

HAMBURG WOMAN

FÜR ALSTER, ALSTERTAL, WALDDÖRFER, HAFENCITY & ELBENDORFER

Jetzt auch ONLINE



Retro Style

EINRICHTEN MIT
DESIGN-KLASSIKERN

PROMIS

INTERVIEWS MIT
ULRIKE FOLKERTS,
ILDIKÓ VON KÜRTHY,
JOCO U.V.M.

FRAUEN ALS TÄTERINNEN

NEUE STUDIE: ERSCHRECKEND
HOHE ZAHL BEI SEXUELLEM
KINDESMISSBRAUCH

WANDA PERDELWITZ
Wanda-Lust

DIE HAMBURGER SCHAUSPIELERIN ÜBER SKURRILE ROLLEN UND IHRE DUNKLE SEITE



KAIFU *Sole*

Salz FÜR DIE Seele

Hamburgs neue einzigartige Sole-Therme im Kaifu-Bad.



KAIFU-BAD
HOHE WEIDE 15
040/18 88 90
BAEDERLAND.DE



KAIFU *Sole*



Die kleinen Dinge *lieben lernen!*

Was haben Sie sich nicht alles für dieses Jahr vorgenommen? Lassen Sie uns raten: Mehr Sport, tolle Reisen und eine gesündere Ernährung? Finden wir super! Um Ihnen das Einhalten zu erleichtern, stellen wir die aktuellen Sporttrends vor und entführen Sie in den fernen Osten – vielleicht finden Sie mit unserem Asienspecial Ihr diesjähriges Reiseziel? Die Rezepte aus der – wirklich gesunden – vietnamesischen Küche werden garantiert helfen, das Fernweh auszuhalten. Soll nicht heißen, dass Hamburg nichts zu bieten hat. Ganz im Gegenteil haben wir auch in dieser Ausgabe wieder tolle und interessante Menschen im Heft: Ildikó von Kürthy, Ulrike Folkerts, Kristina Tröger u.v.m. Ganz nach dem Motto „Ich ver-

suche die kleinen Dinge lieben zu lernen!“, wie Hamburgerin Wanda Perdelwitz uns weiter hinten im Interview verrät, ist auch diese Ausgabe mit viel Liebe zum Detail gestaltet: Städte-Check, Lieblingsstücke zum Stöbern und Verschenken und tolle Designs im Bereich Wohnen warten darauf entdeckt zu werden und sind von nun an fester Bestandteil der HAMBURG WOMAN. Sie sehen, auch wir haben nicht an Vorsätzen geizigt. Wie im wahren Leben ist jedoch nicht alles schön. Wir sehen unsere Pflicht genau darin, uns auch den Schattenseiten zuzuwenden. Die neuste Mikado Studie belegt, dass die Zahl der sexuell missbrauchten Kinder erschreckend hoch ist – da muss sich dringend was ändern! Was in der Macht des Möglichen liegt, verrät uns eine Mitarbeiterin vom Verein Zündfunke.

Ihre HAMBURG WOMAN Redaktion

FÜR HAMBURG WOMAN TRAFEN WIR ...



Joco: Die beiden Schwestern Josepha (l.) und Cosima (r.) machen schon ihr ganzes Leben lang zusammen Musik. Mit so viel Leidenschaft, dass sie ihre Band Joco gegründet haben. Und das mit großem Erfolg! Kaum haben sie ihr Debüt-Album „Horizon“ veröffentlicht, dürfen sie beim deutschen Vorentscheid für den Eurovision Song Contest antreten. Milena Kettner traf die beiden bei den Proben zu ihrer Tour im Frauenmusikzentrum in Ottensen, wo die Schwestern auch zu Hause sind. Seite 14.



Das HAMBURG WOMAN-Cover zeigt Wanda Perdelwitz. Auf Seite 17 können Sie lesen, was sie von Männern und dem Leben erwartet.

Mode-Trends



Foto: Tairfan

29

INHALT

HAMBURG WOMAN Februar 2016



Foto: Hannes Caspar

Kultur-Tipps 26



Foto: Frank Grimm

10

Star-Autorin
Ildikó von Kürthy

Asien-Highlights



50

Schwestern-Duo

Joco



Foto: B. Schmermann

NEWS

6 Interessantes von Katharina Abt, Cosma Shiva Hagen, Bettina Tietjen & Co.

8 Fundstücke: Passendes aus der Stadt zum Oster-Fest

PEOPLE

10 Ildikó von Kürthy: die Hamburger Star-Autorin betrat für ihren neuen Roman persönliches Neuland

12 Kristina Tröger: die Unternehmerin über ihr neues europäisches Frauennetzwerk

14 Joco: das Schwestern-Duo aus Altona ist beim ESC-Vorentscheid dabei

16 Karin Nennemann: wagt sich auch im reifen Alter an neue Rollen heran

17 Wanda Perdelwitz: spielt gleich zwei Frauen in einem Stück – und die Männer an die Wand

18 Nicole Jäger: hat ohne Diät, aber mit viel Ausdauer ihr Gewicht halbiert - von 340 auf 170 Kilo!

20 Ulrike Folkerts: Warum die Schauspielerin gerade Wahlhamburgerin auf Zeit ist und sich hier so wohlfühlt

GESELLSCHAFT

20 Probleme vorprogrammiert: wenn Töchter den Betrieb des Vaters übernehmen

24 Wichtiges Ehrenamt: der Verein Zündfunke hilft sexuell missbrauchten Kindern und ihren Familien

78 Events: Promis auf den glamourösesten Veranstaltungen der Stadt

KULTUR

26 Abwechslung: die besten Konzerte der nächsten Wochen von Indie bis Pop

MODE

28 Inszenierte Welten: Einblicke in die undurchsichtige Welt der Blogger

29 Style-Battle: puristischer Businesslook vs. bohemien Lässigkeit

34 Traum-Stoff: Wissenswertes und Fakten zum feinen Kaschmir

36 What's In My Purse: Diesmal öffnet Schauspielerin Sanna Englund ihre Handtasche

BEAUTY

38 Unsere Highlights: diese Lippenstifte laden zum Vernaschen ein

SPORT

40 Der Tanzkampf Capoeira macht Spaß und spricht alle Muskelgruppen an

45 Was geht ab? Eine Fitness-Expertin verrät uns die Trends für 2016

KOCHEN

46 Exotische Düfte: die vietnamesische Küche experimentiert mit Kräutern und Gewürzen

REISE

50 Voll im Trend: Asien ist seid längerem der Hit - wir stellen einige Highlights vor

52 Unterwegs: von ungewöhnlichen Trips dreier Hamburgerinnen in den fernen Osten

53 City-Guide: diese drei Dinge muss man bei einem Städte-Trip nach Lübeck gesehen haben

WOHNEN

50 Urban-Style: Klassiker aus den 50er- und 60er-Jahren lassen sich prima mit Modernem kombinieren

52 Design-Highlights: Lieblinge der Redaktion, die jede Wohnung aufhübschen

60 Sharepoints

65 Impressum

46

Vietnamesische
Küche



Foto: DK Verlag

Gewissenskonflikt!

Die Eppendorferin **Katharina Abt** spielt ab dem 3. März im Politthriller „**Unter Verschluss**“ in Winterhude die **Enthüllungsjournalistin Silvia**. In einem Live-Interview will sie den Präsidenten des Landes zu Fall bringen, dem sie einst zur Macht verholfen hat – mit exklusivem Material, das Missbrauchsvorwürfe gegen ihn ans Licht bringt. Dann gerät ihre eigene Welt ins Wanken, sie wird unter Druck gesetzt und die Tochter wurde wegen Drogenbesitzes verhaftet. Ausgerechnet der Präsident und sein Assistent bieten ihr nun Hilfe an. Gefangen zwischen Macht und Moral, Wahrheit und Betrug, Karriere und Privatleben muss sie sich entscheiden

Wann und wo: 3.3.-29.5., Theater Kontraste im Winterhuder Fährhaus, Tickets 24/erm. 18 Euro unter Tel. 480 680 80.

Infos: komoedie-hamburg.de



Katharina Abt spielt Julia und die muss sich fragen, ob sie Macht um jeden Preis will.

