänen garniert servieren.



HAUSERalm

Hüttenzauber auf Hamburgs schönstem Berg
Vom 3. November 2015 bis 31. März 2016



Winterzauber-Romantik · Winterzauber-Entspannung · Winterzauber-Tradition · Winterzauber-HAUSERalm auf den Süllberg

Die schönste Zeit des Jahres mit Lebkuchen, Kaiserschmarrn, zünftige Alpenländische Küche und Enten steht vor der Tür, festliche Stimmung draußen, drinnen gibt es Tannenduft, Kerzenlicht und Kaminwärme. Das ist eine Gourmet-Hütte für den Gaumen und das Auge mit atemberaubenden Elbblick. Stars genießen die relaxte Atmosphäre in der HAUSERalm.

Öffnungszeiten
der HAUSERalm

Mo. - Fr.: 16.00 - 23:30 Uhr
Sa. & So.: 12.00 - 23:30 Uhr



WILDSCHWEINRAGOUT MIT LEBKUCHENSAUCE

Für das Wildschweinragout

- 350 g Zwiebeln, 120 g Möhren
- 120 g Knollensellerie, 800 g Wildschweinschulter
- N I kräftiger Rotwein, etwa Burgunder
- 1 Gewürzsäckchen mit 1 Lorbeerblatt, 4 Wacholderbeeren, 5 angedrückten Knoblauchzehen, 2 Gewürznelken, 3 Piment- und 10 Pfefferkörnern
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 4 EL Öl
- 80 g geräucherter Bauchspeck, klein gewürfelt
- 40 g Tomatenmark, 2-fach konzentriert
- N I Wildfond, 60 g kalt gerührte Preiselbeeren,
- (Ersatz: Preiselbeeren aus dem Glas oder Johannisbeergelee)
- 30 g mittelscharfer Senf, 12–16 Trockenpflaumen
- 1 Saucenlebkuchen, Menge nach Bedarf

Für die Ganitur

- 2 EL Crème fraîche
- 2 EL kalt gerührte Preiselbeeren (Ersatz: Preiselbeeren aus dem Glas oder Johannisbeergelee)
- Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

1. Für das Ragout das Gemüse schälen und 1 cm groß würfeln. Schneiden Sie die Wildschweinschulter in mundgerechte Stücke. Das Fleisch mit dem Gemüse in einer Form vermischen und mit dem Rotwein übergießen. Das Gewürzsäckchen zufügen und das Fleisch 2 Tage zugedeckt im Kühlschrank marinieren.
2. Anschließend das Fleisch aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und pfeffern. Braten Sie das Fleisch in einem Schmortopf portionsweise in Öl an. Den Speck zufügen und kurz mitbraten. Das Gemüse aus der Marinade trocken tupfen und ebenfalls kurz mitbraten. Dann das Tomatenmark einrühren, alles weitere 2 Minuten rösten und vom Herd nehmen.
3. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Inzwischen die Marinade mit dem Gewürzsäckchen sowie dem Wildfond separat aufkochen und über das Fleisch gießen. Das Ragout zugedeckt etwa 1 Stunde 30 Minuten im vorgeheizten Ofen schmoren. Anschließend das Fleisch ausstechen und den Schmorfond durch ein Spitzsieb passieren, dabei das Gemüse gut durchdrücken. Rühren Sie die Preiselbeeren mit dem Senf glatt und geben Sie die Mischung mit den Trockenpflaumen in die Sauce. Den Lebkuchen vorsichtig in die heiße Sauce reiben, aufkochen und die Sauce damit binden. Achtung: Der Lebkuchen bindet nach, also nicht gleich zu viel verwenden. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Fleisch geben.
4. Richten Sie das Ragout auf vorgewärmten Tellern an. Alles mit Crème fraîche, Preiselbeeren und Schnittlauch garnieren und servieren. Speckrosenkohl und Serviettenknödel passen hier als Beilage ausgezeichnet.



Das Wildschweinragout lässt sich komplett vorbereiten und ist daher ideal, wenn Gäste kommen, da es dann nur noch kurz erhitzt werden muss.

DAS
GROSSE BUCH
DER
SAUCEN

BUCHTIPP:

Die zwei beschriebenen Rezepte stammen aus „Das grosse Buch der Saucen“, welches sich detailliert der Herstellung von Saucen widmet – für Profis und Hobbyköche – und eine Kombi aus Warenkunde, Küchenpraxis und Rezepten namhafter Spitzenköche bildet. Das große Buch der Saucen, TEUBNER, 320 Seiten, gebunden, 29,99€

Die Produzentin Nicola Tyszkiewicz, Enkelin von Heinz Erhardt, hat für ihr Benefiz-Projekt prominente Künstler wie Jazzler Till Brönner auf einer Platte vereint!



© Steven Haberland

Hamburgerin bolt Promis auf Benefiz-CD

Das Projekt „**DISPLACED – Songs, that can't replace home**“ will Amnesty International bei der **Flüchtlingshilfe** unterstützen. **Produzentin Nicola Tyszkiewicz** aus Rotherbaum hat dafür prominente Künstler von ihr ausgewählte Songs interpretieren lassen. Alle Erlöse werden gespendet.

HAMBURG WOMAN: Was war der Auslöser für das Projekt?

Nicola Tyszkiewicz: Es hat mich sehr bewegt, Tausende Menschen heimatlos durch die Gegend ziehen zu sehen oder Menschen, die in Zelten leben und Kinder zu erleben, die nicht in die Schule gehen können. Welchen Beitrag kann ich leisten, ihre Situation zu verbessern, habe ich mich gefragt. Aktuell, denn ich unterstütze schon seit Jahren Menschenrechtsprojekte, beispielsweise die Organisation von Peter Gabriel und habe auch schon in Hamburg geholfen Pakete zu packen und Kleidung zu sammeln. Das kann jeder tun. Ich befürchte aber, dass das aus Zeit- und Kostengründen nur wenige langfristig zu leisten imstande sind. Ganz anders als große Organisationen wie etwa Amnesty International, die

auch in Hamburg vor Ort ist und hilft, eine gewisse Ordnung herzustellen und hilft, wo sie nur kann. Deren Arbeit wollte ich unterstützen. Mit einem Freund, dem Londoner Banker Florian Lahnstein, habe ich deswegen ein großes Projekt initiiert.

Hauptbestandteil ist das Benefiz-Album. Unter welchen Gesichtspunkten hast du die Künstler ausgewählt?

Da waren für mich zwei Aspekte entscheidend, zum einen sollten sie einen Migrationshintergrund haben und zum anderen sehr gute Sänger sein. Denn die Titel, die ich ausgesucht habe, sind schwer zu singen. Zum Glück kannte ich durch meine Arbeit alle Künstler schon und alle haben sofort zugesagt. (Pause) Ich wollte übrigens auch einen langsamen Song haben, auf dem nicht gesungen wird. Als Ruhepol in der Mitte des Albums. Dafür wollte ich den besten

Instrumentalisten und das ist nun mal Till Brönner, deswegen ist er der einzige ohne Migrationshintergrund.

Und unter welchen Kriterien hast du die Songs ausgesucht?

Es sollten Lieder sein, die sich schon bewährt haben und die der Thematik angemessen sind, also nicht gerade mit Tod, Teufel und Verderben zu tun haben. In einem langen persönlichen Findungsprozess ist eine Mischung aus Klassikern ab den 20er-Jahren und Neuem dabei herausgekommen. Dann habe ich überlegt, welche Songs zu welchem Künstler passen können und ihnen drei genannt, aus denen sie sich einen aussuchen konnten. Das hat bei allen geklappt bis auf Jo Hamilton. Nach der gefühlte 500sten Mail schrieb ich ihr „Okay, lass es mit den Covert und schick mir einen eigenen Song“. Es kam „Calendar“ – fantastischer Singer/Songwriter-Folk.

Das war das Album. Was umfasst das Projekt noch?