Foto: Oliver Fantitsch



Die Wunschfigur ist dank HYPOXI-Technologie nicht mehr weit entfernt. Inhaberin Christiane Schlüter lädt zum Tag der offenen Tür ein.

Champagner für fitte Frauen

Passend zum Jahresstart möchte Inhaberin Frau Schlüter beim Tag der offenen Tür mit allen Interessierten auf purzelnde Kilos anstoßen.

Um die 3 kg pro Monat werden im Durchschnitt kontinuierlich mit der HYPOXI-Methode an Fett abgenommen: Mit einer bewussten Ernährung und leichtem Training mit einer Unter- und Überdruckbehandlung wird das Fett an Bauch, Beine und Po verbrannt. Bei einem Glas Champagner erhalten Sie einen exklusiven Einblick in die HYPOXI-Methode, werden persönlich beraten und erhalten einen exklusiven Wertgutschein über 60 €, den Sie für eine Massage oder eine Trainingseinheit anwenden können.

Tag der offenen Tür, jeweils von 15 – 19 Uhr:

Hypoxi Studio Alstertal am 1.3.

Hypoxi Studio Elbchaussee am 8.3.

Farbe bekennen ...

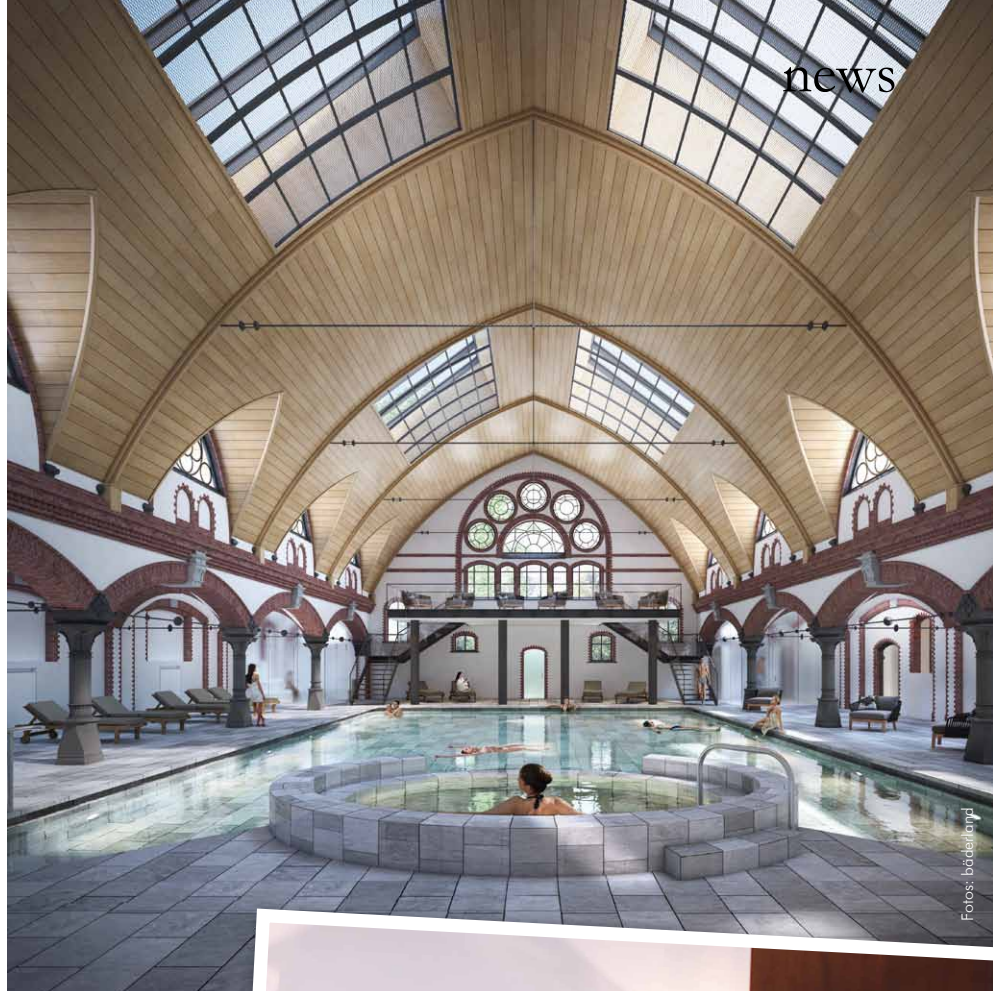
im Kampf gegen Brustkrebs – das hat sich „**Hamburg wird pink**“ auf die Fahnen geschrieben, um so auf die tückische Krankheit und die guten Heilungschancen bei Früherkennung aufmerksam zu machen. Auch, wenn Kritiker den Nutzen des Brustkrebs-Screenings bezweifeln, sei es laut Experten der Deutschen Krebshilfe nach den derzeitigen Daten eine sinnvolle Maßnahme zur Früherkennung. Umso schöner, dass die pinke Initiative seit kurzem prominente Unterstützung hat! So tragen etwa die Schauspielerinnen **Wanda Perdelwitz** und **Cosma Shiva Hagen**, das Model **Marie Amière**, Köchin **Cornelia Poletto** und der HSVer **Dennis Diekmeier** entsprechende T-Shirts, um das Thema Brustkrebs in den Köpfen der Menschen präsenter zu machen.

Cosma Shiva Hagen unterstützt die Initiative hamburg-wird-pink.de



„Salz für die Seele“

Seit Anfang des Jahres kann in einem der ältesten Bäder der Stadt wieder geschwommen werden: in der „Kaifu-Sole“ im Kaifu-Bad, Hohe Weide 15. Diese in ihrer Art und Größe im gesamten norddeutschen Raum einmalige Salz-Therme erweckt in der vier Jahre lang originalgetreu restaurierten historischen Damen- und Mädchenschwimmhalle des Kaifu-Bades ein beinahe vergessenes Stück Hamburger Badekultur wieder zu neuem Glanz. Die Wohlfühl-Oase bietet ein 17x11m messende Floating-Becken mit 6% Salzgehalt und 32° Wassertemperatur sowie etwa eine mit echten Himalaya-Salzsteinen ausgekleidete 60-65° Sauna. Vielseitige Massageanwendungen, eine Auswahl besonderer und gesunder Speisen und Getränke sowie viel Raum für Ruhe und Frischluft runden das hochwertige Angebot der „Kaifu-Sole“ ab, dessen exklusives Ambiente durch ein beeindruckendes Unterwasser-Soundsystem und stimmungsvolle Lichtilluminationen untermalt wird. Weiteres Highlight, ab den frühen Abendstunden präsentiert sich die „Kaifu-Sole“ als szenige Chill-Out-Location. Mehr Infos unter **Tel. 18 88 90** und **www.baederland.de**



Fotos: baederland

Fast 120 Jahre alt und nun in originaler Bausubstanz zu neuem modernem Leben in historischem Ambiente erweckt die „Kaifu-Sole“ mit ihrem vielfältigen Wellness-Angebot.



Bettina Tietjen ist seit 2003 das Gesicht von der live Talkshow „Das!“

Foto: NDR

„Das!“ macht sie dankbar

Zum 25-jährigen Jubiläum von „DAS!“ trafen wir das Moderatorentrio, bestehend aus Bettina Tietjen (Foto), Inka Schneider und Hinnerk Baumgarten, um mit ihnen über das Leben, typische Charakterzüge der Hamburger und soziales Engagement zu reden. Da hat Bettina Tietjen viel zu erzählen, denn sie ist nicht nur Schirmherrin u.a. vom „Hospiz - Haus im Süden“, sondern setzt sich aus persönlichen Gründen für das Thema „Demenz“ ein. Die Auseinandersetzung mit dem Tod liegt ihr besonders am Herzen, da „er zum Leben dazugehört“ und „Ängste nimmt!“, so Bettina. Dass sie gesund ist und einen tollen Job hat, macht sie dankbar, demütig und optimistisch.



Lesen Sie das ganze Interview auf hamburg-woman.de!

Lieblingsstück

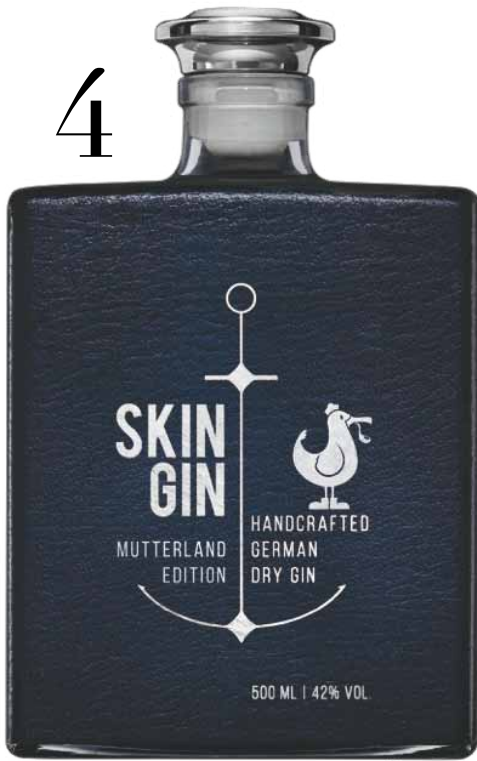
1



2



4



1. Weißwein Montespina, gesehen bei Jacques Poppenbüttel, ca. 6 € // 2. Elbphilharmonie, Fotografie von Katrin Melcher, 69 x 100 cm, 400 € // 3. Frontal, Mix auf Leinwand von Katrin Büllsbach, 120 x 120 cm, 1500 € // 4. Skin Gin, gesehen bei Mutterland, ca. 46 € // 5. Huhn und Schaf aus Holz mit Wolle, gesehen bei Gärtnerei Piepereit, ca. 10 € und 15 € // 6. Gewürzmischung Butter bei die Fische, gesehen bei Violas, ca. 7 €. // 7. Lieblingsbecher, gesehen bei Mutterland, ca. 15 €. // 8. Hörspiel Jane Eyre, gesehen in der Buchhandlung am Rathaus, ca. 20 € // 9. I love Hamburg Tee, gesehen bei Mutterland, ca. 9 €



3



5

6



7



9



8

Gesprächsstunden ...



Ulrike Folkerts



Wanda Perdelwitz



Ildiko von Kürthy

Kristina Tröger



Karin Nennemann



Ildiko von Kürthy: über ihr neues Buch S. 10 // Kristina Tröger: initiiert neues Frauennetzwerk S. 12 // Joco: heißer Kandidat für den ESC S. 14 // Karin Nennemann: neue Herausforderung im Alter S. 16 // Wanda Perdelwitz: in spannender Doppelrolle S.17 // Nicole Jäger: übers Abnehmen S. 18 // Ulrike Folkerts: über ihre Liebe zu Hamburg S. 20

people



Fotos: Frank Grimm

Die Hälfte des Lebens ist vorbei, da stellte sich Ildikó von Kürthy – wie so viele andere Frauen auch – die Frage, kommt da noch mehr im Leben?

Bin das NOCH ICH?

Die Harvestehuder Erfolgsautorin Ildikó von Kürthy wandert in ihrem neuem Werk „Neuland“ auf ungewohnten Pfaden – ein ganzes Jahr lang probierte sie sich in, für sie, ungewohnten Dingen. Von Alkoholverzicht bis Survivaltraining, immer mit der Frage im Hinterkopf „Geht da noch mehr im Leben?“ Wir fragten die Autorin, wie sich das für sie anfühlt hat.

„In zwölf Minuten werde ich Abschied nehmen und mit meiner letzten Zigarette eine Rakete anzünden und sie aus meiner letzten, dann leeren Flasche Alkohol abschießen.“ An Silvester beschließt Erfolgsautorin Ildikó von Kürthy ihr Leben auf den, bisher brünetten, Kopf zu stellen und komplettes Neuland zu betreten. „Ich schaute zurück, ich blickte nach vorn und gewann den Eindruck, allen Grund zu haben, mit meinem Leben zufrieden zu sein. Aber ich war es nicht“, antwortet sie auf die Frage nach dem Auslöser. „Die Frage ‚War’s das jetzt oder kommt da

noch was?‘ stellen sich fast alle Frauen in meinem Alter. Ich bin kein Einzelfall – das bin ich sowieso nie – und so beschloss ich, aus diesem Thema ein Projekt für das nächste Jahr zu machen.“ Und dieses Jahr hatte es in sich! Von Kürthy versuchte sich sowohl äußerlich als auch innerlich neu zu entdecken. Mit Hilfe von blonden Extensions und Botox versuchte sie sich in ein skandinavisches Au-Pair-Mädchen zu verwandeln. Innerlich probierte sie sich mithilfe von Yoga, einem Aufenthalt im Schweigekloster und Meditation zu nähern. Das muss für Ihr Umfeld nicht immer leicht gewesen sein, oder Frau von Kürthy? „Mein Mann hat das Jahr und mich tapfer ertragen. Man darf nicht vergessen, dass der Versuch, sich selbst zu optimieren ja ein ziemlicher Egotrip ist. Als ich das Badezimmer als Blondine ohne Falten verließ, war bei uns beiden fast die Schmerzgrenze erreicht.“ Bekannt wurde Ildikó von Kürthy durch diverse Frauenromane wie „Mondscheintarif“ oder „Endlich!“. Mehr als fünf Millionen verkaufte Exemplare machen von Kürthy zu einer der erfolgreichsten deutschen Romanautorinnen. „Neuland“ ist nun ihr zweites Sachbuch, nach



Vorher ist wieder Nachher: Komplimente während ihrer Blond-Phase konnte sie nicht annehmen, „denn ich hatte nichts dafür getan, nur jemanden dafür bezahlt“, sagt Ildikó von Kürthy.

„Unter dem Herzen“, in dem sie das ihre eigenen Erfahrungen als frischgebackene Mutter sehr wahr und sehr witzig beschreibt. Zu dem Entstehungsprozess ihrer Bücher erzählt von Kürthy: „Einen Roman zu schreiben ist wie Klavierspielen ohne Noten, man kann der Phantasie und der Kreativität freien Lauf lassen und eine Welt erschaffen, die nichts mit der Realität zu tun haben muss. Ein Sachbuch schreibt man ‚nach Noten‘, aber beides hat definitiv seinen Reiz!“ Und, schon ein neues Werk geplant? „Ja es spukt gewaltig in meinem Kopf! Aber im Moment verbanne ich diese Geister noch in eine düstere Ecke meines Hirn. Ich bin noch zu beschäftigt mit meinem aktuellen Buch. Das ist wie mit dem Kinderkriegen: Das Erste sollte laufen können, bevor das Zweite kommt.“ Zum Schluss, was war denn ihre extremste Erfahrung in diesem Jahr? „Die Einsamkeit im Schweigekloster und die Einsamkeit als falsche Blondine.“ Es tut eben doch gut, zu wissen, wer man ist – und wer eben nicht!

Milena Kettner

Ildikó von Kürthy,
„Neuland – Wie ich mich selber
suchte und jemand ganz anderen
fand“, Rowohlt, 400 Seiten,
19,95 Euro.



Warum ein neuer Club?



Kristina Tröger lenkte sechs Jahre lang die Geschicke des Verbandes der Deutschen Unternehmerinnen im Norden. Nach zwei Amtsperioden durfte die Hamburger Unternehmerin nicht mehr kandidieren. Sie schuf deswegen ein neues Frauennetzwerk nach ihren Vorstellungen: den **Club europäischer Unternehmerinnen**.

HAMBURG WOMAN: Aus welchen Gründen hast du den Club europäischer Unternehmerinnen (CeU) ins Leben gerufen?

Kristina Tröger: Die Zeit ist reif für ein modernes Frauennetzwerk, das die Interessen von Unternehmerinnen und adäquaten Persönlichkeiten vor allem unkompliziert, offen und selbstbewusst in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft vertritt. Hochkarätige Unternehmerinnen möchten keine komplizierten Strukturen. Die wenige Zeit, die ihnen neben ihren verantwortungsvollen Tätigkeiten im eigenen Unternehmen bleibt, wollen sie effizient einsetzen und nicht mit unnötigen Aufgaben der Selbstverwaltung verschwenden. Sie möchten stets dazu lernen und auf hohem Niveau in angenehmer Atmosphäre netzwerken. Deswegen bieten wir ein branchenübergreifendes Netzwerk und die daraus resultierenden Möglichkeiten an.

Warum als Club?