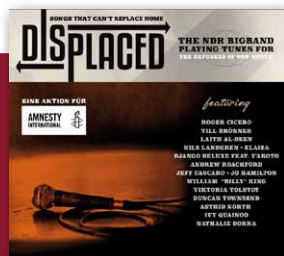
Der Kontakt mit Flüchtlingen war uns auch wichtig. Deswegen ist ein Videoprojekt mit 20 Jungen und Mädchen entstanden, in dem sie ihre Geschichte erzählen, warum sie hier sind und wie sie hergekommen sind. Wir wollen ihnen damit ein Gesicht geben und sie so aus der riesigen anonymen Masse herausholen. Um zu sagen, dass noch nicht alles verloren ist und Hilfe möglich und sinnvoll. Diese kleinen Beiträge, die immer mit einem prominenten Musiker beginnen, der den Flüchtlingen symbolhaft seine Stimme leiht, haben wir auf unsere Facebookseite gestellt und werden sie auch auf einer gerade entstehenden Internetseite veröffentlichen. Die wird unseren Verein Displaced e.V., repräsentieren, den wir gründen mussten, damit die Erlöse zu 100 Prozent den Flüchtlingen zugutekommen. Würden wir direkt an eine Organisation spenden, würde ein gewisser Anteil der Gelder in der Administration verschwinden. Da wir alle ehrenamtlich arbeiten, passiert das bei uns nicht.

Woher kommt deine soziale Ader?

Ich habe schon immer gefunden, dass es uns verdammt gut geht und wir etwas zurückgeben können. Das tue ich diesmal eben im Rahmen meiner Möglichkeiten als Musik-Produzentin mit dem wirklich gelungenen Album und dem Verein. Und auch wenn mich das Projekt schon viel Geld und Zeit gekostet hat, ist es jeden Pfennig wert um Aufmerksamkeit zu schaffen und Geld zu sammeln. Es geht uns alle an und wer wegguckt, ist selber Schuld.

Das Album ist wirklich gut gelungen! Hast du schon ein zweites geplant?

Ja, ich habe auch schon viele Ideen. Etwa, dass ich vielleicht eines auf Deutsch produziere. Es ist aber noch alles offen, zumal ich mir wünsche, dass Leute, die sich das erste Album angehört haben, mir Vorschläge schicken, wen sie gerne dabei hätten. *kw*



Auf dem Album „DISPLACED – Songs, that can’t replace home“ singen europäische Topstars wie Roger Cicero und Laith Al-Deen begleitet von der NDR Bigband und dem Babelsberger Filmorchester zugunsten von ai. Preis: 12.99 €

A PASSIONATA
Europa-Tour

Im Bann des Spiegels

02.-03.01.2016
Hamburg
Barclaycard Arena

Tickethotline:
01806 - 73 33 33
- 20 Cent/Min, Mobilfunkpreise max. 60 Cent/Min

www.apassionata.com

Logos: RTL, Bild, Viva, Pferd & Co, Pferd, Tiere, Wochenmarkt

BBC Worldwide und FKP Scorpio präsentieren:

eisige welten
LIVE IN CONCERT

MODERATION:
MAX MOOR

Von den Produzenten von planet erde
Spektakuläre Naturaufnahmen auf gigantischer Leinwand – live begleitet von einem 80-köpfigen Orchester

28.01.2016 HAMBURG
BARCLAYCARD ARENA

TICKETS UNTER: FKPSORPIO.COM & EVENTIM.DE
SERVICE-HOTLINE: 01806-853 653
(0,20 € / Anruf aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 € / Anruf)

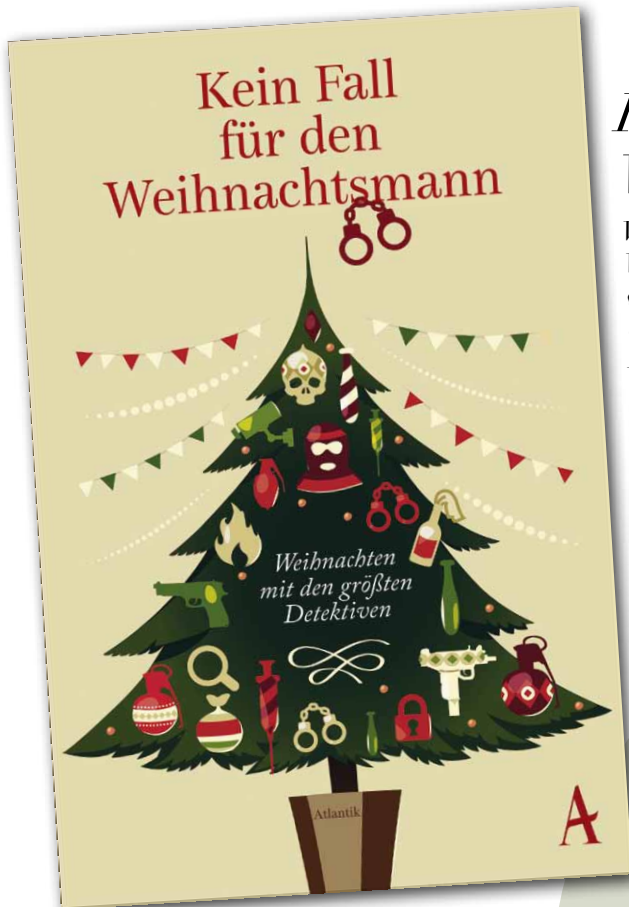
www.eisige-welten-live.de

Logos: ARD, RTL, WDR, ZDF, ProSieben, VOX, Ticket, Eventim, FKP Scorpio

Weihnachtlicher Buchzauber



Die Erwartungen an das Weihnachtsfest sind in den Jahren nahezu ins Utopische gewachsen und daher ist das Fest oft zum Scheitern verurteilt. Das wissen auch Autoren, die sich liebend gerne in Weihnachtsgeschichten austoben: Intrigen, Familientragödien, skurrile Familienmitglieder – an Weihnachten ist alles dabei!



KEIN FALL FÜR DEN WEIHNACHTSMANN



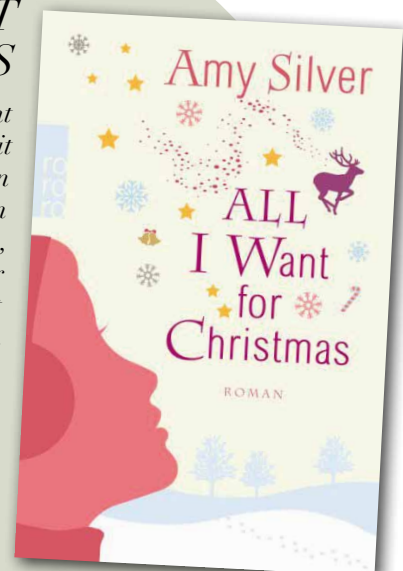
Wenn im Pudding ein roter Edelstein versteckt ist, beim festlichen Weihnachtsschmaus plötzlich ein Gast vom Stuhl kippt oder kurz vor Heiligabend eine Leiche aus der Seine gefischt wird, dann ist das kein Fall für den Weihnachtsmann, sondern für die besten Detektive und Ermittler der Welt. Sherlock Holmes, Pater Brown, Hercule Poirot, Miss Marple, Nero Wolfe, Jean-Baptiste Adamsberg und Kurt Wallander wünschen spannende Weihnachten.

Atlantik, 304 Seiten, 9,99€

ALL I WANT FOR CHRISTMAS

Das schwerste Jahr in Beas Leben geht zu Ende. Zum ersten Mal wird sie mit ihrem kleinen Sohn allein Weihnachten feiern. Aus Angst vor dem Alleinsein hat sie eine Menge Leute - Nachbarn, Freunde und Fremde - zum Fest in ihr kleines Café eingeladen. Eigentlich hat sie gar keine Zeit für neue Menschen in ihrem Leben, ganz zu schweigen von einer neuen Liebe. Doch Weihnachten ist die Zeit der Wunder, und in der duftenden Wärme des Honey Pot Cafés werden aus Fremden allmählich Freunde. Kann Bea ihr Herz noch einmal verschenken?

rororo, 336 Seiten, 9,99€





DAS REICH DER HIMMEL

Istanbul, 16. Jahrhundert. Neben der muslimischen Bevölkerung suchen jüdische und christliche Einwanderer in der Stadt am Bosphorus ihr Glück. Judah del Medigo, jüdischer Arzt und Ehemann der verstorbenen Grazia dei Rossi, arbeitet als Leibarzt des Sultans am osmanischen Hof. Damit ihn sein Leibarzt auf Kriegszüge begleiten kann, gewährt der Sultan Judahs Sohn Danilo einen Platz in der königlichen Haremsschule. Prinzessin Saida, die Tochter des Sultans, wird den jungen

jüdischen Mann unterweisen. Nur widerwillig stellt sich Saida der Aufgabe, den jungen Arztsohn zu unterrichten. Zu unterschiedlich sind ihre Kulturen und ihr Stand, bis sie sich ineinander verlieben. Trotz aller Toleranz am Hof ist eine gemeinsame Zukunft für Saida und Danilo völlig undenkbar. Sollte das Geheimnis der Prinzessin entdeckt werden, wäre die Ehre des Sultans so beschmutzt, dass nur der Tod sie wiederherstellen könnte...