Wir haben uns unkompliziert für einen Club entschieden, den wir als Verein eingetragen haben. Hierbei haben alle Beteiligten viel Spielraum, ihre Zielsetzung „Die Stärkung der Frauen in Führungspositionen“ unkompliziert zu verfolgen und dafür einzusetzen.

Du warst die vergangenen sechs Jahre die Vorsitzende des VdU-Landesverbandes Hamburg und Schleswig Holstein. Rund 70 Frauen sollen zusammen mit dir den Verband verlassen haben, um dem CeU beizutreten. Das hat Kritikerinnen auf den Plan gerufen. Was antwortest du diesen?

Ehrlich gesagt, ist bisher noch keine einzige Kritikerin direkt auf mich zugekommen. Ich habe aber von anonymen Kritiken gehört... In meinen sechs Jahren Amtszeit haben mein Team und ich es geschafft, den VdU in Hamburg und Umland als Marke zu positionieren und somit zu einer enormen Bekanntheit zu führen! Es wurden in dieser Zeit erhebliche Mitgliederzuwächse generiert. Da, wie man weiß, die meisten Kontakte persönlichen Ursprungs sind, ist es nicht ungewöhnlich, dass man Personen wie in diesem Fall vertraut und folgt, auch wenn sich um ein völlig anderes Projekt handelt.

Viele Frauen beklagen, dass Frauen nicht so gut netzwerken können wie Männer. Beweisen dann

einige das Gegenteil, ist es auch nicht richtig oder gar unmoralisch. Woher kommt das Klischee, Frauen könnten es nicht und wie sieht die Realität aus?

Es ist leider wissenschaftlich bewiesen, dass Frauen schlechter netzwerken als Männer. Hinzu kommt, dass sie bescheidener sind. Der große Vorteil bei Frauen ist aber die Fähigkeit zu Empathie und Einfühlungsvermögen, ihr Durchhaltevermögen und das langfristige Denken, alles Faktoren, die beispielsweise bei der Mitarbeiterführung, Erstellung von Strategien oder Finanzplanungen enorm helfen. Letzteres um kurz anzumerken, was wir auch besonders gut können! **Zum ersten Treffen kamen 140 Frauen – mehr Platz wäre auch kaum gewesen – überrascht?**

Ja, absolut, ...und wir hatten noch eine Warteliste! Wir haben gewusst, dass wir ein gutes Konzept haben, aber mit einer solchen Resonanz haben wir nicht gerechnet. Viele junge und besonders große Unternehmerinnen waren dabei. Alle bestätigten uns, dass ein derartiges Netzwerk als „Die moderne Stimme der Unternehmerinnen in Wirtschaft und Politik“ bisher gefehlt hat. Seitdem erhalten wir viele Mitgliedsanträge.

Was ist das Neue, was macht ihr anders?

Hamburg ist ein weltoffenes Bundesland. Viele Unternehmerinnen haben Kontakte ins europäische Ausland oder produzieren dort Produkte. So kam es dazu, dass wir uns entschieden haben, erstmals den „Europäischen Gedanken“ auf der wirtschaftlichen Ebene mit einzubeziehen.

Welche Aufgaben und Ziele verfolgt der CeU?

Zweck ist Förderung von Frauen in der Wirtschaft. Dies betrifft sowohl die Stärkung der Rolle der Frau als Unternehmerin als auch insbesondere die Gleichstellung unternehmerisch tätiger Frauen in Wirtschaft, Gesellschaft und Politik. In diesem Zusammenhang versteht sich der Verein als öffentlichkeitswirksame Vertretung der angeführten Interessen auf allen erreichbaren Ebenen. Wir stellen Kontakte zu Unternehmen und Unternehmerinnen vor Ort und auf Wunsch auch im europäischen Raum her. Zusätzlich gibt es regelmäßige Vorträge von prominenten Referentinnen und Referenten, aber auch Workshops, Coaching-Angebote und Preisverleihungen.



LADIES ONLY!

Das Frauenportal

hamburg-woman.de

Für unsere Kunden und Inserenten!

Erreichen Sie mit HAMBURG WOMAN die erfolgreichen Frauen Hamburgs.
Info / Anzeigen-Vermarktung: Tel.: 040 - 538 930 - 0, E-Mail: anzeigen@alster-net.de



Cosima (l.) und Josepha präsentieren ihren Song „Full Moon“ beim ESC-Vorentscheid.

„Wir sind gern die Außenseiter!“

Der Vorentscheid für den Eurovision Song Contest geht in eine neue Runde – mit dabei sind dieses Jahr Joco, bestehend aus den Schwestern Josepha und Cosima aus Hamburg. Wir trafen die beiden kurz vor Tour- und ESC-Action im Frauenmusikzentrum Ottensen.

Wenn ich mit meiner Schwester Musik mache, verschmelzen wir“, sagt Josepha, die jüngere Hälfte des Duos Joco. Und ihre ältere Schwester Cosima bestätigt „Wir haben früh gemerkt, wie krass verbunden wir sind und das wir ähnlich fühlen, da war es das einzig logische, zu zweit eine Band zu gründen!“ Gemeinsam Musik machen sie schon immer, erzählen die beiden. Zuhause hatten sie alle möglichen Instrumente herumstehen, es war ganz normal gemeinsam Musik zu machen. So machten beide ihre Leidenschaft zum Beruf und absolvierten ein Studium am Konservatorium in Amsterdam, Cosima wählte Klavier und Josepha Gesang. In Hamburg folgte noch der Abschluss des renommierten Popkurses an der Hochschule für Musik und Theater. Auf der Bühne sieht man die beiden als reines Duo, Josepha spielt Schlagzeug, Cosima Klavier und dazu kommen ihre beiden Stimmen, „zweistimmig zu singen war ja schon immer unsere große Leidenschaft!“ so Cosima. Und besondere Stimmen brauchen ein besonderes Umfeld, damit sie optimal erklingen können. „Wir waren auf der Suche nach einem Raum der unsere Zutaten, Schlagzeug, Klavier und unsere beiden Stimmen nochmal größer macht...und dann stand Abbey Road im Raum!“ Dank der Kulturförderung ITZEtalent aus Itzehoe konnten die beiden schließlich ihr Debüt-Album in den berühmten Studios in London mit Steve Orchard, dem Produzenten von Paul McCartney, aufnehmen. Dieser hat nun auch den neuen Song „Full Moon“, den Joco für den ESC-Vorentscheid aufgenommen haben, mitproduziert. Wir kamt ihr denn überhaupt zum ESC-Vorentscheid? „Das war eine Riesen-Überraschung, als wir vom NDR einen Anruf bekamen und gefragt wurden, ob wir uns vorstellen könnten, anzutreten. Wir haben dann kurz überlegt und dann ‚Ja‘ gesagt!“ lacht Cosima. Angst haben die beiden nach dem Vorjahres-Drama aber gar nicht, ganz im Gegenteil. „Wir freuen uns total, dass wir unseren neuen Song vor solch einem Riesen-Publikum vor Ort und am Fernseher live spielen dürfen, das ist einfach eine große Möglichkeit“, erzählt Josepha. „Wir haben irgendwo gelesen, dass wir Außenseiter-Chancen haben, das klingt doch ganz gut, wir sind gern die Außenseiter!“ Inwieweit das stimmt oder Joco mit ihren indie-folkigen Popsongs, berührenden Stimmen und persönlichen, eigens geschriebenen Texten doch ganz vorne mit dabei sind, wird sich dann am 25. Februar zeigen. Dann findet der ESC-Vorentscheid mit insgesamt 10 Künstlern in Köln statt, wieder moderiert von Barbara Schöneberger. Das Erste überträgt das Ganze live ins TV. Warum Joco dann als Gewinner nach Stockholm fahren sollten, fasst Josepha wie folgt zusammen: „Unsere Musik ist unser komplett eigens Geschaffenes. Ich glaube, dass merkt man uns auch an, authentischer geht's einfach nicht!“ *Milena Kettner*



JOCO:

„Horizon“ heißt das Album der Beiden. Sony Music, 14,99 €

Die deutschen Kandidaten

der letzten zehn Jahre:

- 2015 Wien, Österreich
Ann Sophie: 0 Punkte (27. Platz)
- 2014 Kopenhagen, Dänemark
Elaiza: 39 Punkte (18. Platz)
- 2013 Malmö, Schweden
Cascada: 18 Punkte (21. Platz)
- 2012 Baku, Aserbaidshan
Roman Lob: 110 Punkte (8. Platz)
- 2011 Düsseldorf, Deutschland
Lena: 107 Punkte (10. Platz)
- 2010 Oslo, Norwegen
Lena: Gewinner, 246 Punkte
- 2009 Moskau, Russland
Alex sings, Oscar swings: 35 Punkte (20. Platz)
- 2008 Belgrad, Serbien
No Angels: 14 Punkte (23. Platz)
- 2007 Helsinki, Finnland
Roger Cicero: 49 Punkte (19. Platz)
- 2006 Athen, Griechenland
Texas Lightning: 36 Punkte (14. Platz)

Was auffällt, Deutschland erhielt in den letzten Jahren die meisten Punkte, wenn Stefan Raab seine Finger mit im Spiel hatte. Highlight war natürlich Lena, die seine Show „Unser Star für Oslo“ gewann. Auch der 2012er Kandidat Roman Lob entsprang der Raab-Show und holte mit mehr als 110 Punkten den 8. Rang, genau wie 2004 Max Mutzke. Raabs erster Erfolg beim ESC war 1998 Guido Horns 7. Platz, dort war er als Produzent „Alf Igel“ involviert. Er selbst holte 2000 sogar den 5. Platz mit 96 Punkten und seinem Song „Wadde hadde dudde da“.

Bühnentreue!



Foto: Thomas Leidig

HAMBURG WOMAN: *Fermina gibt ihre große Liebe auf Drängen ihres Vaters auf, um mit dem angesehensten Arzt der Region verheiratet zu werden. Zeigt sie Stärke?*

Karin Nennemann: Weder noch. Sie ist ein intelligentes Mädchen, die in der Ehe gesellschaftliche Vorteile sieht und die damit einhergehende Verpflichtung als Frau erfüllen möchte.

Wie würden Sie die Ehe beschreiben?

Ihre Ehe beruht auf einer sachlichen, unromantischen Grundlage. „Nicht Glück sondern Beständigkeit ist für eine gute Ehe von Nöten“, sind die Worte des Arztes.

Könnten Sie privat so handeln?

Nein, ich bin ein Kind der 68er Bewegung und ein politisch denkender Mensch. Damals hatte ich mich in einen gleichdenkenden jungen Mann verliebt und mein Engagement in Bochum bei Peter Zadek aufgegeben, um zu ihm nach Heidelberg zu ziehen. In Bertold Brechts Worten: „Ich gehe mit dem, den ich liebe, mach es was es wolle!“

Mit dem Mann sind sie verheiratet?

Ja, obwohl wir aus rationalen Gründen geheiratet haben.

Was macht eine Ehe aus?

Eine Ehe muss Höhen und Tiefen, Zweifel und auch andere Männer durchhalten können. Wenn sie das schafft und sich ein Grundvertrauen einstellt und das Gefühl bestehen bleibt, er sei der Richtige, ist es eine gute Ehe.

Feminas Handeln ist sehr konträr zu Ihren Wertvorstellungen ...

Und das fordert mich heraus. Ihre Welt ist mir völlig fremd. Ich hätte Angst den Anforderungen gerecht zu werden.

Warum haben Sie die Rolle angenommen?

Am Ende siegt die Liebe. Nach dem Tod des Arztes, wittert ihre damalige große Liebe seine 2. Chance. Kann diese Liebe ein zweites Mal erblühen? Geht sie den nächsten Schritt und lässt sich auf das Ungewisse ein, weil sie nichts mehr zu verlieren hat?

Das Stück spielt mit einer großen Sehnsucht. Nach was sehnen Sie sich?

Ohne Sehnsucht könnten wir nicht leben. Lieben ist leben. Wenn sich die Sehnsüchte nur im Kopf bleiben und nicht ein kleines bisschen gelebt werden, können sie zerstörend sein. Nach wie vor interessiert mich die Politik und ich sehne mich danach, dass die Menschen – ganz flach gesagt – nicht mehr aus ihren Heimatländern fliehen müssen, ohne Existenz.

Ist Theaterspielen auch eine Sehnsucht von Ihnen?

Es ist mein Weg um mich auszudrücken. Vielleicht ist es auch eine Flucht raus aus der Realität? Ich hoffe nicht. *vf*

Die Liebe in den Zeiten der Cholera
Vom 28.2. – 10.4. im Altonaer Theater zu sehen. Inszenierung des gleichnamigen Romans von Literaturnobelpreisträger Gabriel García Márquez.

Zwei Generationen, aber die Liebe zum Theater verbindet die Hamburgerinnen: Karin Nennemann kehrt mit 71 Jahren auf die Bühne des Altonaer Theater zurück, die 31-jährige Wanda Perdelwitz bleibt dem Theater trotz „Großstadtrevier“ treu.



Foto: Christoph Mannhardt

HAMBURG WOMAN: Vor Kurzem hast du im Theater eine knallharte Geschäftsfrau gespielt – eine große Herausforderung?

Wanda Perdelwitz: Auch wenn der Text mit viel Witz und Bosheit geschrieben ist, ist es mir nicht leicht gefallen die taffe Geschäftsfrau zu skizzieren. Mit der Zeit habe ich immer mehr Gefallen daran gefunden, noch skrupelloser zu werden und mich in der Männerwelt zu behaupten.

Wieso betonst du die „Männerwelt“?

In den Verhandlungen ist sie männlicher als jeder Mann, knallhart. Unter Frauen würde man mit solchem Verhalten statt Anerkennung nur Verachtung ernten.

Du agierst fernab vom moralischen Weg.

Wir haben ein Abbild unserer Welt geschaffen: In unserer Zeit regiert das Geld. Für den Wohlstand schmeißen Menschen ihre Ideale und Moralvorstellungen über Bord. Diese Machtgier hat zwar Erfolg, aber der Mensch verkümmert.

... und wird unfähig für die Liebe?

Frauen brauchen Emotionalität, Weichheit und Ehrlichkeit. Ein bisschen Charme und Humor sind auch ganz schön. Es ist wichtig, dass man den anderen sehen und erkennen kann und dass derjenige das auch zulässt. Das kann man leider verlernen.

Kann Menschlichkeit durch die Geldgier verloren gehen?

Das ist typbedingt und hängt vom Umfeld und dessen Einfluss ab. Grundsätzlich hat jeder eine helle und dunkle Seite.

Wonach strebst du?

Nicht nach dem großem Geld! Ich versuche die kleinen Dinge im Leben zu schätzen und mich daran zu erfreuen.

Wann würdest du privat den moralisch korrekten Weg verlassen?

Wenn jemand meiner Familie und meinen Freunden schlimme Dinge antut, kann aus dem Schmerz heraus eine Vergeltungs- und Rachsucht freigesetzt werden. Die Frage ist dann, wie man damit umgeht.

Was macht Freundschaft für dich aus?

Auch wenn das Leben an einem vorbeirauscht, sind Freunde immer für einen da – auch wenn man sich lange nicht gesehen hat.

Welche Rollen würdest du gerne noch spielen?

Starke, geheimnisvolle und impulsive Charaktere. Ich habe total Lust auf Zeitreisen in die 20er, 50er oder in die Renaissance.

Hättest du auch Lust mal eine Person der Zeitgeschichte zu verkörpern?

Auf jeden Fall! Vielleicht Clara Schumann, die Pianistin, oder Claire Waldoff, die deutsche Volksängerin. Spannend wäre auch eine verrückte Figur aus den 20er-Jahren, oder eine Person, die von einer Sache besessen ist.

VJ

Wanda Perdelwitz ist jeden Montag im „Großstadtrevier“ zu sehen. Ab dem 15. März starten die Dreharbeiten zur 30. Staffel, in der auch die 400. Jubiläumsfolge gedreht wird.

Man muss wissen, was man will

Nicole Jäger wiegt 170 Kilogramm und ist Ernährungsberaterin in Eppendorf. Noch vor wenigen Jahren wog sie über 340 Kilogramm. Mit HAMBURG WOMAN sprach sie übers Abnehmen, gesellschaftliche Anforderungen und weibliches Selbstbewusstsein.

HAMBURG WOMAN: Wie kann das sein, dass Sie erst mit einem Gewicht von 340 Kilo gemerkt haben, dass Sie abnehmen sollten – und nicht etwa mit 100, 200 oder 300 Kilo?

Nicole Jäger: Übergewichtig zu sein und abnehmen zu müssen oder es zu wollen ist eine superindividuelle Sache. Man geht bei Übergewicht ganz häufig davon aus: Derjenige sitzt nur herum, isst und bewegt sich nicht, deswegen wird er, weil er faul und ein bisschen dumm ist, immer fatter. Das ist nicht ganz so.

Ach was.

(lacht) Ja, überraschenderweise. Übergewicht ist ein Symptom und Essen ist die Waffe, die man nutzt, um sich zu verteidigen, zu belohnen, zu bestrafen. Ich habe im Alter von fünf mit der ersten Kur angefangen, habe eine Milliarde Diäten gemacht und hatte immer das Gefühl: Ich mache doch schon was. Es ging ja immer wieder Gewicht runter: schön dreißig Kilo runter, fünfzig rauf. Mit diesem Gefühl, doch schon was zu tun, rannte ich lachend in die Kreissäge. Irgendwann bin ich morgens aufgewacht, hatte Herzrasen, mir war schwindelig und ich hatte Atemnot. Ich dachte so: Jetzt hab ich 'n Herzinfarkt, geil. Später stellte ich mich das erste Mal nach Jahren auf die Waage. Dass es 340 Kilo waren – ich dachte, Menschen können gar nicht so viel wiegen.

Wie schafft man dann die Umkehr?

Ich hatte Todesangst, das ist ein ziemlich guter Motivator. Ich dachte tatsächlich: Wenn ich jetzt nichts mache, bekomme ich mit 30 einen Sarg zum Geburtstag. Ich bin ein relativ plietsches Mädchen. Ich dachte, meine Fresse, ich weiß doch, wie Essen funktioniert, ich weiß doch auch, wie Ernährung funktioniert. Da kann man drüber nachdenken, ob das Problem der Intellekt ist oder ob es eher die Psyche ist. Das ist ein Problem, über das man nicht gern spricht. Ich setzte mich mit der Thematik auseinander und guckte von der anderen Seite. Auf Psyche, Gehirn, Körper, Stoffwechsel.

Ich änderte Kleinigkeiten und fing an mich zu bewegen.

Das ist ja ein sehr langfristig angelegtes Projekt. Wie kommt man damit klar?

Ich glaube – das ist auch das, was ich mit meinen Klienten immer bespreche – man

muss halt irgendwann mal wissen, was man will. Ich glaube, wir machen uns generell zu wenig Gedanken darüber, warum wir etwas tun. Wir überschätzen den Faktor der Motivation und unterschätzen den Faktor Wissen. Vor allem auch Wissen darüber, wie es nicht funktioniert. Mittlerweile bin ich an einem Punkt, wo der Rückweg länger wäre als das Ziel.

Was ist denn das Ziel?

Ich möchte komplette Schmerzfreiheit. Je weniger ich wiege und je mehr Sport ich mache und je besser ich mich ernähre, desto besser geht's mir körperlich. Wenn es um 'ne Zahl geht, möchte ich gerne in den 125-Kilo-Bereich kommen. Es geht gar nicht darum, 70 Kilo zu wiegen, ich habe dann auch weit über 200 Kilo abgenommen, irgendwann muss auch mal gut sein.

Sie sind jetzt Ernährungsberaterin. Wenn nun Menschen zu Ihnen kommen und sagen: Ich hätte gern fünf Kilo weniger – haben Sie da nicht manchmal den Impuls zu sagen: Wie, das ist alles?

Gar nicht. Ich kenne das Thema Gewicht ja nun aus dem Effeff. In dem Moment, wo man damit ein Problem hat, hat man ein Problem. Ich finde es tierisch despektierlich, zu sagen, dein Problem ist kleiner als meins. Wenn derjenige nicht glücklich ist, ist das das Problem. Daran muss man arbeiten, ganzheitlich.

Die Gesellschaft stellt ja gerade ans Äußere von Frauen oft absurde Ansprüche. Wie konnten und können Sie sich da Ihr Selbstwertgefühl erhalten?

Ich glaube, ich musste mir das erst mal antrainieren, weil mit meinem Gewicht auch mein komplettes Gefühl für Körperlichkeit, für Geschlecht, für alles wegging. Dafür war auch kein Raum mehr. Ich war einfach nur die Übergewichtige. Das musste ich mir erst mal zurückholen, auch zu wissen, was das heißt: Ich darf auch übergewichtig sein und ich bin übrigens auch eine Frau. Ich bin groß, blond und dick und wenn ich einen Raum betrete, dann bin ich da, dann gehen Schubladen auf, da werde ich reingeworfen, dann gehen die Schubladen wieder zu. Es nervt mich manchmal,

denn es sagt sehr wenig über mich, aber sehr viel über mein Gegenüber aus. Es wird immer davon ausgegangen, die Fette kann nichts. Ich muss mich da jedesmal von neuem rausarbeiten. *Christian Lüscher*



Nicole Jäger,
„Die Fettlöserin“,
rororo,
288 Seiten,
12,99 Euro.

Hat ihr Gewicht halbiert: Nicole Jäger – früher 340, heute 170 Kilogramm.



Foto: Julia Löwe

Ulrike Folkerts ist vielen als Tatort-Kommissarin Lena Odenthal bekannt. Bald ist sie als Ruth im Stück „Chuzpe“ in den Kammer-spielen zu sehen.

„Hamburg zieht mich an!“

Ulrike Folkerts ist die dienstälteste Ermittlerin beim Tatort. Trotzdem bleibt sie der Theaterbühne treu. Ab März spielt die Hamburgerin auf Zeit im Stück „Chuzpe“ mit.

HAMBURG WOMAN: Warum lässt Sie das Theater nicht los?

Ulrike Folkerts: Theaterspielen ist ein Zurück zu den Wurzeln, zum Handwerk. Die kurze Probenzeit von 5–6 Wochen und zu spüren, wie die Zuschauer reagieren, reizt mich sehr. Jede Vorstellung ist ein bisschen anders und lässt das Stück sich weiterentwickeln.

Ruth ist eine sehr komplexe und komplizierte Frau. Wie haben Sie sich auf die Rolle vorbereitet?

Ich habe viel über und von der Autorin Lily Brett gelesen und dadurch sehr viel über Ruth erfahren. Über ihre Kindheit, ihre Beziehung zu den Eltern, welche Rolle der Holocaust in der Familie gespielt hat und heute noch spielt.

Warum kann Ruth nur schwer mit Spontaneität umgehen?

Ruth ist ein Kontrollfreak und fühlt sich am sichersten, wenn sie alles in der Hand hat. Eine typische Erbin des Holocaustthemas.

Inwiefern?

Ihre Eltern waren in Ausschwitz, konnten noch nach Australien auswandern. Ruth beschäftigt sich ihr ganzes Leben damit. Ist davon geprägt. Sie ist Skeptikerin und vorsichtig bei allem, was sie tut. Freie Menschen machen sie nervös, so wie ihr Vater, der mit 87 Jahren zu ihr nach NYC zieht und das Leben seiner Tochter auf den Kopf stellt, weil er seine Pläne mit ihrem Geld und ihrer Unterstützung umsetzt. Ein lebensfroher Gesell, der Lust am Leben und der Liebe hat. Eine echte Herausforderung für Ruth.

Welche Parallelen haben Ruth und Ulrike?

Ich kenne eine gewisse Skepsis und Verunsicherung, wenn mein Leben und ich überrollt werden. Das kann ich sehr gut nachvollziehen.

Sie beschreiben eine schwierige Vater-Tochter Beziehung. Wie entstehen Familienkonflikte?

Das kann unterschiedliche Ursachen haben und liegt oft in der Vergangenheit verborgen. Bei Ruth und ihrem Vater Edek ist es die schlechte Sorge der Tochter um ihren Vater. Sie fühlt sich verantwortlich, will ihn seinem Alter entsprechend Ruhe und Schönes beschaffen, aber Edek hat ganz andere Dinge im Kopf: Er ist verliebt, neugierig, waghalsig, voller Ideen und risikobereit, geradezu angstfrei – das Gegenteil von Ruth. Da ist der Konflikt vorprogrammiert.