Droemer, 592 Seiten, 22,99€

DER GLASMURMELSAMMLER

Als Fergus einen Schlaganfall hat, vergisst er fast alles aus seinem Leben. Da findet seine Tochter Sabrina seine Glasmurmelsammlung, von der er ihr nie etwas erzählt hat. In der Sammlung fehlen die wertvollsten Stücke, und Sabrina macht sich auf die Suche nach ihnen. Es stellt sich heraus, dass Fergus noch viel mehr Geheimnisse hatte, und alle scheinen mit den schillernden Kugeln verbunden zu sein. Doch wenn ihr Vater nicht der Mann ist, für den sie ihn gehalten hat – was bedeutet das für Sabrinas eigenes Leben?

Krüger, 368 Seiten, 19,99€



DER TÖDLICHE TANZ DES MONSIEUR BERNARD

Hinter der glänzenden Fassade der Pariser Oper wird nach einer Premierenvorstellung der für sein exzessives Leben bekannte Ballettdirektor Guillaume Bernard tot aufgefunden. Mit ihrem untrüglichen Gespür für die Aufklärung von Verbrechen nimmt sich Gardienne Lucie der Sache an. Sie kannte Guillaume schon lange, wohnte er doch im Haus an der Place des Vosges, wo sie seit über 40 Jahren als Hausmeisterin das Regiment führt. Lucie will unbedingt wissen, was mit dem Ballettdirektor passiert ist. Und taucht tief in die Vergangenheit der Pariser Ballettszene ein, wobei sie sich gefährlich weit in den Kreis der Verdächtigen begibt ...

Diana Verlag, 352 Seiten, 9,99€

WEIHNACHTEN MIT MAMA

Weihnachten steht vor der Tür. Doch in diesem Jahr ist für Johannes Siebens Schön alles anders. Seine Mutter hat beschlossen, dass sie zum Fest der Liebe alle ihre Lieben um sich haben will. Wenige Tage vor Heiligabend erreicht Johannes ein panischer Anruf seines Vaters: »Hilfe, deine Mutter dreht durch, du musst sofort kommen!« Der pflichtbewusste Sohn macht sich umgehend auf den Weg nach München und stolpert mitten hinein in die Krisen und Katastrophen von Mama Siebens schöns Festvorbereitungen ...

Blanvalet, 288 Seiten, 8,99€

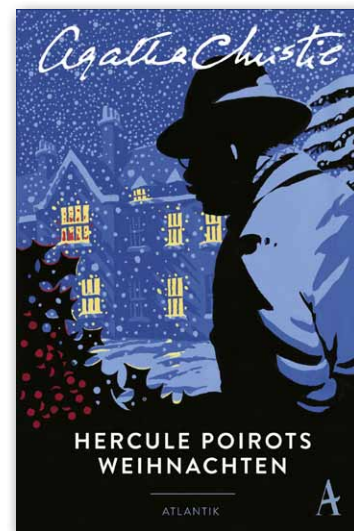


HERCULE POIROTS WEIHNACHTEN

Simeon Lee ist ein richtiger Familien-Tyrann. Umso überraschender ist es, dass er seine gesamte Verwandtschaft an Weihnachten zu sich einlädt. Doch wie immer beginnt er sofort damit, alle zu beleidigen und zu provozieren - und wird schon bald tot aufgefunden. Wer aber hat ihm die Kehle durchgeschnitten? Als Hercule Poirot zur Hilfe gerufen wird, muss er erkennen, dass jedes der Familienmitglieder genügend

Gründe hatte, den alten Mann zu hassen.

Atlantik, 272 Seiten, 9,99€



Überstand mit Hilfe von Musik die schwersten Zeiten ihres Lebens: Lissie.



MUSIK ALS MEDIZIN

Mit neun Jahren spielte Elisabeth Corrin Maurus, Bühnenname **Lissie**, die Titelrolle in einer Produktion des Musicals Annie. Musik, erzählte sie, war damals ihre einzige Möglichkeit, nicht verrückt zu werden. Heute ist sie selbst ein Musikstar, war Opening Act von Lenny Kravitz und wurde mehrfach preisgekrönt. Am 12. Dezember spielt sie ihren gefühlvoll-kraftigen Folk-Rock im Grünspan. Infos und Tickets: lissie.com

Mehr Musik!

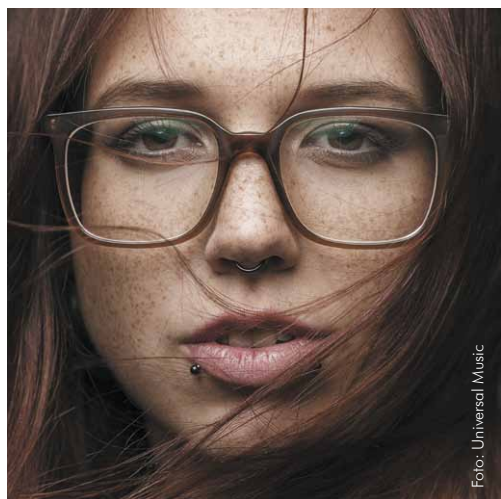


Foto: Universal Music

WEITER ENTWICKELT

Seit ihrem ersten Plattenvertrag als Gewinnerin einer Stefan-Raab-Castingshow sind mehr als 7 Jahre vergangen, doch die Schweizerin **Stefanie Heinzmann** hat seitdem viel erreicht, sang mit Lionel Richie und ist im deutschen und schweizer Fernsehen dauerpräsent. Ihr aktuelles, 4. Album nahm sie teilweise in Nashville auf. Am 29.01. ist sie im Mojo Club zu sehen. Infos & Tickets: stefanieheinzmann.de

Auf ein Neues – wir zeigen, wie man **musikalisch ins Jahr 2016** kommt. Mit Folk-Abenden, Soul-Krachern, Pop-Konzerten und einer ganz besonderen **Ticket-Verlosung!**

GUTER ANFANG

Mit Gratis-Mixtapes fing es an, die **Angel Haze** im Internet veröffentlichte. Nach den ersten guten Kritiken rückte sie in den Fokus der Öffentlichkeit. Ihr Erstlingsalbum „Dirty Gold“ leakte sie kurzerhand mehrere Monate vor Veröffentlichungsdatum selbst. Es bekam gute Rezensionen, nach (offiziell) Erscheinen verkaufte es sich allerdings nicht sehr gut. Am 26. Januar zeigt die Künstlerin im Mojo Club ihr Können. Infos & Tickets: angelhazemusic.com



Foto: Mathieu Young / Universal Music

SARAH CONNOR IN HAMBURG

Mit ihrem ersten deutschsprachigen Album „Muttersprache“ gelang Sarah der Überraschungserfolg: Binnen kürzester Zeit erreichte sie Platin-Status und für die Single „Wie schön du bist“ gab es bereits Gold. Ihre Herbsttournee ist seit Wochen ausverkauft und die Tour „Muttersprache – LIVE 2016“ wurde um mehrere Zusatzshows erweitert – am 3. März 2016 sogar in Hamburg. Wir verlosen 2x2 Tickets. Schickt eine Mail mit dem Betreff „Muttersprache“ an gewinnspiel@hamburg-woman.de.

Einsendeschluss ist der 15. Januar.

Seit über 15 Jahren ist Sarah Connor im Geschäft. 2015 landete sie mit „Wie schön du bist“ ihren ersten deutschen Top-10-Hit seit sechs Jahren.

HAMBURG WOMAN SHAREPOINTS

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

Alsterdorfer Markt Nr.6 Alsterfriseur; Nr.6 Tabak-Börse; Nr.7 alsterspectrum; Nr.8 Apotheke am Alsterdorfer Markt, Homöopathie, Kosmetik; Nr.8 Edeka aktiv Markt, Lebensmittel; Nr.10 alsterarbeit GmbH, Second Hand Shop; Nr.10 flore pleno, Floristik und Wohnambiente; Nr.10 Reisen&Service Agentur; Nr.14 Kesselhaus, Restaurant; Nr.18 Eiscafé il Gelato, Eisdielen;
Alsterdorfer Straße Nr.2 Kleiderbad; Nr.2 Via Roma, Ital. Damenlederschuhe; Nr.4 Friseur; Nr.4 Striga, Schlachtereier; Nr.6 First Class Clean; Nr.8 Linda Beauty Salon; Nr.9 Bode, Hörakustik; Nr.10 Salatperle, Imbiss; Nr.11 Fischfeinkost; Nr.13 Blumengeschäft; Nr.13 Cuisineette, Delikatessen; Nr.15 Echtzeit Studio, Cafe-Galerie; Nr.17 Effenberger, Bäckerei; Nr.29 Sauberland, Reinigung; Nr.31 Stahn, Euronics; Nr.35 Alsterdorfer Fruchthaus; Nr.35 Blende 11, Foto etc.; Nr.35 Today, Restaurant; Nr.37 Russell's, Cafe Bar; Nr.41 H. Wolf, Alles vom Lande; Nr.44 Bella Italia, Restaurant; Nr.48 Cafe Galao, Portugiesische Spezialitäten; Nr.56 Betten-Remstedt, Betten Fachgeschäft; Nr.61 Bäckerei Boldt; Nr.61 H. Lüschen, Obst+Gemüse; Nr.69a Königskinder, Friseur; Nr.69a Super Blume; Nr.76 ARIN, Mode-Design; Nr.79 Croquerie / Eiscafe; Nr.79 Second Style; Nr.84a Cafe May; Nr.84a Reimers & Weber hairstyle; Nr.85 Echt Asien, Sushi-Restaurant; Nr.86 Alexandre Rodrigues; Nr.90 Alster-Grill-Eck; Nr.90 Back-Shop, Steh-Cafe; Nr.253 Alsterdorfer Hosenmatz, Kinderladen Second Hand; Nr.254 Zoo-Markt Alsterdorf; Nr.257 Mein Friseur, Friseur; Nr.258a little fun, Kinderspielzeug; Nr.261 Rewe, Supermarkt; Nr.262 Alsterlounge; Nr.263 Friseursalon Mojjan, Friseur; Nr.263 Haspa, Bank; Nr.271 Sprungfeder, Raumausstattung; Nr.272 Das Sommerhaus, Inneneinrichtung; Nr.274 Haase/Beckers, Kosmetik; Nr.277 Änderungssfordienst, Änderungsschneiderei; Nr.280 Linda Geier Friseur; Nr.28a Blumen Exotica, Blumen; Nr.283 Grüner Salon; Nr.283 Inger Moden, Mode; Nr.286 SEHKRAFT Optik in Alsterdorf, Optiker; Nr.288 Roxie, Restaurant/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 Kunstkanfene, 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 Ballkönigin, Abendmode & Schneiderei; edc ps store, edc by esprit Hamburg; E-Plus Retail GmbH; Eterna Fachgeschäft; IN FLAGGRANTE; James Rizzi, Pop Art Galerie; Kult; L Italiana Gelateria, Eisपाल GmbH; Malvin, Non Stop Modetextil Vertriebs GmbH; Meinecke's Barbershop; Rewe; Stoffiergarten; Street One Store Hamburg; TE Hamburg, Textilhändels GmbH; Tommy Hilliger Hamburg Denim; Touch Jewelry, Schmuck; Udo Lindenberg & More, Watentowski Galerien; Yin & Yang, Restaurant & Bar;
Barmbeker Straße Nr.148 Artefakt, Schuhe; Nr.150 Arizona, Steakhouse; Nr.152 Videopalast, Videos; Nr.158 Budenhagen, Euronics; Nr.169 ELASIA, Bäckerei; Nr.171, Yantar Delikatessen; Nr.175 Caspar, Änderung/Maßbani; Nr.177 Kaffee mit Geschmack; Nr.181 Storling -Fashion, Second Hand Mode; Nr.187 modern nails; Nr.189 Die Lakritzerei; 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 Kathaarina, Friseur; Nr.176 Udstoppen, Cafe; Nr.180 Porto Marin, Restaurant; Nr.182 il Gelato, Eiscafe; Nr.182a La Strada, Restaurant; Nr.184a Herzkammer, Schenken-Wohnen; Nr.184a Winterhuder Kindersalon, Kindermode; Nr.188 KY LAM, Asia Restaurant;
Duvenstedter Damm Nr.37 Tobacco & More; Nr.41 Buchhandlung Klauer; Nr.41 Die Kleiderlei Second Hand; Nr.45 Konditorei Caros; Nr.45 Ristorante Italia; Nr.47 Hairdresser Brünning; Nr.50 Reformhaus + Apotheke; Nr.56 Casattina, Gartenartikel; Nr.62a Beate Ruddloff Optik; Nr.62a Liebreich, Damenbekleidung; Nr.66 Ambianta, Schönes mit Geschmack; Nr.66 KB Hairdesign; Nr.72 Rio Grande;
Elbchausee Nr.96 Hypoxi;
Eppendorfer Baum Nr.4 Früchte Gleitzmann, Feine Früchte-Feines Gemüse; Nr.5 HAGEL The Hair Company, Friseur; Nr.7 JF Flebbe GmbH; Nr.9 Soul Katherine, Mode /Wellness; Nr.11 AUST, Collezione d'Italia; Nr.11 Optik Martin Carl; Nr.11 Quartier 11; Nr.14 Meissler & Co Immobilien; Nr.16 Labels for Less, Mode; Nr.18 Engelke, Feinkost; Nr.18 Fisch & Sushi; Nr.22 Die cl.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. Exklusiv, 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 a top, Damenbekleidung; Nr.92 Uhren Thor, Juwelier; Nr.96 Malihe Wahedi, Tabakwaren Spirituosen Zeitschriften; Nr.98 Love it green; Nr.100 Campus Suite, Cafe; Nr.102 Alligator, Lederwaren; Nr.102 Otto Koch, Papeterie; Nr.108 Edeka; Nr.111 Varia Hochwertige Präsent, Wohnaccessoires; Nr.112a Friseur Löhdorf, Friseur; Nr.112 Klemann Brillen, Brillen; Nr.112 Verena Moden, Mode;
Eppendorfer Marktplatz Nr.2 Apotheke a. d. Friedenseiche, Apotheke; Nr.2 BoConcept Hamburg Eppendorf, Einrichtungen /Möbel; Nr.2 Eppendorfer Eiscafe, Eiscafé; Nr.2 Haspa, Bank;

Eppendorfer Weg Nr.206 Schickimicki, Designer-Secondhand; Nr.240 Spatzennest Cafe & Bistro; Nr.250 Konditorei Gantert; Nr.252 RuBios, Bio & Delikatessen; Nr.253 Eppendorfer Reinigung; Nr.258 Annahmestelle der Otto Hamburg GmbH; Nr.264 Claudia Paulus, Design; Nr.267 La Bottega Lentini; 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 beautyery 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 Wimpernstudio;
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. 8 Dr. Heike Sandstede; Nr.8 Praxis Kristin Pape, Allgemeinmedizin; Nr.14 Frisuren Cornelia Mühlenkamp; Nr.16 Carepoint, Sanitätshaus; Nr.18 Änderungsschneiderei Arslan;
Geibelstraße Nr.12 Santa Fe, Restaurant Cocktailbar;
Gertigstraße Nr.1 Jamka, Textilien; Nr.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 halloLula J, 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;
Goldbeckplatz 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;
Gründelallee Nr.83 Kultur Buch;
Großer Grasbrook Nr.9 hafenhunger;
Großen Hoff Nr.3 Schursch Optik, Optiker; Nr.12 Block House, Restaurant;
Halenrie Nr.2 Elvira Martens, Friseursalon; Nr.4 Blumenhaus Finner; Nr.4 Fotozentrum Volksdorf;
Hallerstraße Nr.78 Edeka Niemerszeim;
Hamburger Meile Apollo Apotheke; Bäckerei Junge; Camel Shop; Dat Backhus; Eiscafe' Fiore; Essanelle, Friseur; Freigang, T-Shirts; Friseur; Haspa; Jens Koch; Jensens Land schlachtereier; Klink, Friseur; MIMA; Multi Express Schuhmacherei/Schlüsseldienst; Nailys, Nagelstudio; Nicolaisen, Intercoiffure Hamburg; Nur Hier; Öl & Vinegar; Pan Asia; Reformhaus Engelhardt; REWE; Sansibar; Schuback, Parfümerie; Sparda Bank; Spiele Max; Starbucks; Stichweh Textilreinigung; Studio Line Photography; Thalia Bücher; Tom Tailor; Unisex, Friseur; Via Roma, Ital. Damenlederschuhe; Vodafone;
Hans-Henny-Jahnn-Weg Henny s, Restaurant & Events;
Hartungstraße Nr.16 beautifulday, Mode