Was braucht eine Familie, um Differenzen zu lösen?

Liebe, Vertrauen und die Fähigkeit miteinander zu reden.

Was für eine Art von Rolle würde Sie in der Zukunft noch reizen?

Jede Rolle, die eine gewisse Komik bzw. einen Irrsinn hat und vielschichtig ist. Ich bin ein großer Ibsen-Fan. Seine Frauenfiguren sind interessant – machen eine Entwicklung durch und befreien sich.

Zur Zeit wohnen Sie in Eimsbüttel.

Dank der Kammerspiele bin ich nun im zweiten Jahr für einen längeren Zeitraum in Hamburg, mit entsprechendem sozialem Leben. Aber auch zuvor war ich regelmäßig in der Hansestadt.

Warum?

Hamburg zieht mich an. Die Elbe, die Strandperle, der Hafen, die Alster, das riesige Angebot an Kunst und Kultur. Auch, wenn ich das alles in Berlin auch habe – Hamburg hat die frische Brise, Salz in der Luft und Wasser, Wasser, Wasser. Es ist einfach schön hier.

Wie viele andere joggen auch Sie um die Alster...

Die Alster gibt einem das Gefühl in der Natur zu sein, obwohl man in der Stadt läuft. Die Weite, der manchmal starke Wind, die anderen Jogger/innen, Spaziergänger/innen, Kinder und Hunde – all das macht eine ungeheure friedliche Atmosphäre aus und ein allgemeines Wohlfühlen. Nach einer Runde um die Alster kann man außerdem echt stolz sein!

Valeska Fuhlenbrok

„Chuzpe“ lief gerade am Harburger Theater und wird vom 15. März bis 3. April in den Hamburger Kammerspielen zu sehen sein. Tickets ab 9 €.

ANZEIGEN-SPEZIAL

COACHING FÜR DIE RUSH-HOUR DES LEBENS

Eine kompetente und pragmatische Beratung für Frauen und Männer, die ihr Leben mit Kindern aktiv gestalten möchten – das bietet **Stephanie Hamann**, Coach und Beraterin. Das Besondere daran: Es geht nicht allein um die Vereinbarkeit von Kindern und Karriere. „Zuallererst unterstütze ich meine Klienten dabei, sich über ihre Bedürfnisse klar zu werden“, erklärt Stephanie Hamann. „Wieviel ‚Familie‘ und wieviel ‚Karriere‘ soll es überhaupt sein? Das ‚Wie‘ klären wir in einem zweiten Schritt.“ Dabei sind die Coachings ganz auf Nachhaltigkeit ausgelegt. Das Ziel ist es, tragfähige Lösungen für die gesamte Familie zu erarbeiten. Individuelle Lebensumstände und finanzielle Notwendigkeiten werden besonders berücksichtigt. In diesem Bereich kommt Stephanie Hamanns fachlicher Hintergrund besonders zum Tragen: Die ausgebildete BWLerin kann aufgrund ihrer Erfahrung auch die wirtschaftlichen Aspekte der Lösungen korrekt beurteilen. „Wir bauen keine Wolkenkuckucksheime“, erklärt die Beraterin. „Auf meinem Lebensweg habe ich beruflich wie privat selbst diverse Veränderungsprozesse durchlebt. Tagtäglich erfahre ich mit meiner Familie, was es heißt, mitten durch die Rush-Hour des Lebens zu manövrieren.“ Für das Coaching stehen inspirierende Räume an unterschiedlichen Orten in Hamburg, auch an der Alster, zur Verfügung.

Ein **kostenloses und unverbindliches Vorgespräch** kann unter **Tel.: 38 65 39 19** oder per Mail an **info@stephanie-hamann.de** vereinbart werden. Mehr Infos auch auf **www.stephanie-hamann.de!**



„Wir bauen keine Wolkenkuckucksheime.“
Coach und Beraterin Stephanie Hamann hilft, die Lebensphase mit Kindern erfüllend zu gestalten.

Früher war klar, der Sohn übernimmt die Firma. Heutzutage denken Unternehmer immer häufiger um, erkennen welche Vorteile ein weiblicher Führungsstil mit Empathie und mehr Rücksichtnahme bringen kann. Leichter wird die Übergabe dadurch trotzdem nicht unbedingt.



Töchter an die Macht

In Hamburg stehen jedes Jahr 4.500 Betriebe zur Übergabe an. Große Chancen für Töchter auf dem Chefsessel Platz zu nehmen. Das geht aber nur, wenn die Nachfolgeregelung rechtzeitig geplant wird – und der Senior auf eine weibliche Trumpfkarte für den Erhalt seines Unternehmens setzt.

Hamburgs Töchter sind qualifiziert und ehrgeizig und sie wagen den Sprung ins kalte Wasser. So wie Gaby Gaßmann. Für sie ist das nasse Element verbunden mit der „Gute-Laune-Trinkgarantie“. Die 43-Jährige ist Geschäftsführerin und inzwischen auch Inhaberin von Magnus Mineralbrunnen und hatte mit Wasser bis vor 15 Jahren überhaupt nichts am Hut. Nach ihrem BWL-Studium zog es sie nach Berlin in die Werbebranche, bis dort ihr Vater zu einem Vier-Augen-Gespräch auftauchte. Der Unternehmer hatte den insolventen Abfüllbetrieb in Norderstedt ein paar Jahre zuvor aufgekauft, einen Geschäftsführer bestellt und wollte nun die jüngste von zwei Töchtern in diese Position bringen. „Dreimal hat er mich in sechs Monaten gefragt, dann erst habe ich Ja‘ gesagt. Weil ich dort auf einer externen Spielwiese eigene Vorstellungen umsetzen konnte – nahezu außerhalb seines Einflusses“, erinnert sich Gaby Gaßmann. Mit Ende 20 stand sie dann als neue Chefin im Unternehmen- als eine der wenigen Frauen im Wassergeschäft. Mit dem Vater kommt sie gut klar, weil er nicht reinredet und von unangemeldeten Besuchen absieht. Für beide war dies ein Lernprozess, der viel mit Vertrauen zu tun hat. „Ich hole meinen Vater aber heute noch gerne regelmäßig ins Boot, indem ich ihn update“, sagt die Unternehmenschefin.

Eine offene und vertrauensvolle Kommunikation ist bei der Nachfolgeregelung das A&O. So lassen sich auch die Mitarbeiter und Kunden ins Boot holen. „Denn auch wenn die Übergabe lange geplant ist, heißt das nicht, dass der bisherige Verantwortungsträger ohne Wenn und Aber abtritt. Im besten Fall hat die Tochter also schon vorher den Weg geebnet, indem sie die einzelnen Phasen strategisch geplant hat. Indem sie sich in Projekten bewährt, die zum Unternehmenserfolg beitragen, die Anerkennung der Kollegen aufgrund einer klaren Kommunikation bekommt und einen wertschätzenden Umgang mit dem Vater hält, dem sie als Berater Respekt vor seiner Lebensleistung zeigt“, rät Birgit Hedden-Liegmann, die als Coach Frauen in diesem Übernahmeprozess professionell begleitet. Gaby Gaßmann hat allen gezeigt, dass sie das Zeug zur Chefin hat: Die komplette Übernahme von Magnus Mineralbrunnen war der

letzte Meilenstein. „Es geht um die Zukunft von Magnus, der Mitarbeiter und meiner eigenen Familie“, sagt Gaby Gaßmann, Mutter einer vierjährigen Tochter. Sie ist auf einem guten Weg: Die bunten Bubbles auf den Flaschen sind mittlerweile ein bekanntes Markenzeichen, im Handel ebenso wie in der Gastronomie. Und die aktuellen gut 50 Millionen Füllungen jährlich sind ebenfalls nur Teil einer Zwischenbilanz – auf einem nachhaltigen und wohl durchdachten Wachstumsweg.

Töchter brauchen nach Auffassung von Birgit Hedden-Liegmann vor allem Selbstvertrauen und Mut, eigene Entscheidungen zu treffen und Neues anzuschieben. Und konsequent dabeizubleiben.