& Lifestyle;
Harwicusstraße Nr.6 Kosmetik u. Mode an der Alster; Nr.6 Uhlenhorster Reisedienst, Reisebüro;
Haselknick Nr.77 Restaurant Haselknick;
Heegberg Nr.4 Sparda Immobilien; Nr.6 Friseur Silvia Schacht; Nr.6 Santander Bank; Nr.6 Sixt Autovermietung; Nr.12 Commerzbank; Nr.14 Deutsche Bank; Nr.16 Kind; Nr.18 Hypo Vereinsbank; Nr.22 Bücherhalle Alstertal; Nr.29, HCT Hair-Cosmetic-Team; Nr.30 Balzak Cafe; Nr.32 Block House;
Heegberg AEZ 7camicie, Blusen + 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; CALIDA; Café con Leche, Freizeitmode Damen Herren Kinder; Castellino, exclusive Mode + Schuhe; CECIL, Mode; cha cha Thai Street Kitchen, Restaurant; CLASSICO Fashion GmbH; comma, Store, Textilien; del Vino, von der Kunst des Weines; Ehinger Schwarz 1876, Juwelier; Edel-Optics; Eiscafe Florenz; ENOTECA, Passion für Wein; ETERNA Brand Store, Mode; Eyedeler, 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; Laurel Shop Hamburg; Leos, Jeans Laden; Marlies Möller, Friseur; Matino, Non Stop Modetextil Vertriebs GmbH; MORE & MORE Store Hamburg, Mode; NAPAPURI STORE, Abenteuer + Freizeitbekleidung; NOA NOA Hamburg, Mode; ONLY, Boutique; Pandora Store; Panduro Hobby; Peter Polzer, Friseur; pierre cardin store, Mode; Pretty Nails, Nagelstudio; Puzzle-Shop Litraton; Quartier 31, Mode; R.W.S. Textilreinigung; Rituals, wellness /spa; Riviera Maison Hamburg, Inneneinrichtung; Rubin, Juwelier; Runners Point, Sportbekleidung; Ryl of Switzerland, Coiffure; SAHLING, Düfte; Sanetta Group Store Hamburg, Mode; Sansibar Sylt, Mode; Schneider Caritas, Schneiderei; Schuh Kay Comfort; Schuhhaus Prange; SOR, Herrenausstatter; Sport Sperrk; Starbucks Coffee House; STRENESE, Boutique Design; Super Cut in der Galleria Kaufhof; 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; Wolford Boutique;
Hegestraße Nr.3 Henry Christ; Nr.11a Raffaele Riccardi Schuhe, Schuhe; Nr.15 Henry Christ; Nr.21 Botho Nickel, Gold und Silberschmiede; Nr.33 schokovida, Feinste Schokoladen;
Heubergredder Nr.24 Heidrun Böhme, Fachkosmetikerin; Nr.24 Well & Beauty House, eccelente cosmetic; Nr.27 Mein Friseur, Friseur; Nr.34 Flair Blumen & mehr; Blumen; Nr.34 Mode & Accessoires, Mode; Nr.34 Villa Salis, Relax- u. Wellness-Lounge;
Hofweg Nr.4 EDEKA Sören Lade, Lebensmittel; Nr.14 H.S. Wagner, Friseur;



Nr.14 Haliwa Ahl, Fußpflege; Nr.20 Maxim Lebensmittel; Nr.21 Reinigung + Wäscherei; Nr.21 zazoo, Kinderschuhe; Nr.22 Casa Nova, Eis Cafe; Nr.24 Haspa; Nr.29 Travel & Home, Reisebüro; Nr.31 N&N Reisen; Nr.40 Aspia Hamburg Marketing; Nr.45 Cafe Boyens, Conditorei; Nr.45 Postshop, Post am Hofweg; Nr.46 Hofweg Apotheke; Nr.48 Zeitschriften-Shop; Nr.50 La Fee, Bistro- Cafe; Nr.62 Rindchen's Weinkontor; Nr.63 Dalivia; Nr.63 Emmas, Cafe; Nr.67 Farinelli, Restaurant; Nr.68 Deutsche Bank; Nr.72 Fardi, Restaurant; Nr.73 Boulevard Hotel; Nr.75 Nippon-Hotel; Nr.77 Saporì D'Italia, Ristorante; Nr.81 Edeka Niernerszeim, 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 Kebab; Nr.32 Broterbe Gaus; Nr.52 Prigge, Optiker; Nr.56 Giovanni L.; Nr.56 JoCo Friseure; Nr.56 Oberdörffers Apotheke; **Hudtwalkerstraße** Nr.2 Dr. Tretlin, Neurologie; Nr.13 Komödie Winterhuder Fährhaus; Nr.13 Winterhuder Cafe + Restaurant; Nr.16 Paolino-Ristorante Sardegna; Nr.18 Fährhaus Apotheke; Nr.19 Nur Hier, Bäckerei; Nr.20 Kleine Freiheit, 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 Vsinò Hair Connection, Frisiersalon; Nr.36 Louisiana, Restaurant & Hotel; Nr.37 Commerzbank; Nr.37 Gellermann, Optik; Nr.38 Hazienda, Restaurante; 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 Zwim, 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 Gourmetcke; Bar Levante, Restaurant; Calvin Klein Jeans Store; Drössel & Rademacher, Schreibwaren; Flane Chocolaterie Cafe; Fo Friseur; Marco Polo, Kleidung; Marco Polo, Kleidung; Park Hyatt Hamburg, Hotel; Princesse 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-Luisen-Straße** Nr.3 Marie-Luisen Apotheke; Nr.3 Restaurant Lüge; 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 Frauen, luxury fashion; Nr.30 Hautkultur (High Care); Nr.31 Gurke, Kneipe; Nr.41 c Shemi Shala, Friseur; Nr.59 Hotel Gami Mittelweg; Nr.123 Pöseldorf Apotheke; Nr.154 Weisse Rose, Textilpflege; Nr.159 Bel Etage Kosmetik; Nr.165 Apotheke Carjell's; Nr.173 Bäckerei Bamian; **Mönckebergstraße** Nr.3 M6-City-Apotheke; Nr.8 italla, Glas + Porzellan; **Moorhof** Nr.7b Mrs. Sporty; **Mühlenkamp** Nr.1 Portici, Restaurant; Nr.2 Harms&Schacht, Restaurant; Nr.3 piu espresso bar; Nr.6a Kaffee elbgold, Cafe + Rösterei; Nr.8 Shikara, Restaurant; Nr.9 Die Ballkönigin; Nr.12 Hensel was sonst, Restaurant; Nr.13 Adam-Eve, Beauty Lounge; Nr.15 Engelhardt, Reformhaus; Nr.16 d'Agate, Antipasti etc.; Nr.16 Die Suppenudel, Imbiss; Nr.18 Balsac Coffee, Cafe; Nr.18 Liman, Fischrestaurant; Nr.18 Limon, Imbiss; Nr.19 Bonbao, Restaurant; Nr.20 Offizin, Apotheke; Nr.29 Dr.C.Rosenboom, Zahnarzt; Nr.29 Tageszeiten, Restaurant; Nr.33 Haspa; Nr.34a Apotheke am Mühlenkamp; Nr.34 Haspa; Nr.34 Optiker Carl; Nr.35 Butter Lindner, Lebensmittel; Nr.35 Gundlach, Schuhe; Nr.36 Blume 2000; Nr.37 Effenberger, Bäckerei; Nr.38 Schuback, Textilien; Nr.41 Junes, Textilien; Nr.42 Coffee 42; Nr.43 Hagel Hair; Nr.43 Mooi, Textilien; Nr.45 Edeka Niernerszeim; Nr.48 Das Frohlein, Restaurant; Nr.50 Heiko Ricci, Friseur; Nr.54 Trüffel Schwein, Restaurant; Nr.59 Jacques Weindepot; Nr.59 Lunchbar TH 2; Nr.63a Tanzkult; **Mundsburger Damm** Nr.35 Obst, Geschäft; **Nedderfeld** Nr.12 Audi Zentrum, Autohaus; Nr.21 Smart, Autohaus; Nr.22 Wibo-Werk, Heizungen; Nr.27 Fiat, Autohaus; Nr.29 BMW, Autohaus; Nr.30 Fiat, Autohaus; Nr.34 Nissan, Autohaus; Nr.36 Mitsubischi, Autohaus; Nr.38 BMW, Autohaus; Nr.40 Renault, Autohaus; Nr.55 Peugeot, Autohaus; Nr.65 Toyota, Autohaus; Nr.70 Klier, Friseur; Nr.80 Renault Niederlassung Hamburg, Autohaus; Nr.95 ALD, Autoleasing; Nr.98 B.O.C., Fahrräder; **Nedderfeld EKZ** Nr.70 Ernstings-Family, Kleidung; ISS-Gut bürgerlich, Restaurant; Klier, Friseur; Mc Paper; New Nails, Nagelstudio; Sonnenklar.TV Partner, Reisewelt Hamburg; Sparda Bank; Star Car, Autovermietung; **Nedderfeld/Offakamp** Nr.10 BMW Niederlassung Hamburg; **Neuer Wall** Nr.10 Hoffmann; Nr.25 Möhring, Wäschegeschäft; Nr.26 Waßmann, Juwelieri; Nr.50 SCOR, Mode; Nr.59 Stefanel GmbH, Mode Store; Nr.61 Marlies Möller, Friseur; Nr.64 Ligne roset, Möbelgeschäft; Nr.77 Riviera Maison, Einrichtung Flagship Store; Nr.80 GANT, Mode; **Nienstedtener Straße** Nr.2 d Il Sole, Ital. Restaurant; Nr.3 d Eiscate Dante; Nr.5 Apotheke Nienstedten; Nr.7 La Bottega del Sole, Partyservice; Nr.9 Hübenbecker, Fleischerei + Partyservice; **Nienstedter Marktplatz** Nr.22 Dat

Backhaus; Nr.28 Stadtbäckerei; Nr.30 Nord Ostsee Automobile; Nr.25 Wäscherei Lange; **Oberstraße** Nr.88 WAG Immobilien; Nr.112 Naturheilpraxis; **Osdorfer Landstraße EEZ** Nr.131 Ansons; Cafe Engelchen; Douglas; EEZ Apotheke; Essanelle, Friseur; Fielmann; Görtz; Hagel, The Hair Company; Haspa; Jewelier Christ; Klinck, Friseur; Le Chateau, Weine; Marco Polo; Mc Paper; Peter Polzer, Friseur; Pizza Bar; Rewe; Schuh Kay; Starbucks; Studioline; Supercut; Tchibo; Thalia; von Allwörden; Vofwinkel, Sportbekleidung; **Papenhuder Straße** Nr.24 Hand-Werk, schöne Wolle; Nr.24 Pappenheimer, Wirtschaft; Nr.25 Wäscherei Lange; Nr.28 Sturm, Teehandelskontor; Nr.29 Uhlenhorster Weinstube, Weinstube; Nr.30 Näscheri - Cafe; Nr.35 Rexrodt, Restaurant; Nr.36 Tayas Kaffeehaus; Nr.39 Konditorei Pritsch; Nr.40 Uhlenhorster, Apotheke; Nr.58 Blumengeschäft; Nr.67 Obst & Gemüse; **Poelchaukamp** Nr.2 Broterbe Gaus; Nr.3 Eiscate am Poelchaukamp; Nr.9 Julietta Fashion, Mode; Nr.20 Holly con Hare, Mode; Nr.21 Blumen-Hahn; Nr.24 Bazaar Boutique; Nr.25 Pasta & Vino; Nr.46 Gallo Neo 99; **Poppenbüttel Chaussee** Nr.3 Boutique Be Different; Nr.3 Haus 3, Wohnideen; Nr.3 Restaurant Lenz; Nr.5 Physio am Kreisel; Nr.8 Duvenstedter Eiscate; Nr.11 Friseur; Nr.45 REWE; Nr.92 Pflanzen Körner; **Poppenbüttel Hauptstraße** Nr.14 Peter Rosenberger, Uhrmachermeister; Nr.37 Cafe Reinhardt; **Poppenbüttel Weg** Nr.94 Best Carwash; **Puckkaffer 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.12 TUI-Reise-Center; Le Petit ChocloTage; Nr.12a Eiscusine; Nr.13 Willer, Jewelier; 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; **Rosenbaumchaussee** Nr.48 Brodersen, Restaurant; Nr.70 Bolero, Restaurant; Nr.70 Schönheit am Rothenbaum, Parfümgeschäft; Nr.75 Sweet Home, Antiquitäten; Nr.101 Cucina D'Elisa, Ital. Restaurant; Nr.107 Hotel am Rothenbaum; Nr.137 Terrassen Cafe Funk-Eck, Restaurant-Konditorei-Cafe; Nr.189 Peermüller, Raumausstattung; Nr.209 Dirk Brinkmann, Friseur; **Saseler Chaussee** Nr.5 Ihr Studio, Kosmetik und Nagelstudio; **Schrammsweg** Nr.11 hamburg zwo 13, Werbegentur; **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 Blumen Haecks; Tivos, Griechische Spezialitäten; Nr.6 Noessel, 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 Fahrshole Hoepfner; **Überseeboulevard** Nr.2 Bistro Paris; Nr.2 Hafen Spezerei; Nr.2 Kids House Hafencity; Nr.2 Lieblingsplatz; Nr.2 Mangustin; Nr.2 marc + daniel; Nr.2 Nobody is perfect; Nr.2 RR plus, Friseure; Nr.2 Stefan Eckert Optimistic; Nr.10 Witty Knitters; **Uhlenhorster Weg** Nr.12 Alpenwunder, Frau Anke Krüger; Nr.30 Schönfeld, Gärtnerei; **Ulmenstraße** Nr.2 le Beau Voisin, Cafe + Delices; **Volksdorfer Damm** Nr.180 Haspa; Nr.186 Sky Supermarkt; Nr.271 Edeka; **Volksdorfer Weg** Nr.65 Gärtnerei FINDER; **Waizstraße** Nr.1 Glamseyer, Lebensmittel; Nr.1c Hamburger Teezeit; Nr.1 Römerfeld, Kleidung; Nr.2 Casa delle scarpe, Schuhe; Nr.3 Da Barbara, Ital. Restaurant; Nr.3 Waitz Apotheke; Nr.3 Wolford Boutique; Nr.4 Linette, Mode; Nr.5 Fotostudio; Nr.6 Bäckerei Hansa; Nr.6b Gosche, Bekleidung; Nr.7 Nur Hier; Nr.9 Spirit, Schuh und Textilhandel; Nr.11 Smiths, Clothes for Men and Woman; Nr.11 Wolsdorff, Tabacco; Nr.13 Blume 2000; Nr.13a Gelateria Verdi, Eisdiele; Nr.14 Atelier Blumen Petersen; Nr.15 Douglas; Nr.16 Apotheke Doppelcheike; Nr.17 Fleischerei Hübenbecker; Nr.17 Ihr Hofladen; Nr.19 Osaka Sushi; Nr.21 S Bar Ohrmarschen, Bistro; Nr.22 Eis Schmidt; Nr.24 Witty Knitters; Nr.26 Rockhaarfäller, Friseur; Nr.28 Marlies Möller, Friseur; Nr.29a Hörgeräte Zacher; Nr.29a Lühr Optik; Nr.30 Haar Beelitz, Friseur; Nr.32 Birken Apotheke; **Weißerose** Nr.1 Edeka Simon, Feinkost-Lebensmittel; **Wellingsbüttel Markt** Nr.1 Dr. Kapitz, Orthopädie; Fachärztin f. Frauenheilkunde, Katia Horstmann; Frauenarztpraxis, Dr. Shamsrizi; Kieferorthopädische Praxis; Zahnarztpraxis Gräfe; Dr. Grit Handrich; Editha Halfmann, Fachärztin f. Kinder- Jugendmedizin; Dr.Christina Hintz, Fachärztin für Dermatologie; Dr. Machnik, Augenarztpraxis; Physiotherapie Wellingsbüttel; **Wellingsbüttel Weg** Nr.32 Friseur Dörte Siebert-Brandes; Nr.38 Fahrrad Kohn, Fahrräder; Nr.115 Alte Apotheke; Nr.117 Demi-point, Fachgeschäft f. Tanzzubehör; Nr.117 Hackbarth's, Boutique; Nr.119 Poletto, Winebar Ristorante; Nr.121 Drews, Elektrogeschäft; Nr.123 Stoffagerie; Nr.123 M-Jay- Fashion, Boutique; Nr.123 SASIAM, Teppiche; Nr.134 Kinderpost, Sport + Spiel; Nr.134 Friederichsen, Buchhandlung Antiquitäten; Nr.142a Anthonys, Schöne, zu fairen Preisen; Nr.144 Witt Profipflege, Reinigung; Nr.146 Änderungsschneiderei; Nr.146 Getränkemarkt Wellingsbüttel; Nr.148 Salon Monica Brenck, Friseur; Nr.154 Küchen + Bäder, Küchenstudio; **Wiesenhöfen** Nr.2 Ilka Pingel, Damenmoden; Nr.2 Zigarren-Voß; Nr.3 Le Petit Croque & Cafe; Nr.4 Lambert Studio, Interiordesign; Nr.7 Das Leben ist schön!, Cafe Catering Events; Nr.7 Salon Wachs und Stein, Friseure; Nr.9 Paulig Laufgut, Orthopädische Schuhtechnik; **Winterhuder Forum** Apotheke; Bücher&Co, Zeitschriften; Bücherhalle Winterhude; von Allwörden, Bäckerei; **Winterhuder Marktplatz** Nr.1 BARISTA, Asia -Quick-Restaurant; Nr.1 Krenzel's, Obstgeschäft; Nr.1 Sunpoint, Sonnenstudio; Nr.2 Le Chic, Friseur; Nr.2 Schuback, Parfümerie; Nr.5 Curvy Shapes; Nr.6 media@home; Nr.21 c Dr.V.Stamatis etc.; Ärzte; Nr.21 d Haspa, Bank; Nr.21 Nur Hier, Bäckerei; Nr.21 a Wolfsdorf, Zigaretten etc.; Nr.37 Apotheke



Ronja Hilbig, Dayan Kodua, Gastgeberin Nadine Geigle, Moderatorin des abendlichen Talks Kristina Tröger und Larissa Knopp (v.l.) – alle in Dirndl von AlpenHerz.



Star-Koch Karlheinz Hauser und Gastgeber Wolfgang E. Buss (r.)



Die Moderatorinnen Ulla Zitelmann und Khadra Sufi (r.)



Andrea Brodtmann (l.) und Christiane Welschlaw, Die Ise

LADIES ONLY

150 Hamburger Frauen aus Wirtschaft, Kultur und Sport erlebten diesmal eine ganz außergewöhnliche **HAMBURG WOMAN Business Lounge**: im Dirndl. PR- und Eventprofi Nadine Geigle und Verleger Wolfgang E. Buss hatten in die Almhütte des Süllbergs geladen. Sternekoch Karlheinz Hauser – neben Buss der zweite offizielle Mann vor Ort – startete mit einer klassisch bayerischen Brotzeit, gefolgt von Leberkäse mit Kartoffelsalat und Kaiserschmarrn. Den traditionellen abendlichen TALK zum Thema „Die Kunst ein kreatives Leben zu führen“ moderierte wieder Unternehmerin Kristina Tröger. Außerdem las Ulla Zitelmann aus dem gleichnamigen Buch von Frank Berzbach.



Katja und Christian Ohle von redwell



Musikerin Catharina Caspar alias Hexe Knickbein



Golf-Club Betreiberin Iryna Thater und Silke Lange



Jessica Boeker, Rachel Linnemann und Ilona Schulz-Baumgart (v.l.)



Sabina Schwitters, Christa Wünsch und Andrea Dieckmann (v.l.)

Fotos: Rike Schulz, Claudia Tejeda



Gewinnerin einer HEADWIG BAG Alex-Marie Resiak (l.) mit Designerin Christin Dahlmann



Johanna Prinzessin von Sachsen-Coburg und Ella Deck (r.)



Elisabeth Wiemers gewann ein AlpenHerz-Dirndl



Christiane Kaufholt, Jennifer Nickel, Mignon Kowollik und Rike Schulz (v.l.) – alle in Anuschka Späth-Dirndl.



Veranstaltungs-Profi Birgit Schumann und Manuela Randt (NDR, r.)



It-Getränk des Abends: Lillet mit Schweppes



Hatte Spaß: das fröhliche Team vom Sponsor Auto Wichert



Kristin Polzin mit Birgit Saatrübe, Air Weddings (r.)



Christin Stender, Susan Werner und Margarete Hauser (v.l.)

Wir danken unseren Sponsoren und Partnern:





Schauspieler Hakim-Michael Meziani (Rote Rosen) mit seiner Frau Anja



Spitzen- und TV-Koch Christian Rach



Gastgeberin Cornelia Poletto mit ihrem Mann Rüdiger Grube und Albert Darboven (l.)

Fotos: Kai Wehl

DINNER-SHOW- PREMIERE

320 Gäste feierten die Premiere von Cornelia Polettos Dinner-Show „Palazzo“ im historischen Spiegelzelt an den Deichtorhallen. Darunter viele Hamburger Promis – mit Gerry Hungbauer, Hakim-Michael Meziani, Oliver Sauer und Gregory B. Waldis alleine vier Schauspieler aus Rote Rosen. Sie genossen wie alle anderen Zuschauer auch neben einem 4-Gang-Menü von Poletto außergewöhnliche Akrobatik, Artistik, Musik und Wortwitz. Herausragend: die schwedischen Zwillinge Jenny und Sara mit ihrer Kontorsions-Show. (Wir verlosen Tickets, Seite 18!)



Musiker Vince Bahrdt mit Freundin und Model Hiltja



Rote Rosen Kollegen: Oliver Sauer und Gregory B. Waldis (r.)



HSVer Lewis Holby mit Freundin Ann-Charlott



Ex-Pauli-Profi Florian Krings und Schauspielerin Verena Mundhenke



Kabarettist Hans Scheibner mit seiner Tochter Franka



Klaus Utermöhle und Barbara Kunst vom Club der Optimisten mit Prof. Bernhard Pörksen und Vorstandsmittglied Kristina Tröger (v.l.)

HERBST BRUNCH

Zum alljährlichen Herbst-Brunch des Clubs der Optimisten hatte Gastgeber und Club-Vorsitzender Klaus Utermöhle diesmal Prof. Bernhard Pörksen als Gastredner in die Hanse Lounge geladen. Vor gut 200 Mitgliedern hielt er einen spannenden Impulsvortrag zum Thema „Vorsicht Shitstorm – Wie öffentliche Meinung im digitalen Zeitalter entsteht.“



Prof. Dr. Falk Hecker und Prof. Dr. Jens Weidner (r.)

Foto: Dirk Warbaum



Joachim Pawlik und David Scheffler (r.)



Erhielt den mit 7.500 € dotierten Hiscox-Kunstpreis: Alexander Pröpster



Iha Gräfin von der Schulenburg und Hieronymus Proske



Kessy Suelzer, Marie-Therese Rinck und Christine von Flottwell (v.l.)



Marietta Andreae, John Groves, Patricia Groves und Susanne Korden (v.l.)



Maja Stadler-Euler



Christian Holle, Janna-Lena Baierle, Markus und Andrea von Goetz Schwanenfließ (v.l.)

KUNSTPREIS

Zum achten Mal verlieh der Spezialversicherer Hiscox den mit 7.500 € dotierten **Hiscox-Kunstpreis** an einen Absolventen/in der Hochschule für bildende Künste Hamburg. Vor 350 geladenen Gästen aus Kunst, Kultur und Wirtschaft ging der Preis in diesem Jahr im Kunsthaus Hamburg an Alexander Pröpster. Die hochkarätige Jury begründete ihre Entscheidung mit der starken Überzeugungskraft seines aus einem Dreiklang aus Fotografie, Topographie und Energie bestehenden Kunstwerks. Darin verarbeitet und dokumentiert Pröpster persönlich Erlebtes und übersetzt dies in einer rund 500 Arbeiten umfassenden Werksreihe.



Hubertus von Barby (l.) und Tilman Kriesel



Simone Mostert, Prinzessin Johanna von Sachsen-Coburg und Nadine Geigle (v.l.)



Jesko Willert und Lili Nalovi



Sabina Schwitters mit Birte und Lara Ballauf (v.l.)



Sven Klingenberg und Janna-Lena Baierle



Moderatorin Bettina Tietjen und Hotelier Eugen Block



Moderierte und sang: Multitalent Yared Dibaba



Ehrgast, Gastredner und Ex-Ministerpräsident Bayerns Dr. Edmund Stoiber (l.) mit Gastgeber und Verleger Wolfgang E. Buss und dessen Frau Silke Lange.



Marcus Vitt, CEO Donner & Reuschel AG und CDU-Politiker Dietrich Wersich (r.)

Fotos: Stephan Wallocher, Kai Wehl



Die Schauspielerinnen Andrea Lüdke und Mareike Fell (l.)



Moderatorin Anke Harnack



MeridianSpa-Führungsspitze: Geschäftsführer Leo Eckstein und Mitglied der Geschäftsleitung Valérie Huck



Schauspielerin Sandra Quadflieg und Axel Beth, Dahler & Company

HERBSTEMPfang

Wie jedes Jahr, lud der Magazin Verlag Hamburg wieder Prominente und Persönlichkeiten aus allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens zum Hamburger Herbstempfang ein, um die Verleihung der Sozial-Oskars an besonders sozial engagierte Jugendliche zu feiern. Ehrgast war in diesem Jahr der Bayerische Ministerpräsident a.D. Dr. Edmund Stoiber. Die Preisträger des Sozial-Oskars in Gold, Silber und Bronze wurden von einer hochkarätigen Jury ausgewählt und vor den 800 geladenen Gästen ausgezeichnet.



Comedian Tanja Schumann (l.) und Schauspielerin Sanna Englund.



PR-Profi Theresa Hallermann und NDR-Landesfunkhaus-Direktorin Sabine Rossbach



Tanz-Profi Christine Deck mit Moderatorin Khadra Sufi (r.)



Box-Weltmeisterin Ina Menzer und FDP-Chefin Katja Suding (r.)



Johanna Prinzessin von Sachsen-Coburg, ECE-Bereichsdirektor Thomas Schmalstieg und PR- und Eventprofi Nadine Geigle (v.l.)



Schlagersängerin Saskia Lepin und Patric Lunau-Mierke



Hannelore Lay und Dirk Vorwerk von der Stiftung Kinderjahre



Marketing-Experte Dr. Holger Likefett (l.) mit Anja und Bernd Glathe, Auto Wichert



Schauspieler Peer Kusmagk mit Freundin Anna Jensch

Wir danken unseren Sponsoren und Partnern:





Moderatorin Sabine Christiansen



Til Schweigers Ex Svenja Holtmann



Moderatorin Annika de Buhr



Andreas Fuhlisch (Serviceplan), Veronika F. Rost (Diageo Deutschland), Gunnar Henke (v.l.)



Julia Schumacher und Dr. Christian von Boetticher

Fotos: Franziska Krug

MEDIENNACHT

Zum dritten Mal trafen am 16. November rund 800 Medientreibende und Entscheider aus Wirtschaft und Politik in den Räumlichkeiten des Alten Hamburger Rathauses und im Hause der Patriotischen Gesellschaft zusammen, um sich neu zu vernetzen, Synergien zu nutzen und sich über die schnelllebige Medienbranche auszutauschen. Aus aktuellem Anlass wurde die Media Entertainment Night deshalb in diesem Jahr durch eine Podiumsdiskussion zum Thema „Referendum – Kippt die Olympia-Stimmung in Hamburg?“ eingeläutet.



Heta Mantscheff (l.) und Janna Striebeck



Corny Littmann, Karsten Jahnke und Christian Seeler



Frauke von Reitzenstein und Silke Lange (r.)



Catrin Striebeck und Peter Lohmeyer

KULTURTALK

„Wie unabhängig ist Hamburgs Kultur?“ Dies war eine der Fragen, die beim „Hanse Rendezvous“ Macher und Multiplikatoren aus den Bereichen Musik, Film, Theater, Medien und Wirtschaft beschäftigte. Rund 125 Gäste kamen im Winterhuder Fährhaus zusammen. Im Talk ging es vor allem um die Vermarktung von Kultur, staatliche Kulturförderung und wie sich die Veranstaltungsbranche im Laufe der Zeit verändert hat.



Eva Hubert, Michael Lang und Lutz Marmor (r.)

Fotos: PReventas Hamburg



Top-Segler, Gastgeber und Gesellschafter der preisverleihenden Konzeptwerk: Oliver Schwall, Arne Dost, Dr. Kathrin Adlkofer und Jochen Schümann (v.l.)

Segler des Jahres: Heiko Kröger, Paralympic-Goldmedaillengewinner und 7facher Weltmeister!

SAILINGAWARD

Vor 550 Gästen wurde im „Zum Alten Rathaus“ der „Sailor Award 2015“ verliehen. „Segler des Jahres“ wurde der Ammersbeker Heiko Kröger (NRV/KYC), weltweit der erfolgreichste Segler mit Behinderung. Die Jury würdigte seine Leistungen aus 2014 und 2015, darunter seinen siebten WM-Titel. Alle Preisträger unter: sailing-team-germany.de (INITIATIVE).



©Sailor Award/Oliver Maier



Sang nach der Enthüllung: Kolinda Brozovic



Erlebte gemeinsam mit ihren Gästen eine emotionale Preview: das Großabnehmersteam

A4-PREMIERE

Vor der offiziellen Markteinführung des neuen Audi A4 kamen ausgewählte Kunden im Audi-Zentrum Hamburg in der Kollastraße 41-63 in den Genuss einer künstlerisch inszenierten Preview. Die Dance-Crew der Flying Steps, Street-Dance-Weltmeister und ECHO-Gewinner, hatte dafür extra eine Enthüllungs-Performance eingeübt. Die kombinierte verschiedene Stile des Street-Dance und technische Bewegungen aus dem Autobau, sodass während des Tanzes in einer fließenden Bewegung der bis dahin verhüllte neue A4 passend enthüllt wurde. Auch wenn keiner der vier ausgestellten neuen Pkw an dem Abend bewegt wurde, konnten sich die Besucher trotzdem einen lebendigen Eindruck des Wagens machen – virtuelle Brillen erweckten das Fahrzeug mit seinen Features täuschend echt zum Leben. Abgerundet wurde der Abend passend zum Street-Dance mit asiatischem Street-Food – Wan Tan und Ente auf Glasnudeln – und Burgern. Mehr Infos zum neuen Ingolstädter unter www.audizentrum-hamburg.de



Virtuelle Brillen erweckten den neuen Audi A4 „zum Leben“



Audi Chef Nord: Dietmar K. Elsasser



Jürgen Deforth, GF Audi-Zentrum Hamburg (2.v.l.), mit drei Jungs der Flying Steps aus Berlin.



Jürgen Deforth, Petra Schulze, PR und Mirja Niekerken, Marketing (v.l.)

Fotos: Adam Drobiec/Audi

Impressum

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

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

Chefgrafiker: René Kriese **Grafik:** Juliane Duczmal, Annabell Dschenfzig, 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: Michael Oeser (Leitung), Tel. 040 / 3808 3600; Gabriele Bergerhausen, Tel. 040 / 538 930 55; Jutta Brandes, Tel. 040 / 538 930 50; Arnd Freisenhausen, Tel. 040 / 538 930 49; Gabriele Gödicke, Tel. 538 930 53; Ingrid Hesse, Tel. 040 / 538 930 0; Annegret Linke, Tel. 040 / 538 930 67; Sabine Merbach, Tel. 040 / 538 930 17; Sabine Meyerrose, Tel. 040 / 538 930 52; Simone Niklaus, Tel. 040 / 538 930 14; Barbara Passarge, Tel. 536 53 65; Andreas Rohloff, Tel. 538 930 51; Boris Scheffler, Tel. 040 / 538 930 18; Barbara Suhr, Tel. 538 930 54; Helmut Wegner, Tel. 538 930 56

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.

MS EUROPA 2

DIE GROSSE FREIHEIT:
Sie werden überrascht
sein, wie gut wir Ihre
Träume verstehen.

Genießen Sie einen Urlaub, der sich ganz nach Ihnen richtet. Mit privaten Land-Arrangements und einem Reise Concierge, der Ihre individuellen Wünsche erfüllt. Erleben Sie mit maximal 500 Gästen einen legeren Luxus, der alles übertrifft: 5-Sterne-plus*.



Hapag-Lloyd
Kreuzfahrten

DAS PERFEKTE GESCHENK FÜR SCHÖNE MOMENTE

NOCH KEIN WEIHNACHTSGESCHENK?

Verschenken Sie eine „Kleine Verführung“ oder einen entspannenden „Sinneszauber“. Diese und weitere Weihnachtspakete und Gutscheine gibt es an der Rezeption in jedem Hamburger MeridianSpa oder im E-Shop unter www.meridianspa.de



MERIDIAN SPA
Fitness. Wellness. Bodycare.