Auch Viola Bergmann ist das mit der Übernahme der elterlichen Goldschmiede erfolgreich gelungen. Für sie war der Einstieg in den alteingesessenen Familienbetrieb vor 14 Jahren eine Art spontaner Befreiungsschlag mit dem Wissen „Du schaffst das“ – denn die Rahmenbedingungen waren alles andere als leicht: Sie wurde plötzlich die neue Chefin, ihre Eltern wechselten in den Angestelltenstatus. „Erst hat es mit der Zuordnung der Aufgaben nicht funktioniert. Das war eine anstrengende und kräftezehrende Zeit“, erinnert sich die 48-Jährige, die damals erst einmal Buchhaltungs-Kurse absolvierte und ihren Betriebswirt machte. Ihr außergewöhnliches Gespür für indi-

viduelle Kundenwünsche half der studierten Archäologin bei der Neupositionierung der kleinen Goldschmiede in der Hamburger Neustadt. Heute kommen die Enkel der früheren Stammkunden. 2008 kaufte sie ihren Eltern schließlich das Geschäft ab. Vater und Mutter arbeiteten da immer noch stundenweise im Geschäft und halfen bei aktuellen Projekten. „Erst im vergangenen Jahr erklärte mir mein Vater mit einem Räuspern, dass er sich nun gern zurückziehen möchte. Mit 86 Jahren“, erklärt Viola Bergmann lächelnd. Von ihrem Erfahrungsschatz als Tochter, die das Zepter mutig in die Hand nahm, profitieren heute junge Unternehmerinnen: „Ich gebe mein Wissen gerne weiter und sage allen, die auf dem Chefsessel Platz nehmen wollen: Denkt nicht über alles sorgenvoll nach, kümmert Euch um ein starkes Netzwerk und dann legt einfach los!“

Nicola Steverling

„Eine offene und vertrauensvolle Kommunikation ist bei der Nachfolgeregelung das A und O.“

„Täter gehen unglaublich strategisch vor!“

Auch im Kindesalter findet viel sexuelle Gewalt statt: Über 16% der Deutschen sind von sexuellem Missbrauch betroffen. Eine erschreckend hohe Zahl. Wie wir **Kinder präventiv schützen** und für Betroffene da sein können, erklärt uns Sheila Thome, Mitarbeiterin von **Zündfunke e.V.**

Der Verein Zündfunke arbeitet auf drei Ebenen: Prävention, Krisenintervention und Beratung. Besonders die **Präventionsarbeit** findet Sheila Thome sehr wichtig, denn „je mehr Menschen wir gegen sexuellen Kindesmissbrauch sensibilisieren, desto schwerer machen wir es den Täter und Täterinnen.“ Sie betont besonders die Täterinnen, denn die Ende 2015 veröffentlichte Mikado Studie ergab, dass **1/3 der im Kindesalter missbrauchten Erwachsenen angaben, von einer Frau missbraucht worden zu sein.** „Das zeigt nur einmal mehr, dass es ein gesellschaftliches Tabu ist, Frauen als Täterinnen anzusehen, gerade weil Frauen als pflegerisch und helfend wahrgenommen werden“, erklärt Sheila, „bei Tätigkeiten von einem Mann würde man viel schneller aufmerksam werden.“ Die Präventionsarbeit besteht darin, die Kinder in folgenden Punkten zu bestärken und zu sensibilisieren: **Ich darf Nein sagen, ich darf mir Hilfe holen, ich kenne meine Gefühle und Empfindungen, es gibt angenehme und unangenehme Berührungen, es kann gute und schlechte Geheimnisse geben.** Dafür geben die Mitarbeiter/innen von Zündfunke Fortbildungen und Elternabende in Kitas und Grundschulen, entwickeln Schutzkonzepte und organisieren Projektstage, wo sie spielerisch mit den Kindern agieren. „Wir besitzen viele Materialien, wie die Gefühlsuhr, die die Kinder lieben“, und erklärt, wie die Uhr funktioniert. Jede volle Stunde zeigt ein anderes Gefühl. Mit dem Stunden und Minutenzeiger können die Kinder zwei Gefühle wählen, die sie gerade fühlen: „Es ist wichtig und richtig, dass Kinder lernen, mehr als nur ein Gefühl gleichzeitig zu fühlen.“ Von diesen Gefühlen sollen die Kinder zu Hause auch berichten dürfen: **„Die Kinder sollten täglich die Möglichkeit erhalten über ihre Gefühle und Erlebtes zu sprechen.** Fragen wie ‚Wie geht es dir?‘ oder ‚Wie war dein Tag?‘ müssen nicht positiv beantwortet werden. Wenn die Eltern vermitteln, dass alle Gefühle okay sind, signalisieren sie, dass sie da sind, egal, was dem Kind auf dem Herzen liegt.“ Ein weiterer Aufgabenbereich bildet die **Krisenintervention.** Wenn Eltern oder Fachleute einen Verdacht vermuten, wenden sie sich an



Sheila Thome, plädiert in der Gesellschaft für die Sensibilisierung gegen sexuellen Kindesmissbrauch.

Zündfunke. Zusammen mit einer Mitarbeiterin werden Aussagen und Verhalten der Kinder analysiert und gemeinsam überprüft, wie die nächsten Schritte aussehen. „Leider sind die Verdächtigungen oftmals begründet“, stellt Sheila fest, „ganz wichtig ist es uns dann eine schnelle Trennung zwischen Täter und Opfer zu schaffen!“. **In mehr als über 80% der Fälle kommt der Täter/ die Täterin aus dem eigenen Umfeld,** sprich aus der Familie, dem Sportverein, der Kita, Schule oder der Kirche. „Sind es nicht gerade die engsten Verwandten, sondern der Kursleiter, ist eine örtliche Trennung schnell realisierbar.“ Schnell handeln hat für Sheila Thome hohe Priorität, denn „es ist bewiesen, dass sich **sexuell missbrauchte Kinder, in einem ordentlichen Umfeld mit viel Liebe, Geborgenheit und Vertrauen, einer großen Wahrscheinlichkeit nach altersentsprechend gut und normal entwickeln.** Das ist absolut mutmachend!“ Wie Eltern erkennen können, dass mit ihrem Kind etwas nicht stimmt, ist nicht ganz einfach. „Wenn sich das Wesen und das Verhalten des Kindes ändert, muss man nach der Ursache forschen. Wenn ‚normale‘ Ereignisse wie der Tod eines Angehörigen, ein neues Geschwisterkind oder eine neue Kita oder Schule ausgeschlossen sind, ist der Weg zu einer Fachberatungsstelle gegen sexuellen Missbrauch vielleicht angebracht.“ **Laut der aktuellen Studie schaffen es 2/3 der Opfer nicht, sich nach einem sexuellen Missbrauch jemandem anzuvertrauen.** „Dass sie es nicht schaffen, das auferlegte Geheimnis oder Redeverbot zu brechen, liegt an Schuldgefühlen und Abhängigkeitsverhältnissen gegenüber dem Täter“, erklärt Sheila Thome, „Täter gehen in der Regel sehr strategisch und vorsichtig vor und schaffen Vertrauen zu ihrem Umfeld. Sätze wie ‚Wenn du unser Geheimnis erzählst, muss ich ins Gefängnis oder dein Haustier stirbt‘, sind für Kinder so real, dass sie sich daran halten.“ Den dritten Zweig bildet die **Beratung,** mit der sie Frauen helfen, sich ihrer Vergangenheit zu stellen und sie gegebenenfalls zu einer Therapie ermutigen. „Besteht zudem der Wunsch eine Anzeige bei der Polizei aufzugeben, helfen wir sehr gerne!“, sagt Sheila Thome.

”

11% der Frauen und
5% der Männer sind
statisch gesehen von
sexuellem Missbrauch
betroffen. “



Foto: Konstantin Yuganov

Zündfunke setzt sich seit 1988 gegen sexuellen Kindesmissbrauch ein und bietet Präventionsarbeit, Krisenintervention und Beratungen an. Die Beratung ist kostenlos und kann auf Wunsch anonym sein. Infos unter zuendfunke-hh.de oder unter 890 12 15

Bei 2/3 der Betroffenen von sexuellem Kindesmissbrauch ist die Scham zu groß sich jemandem anzuvertrauen – das muss sich ändern!

Justizsenator Till Steffen zur Gesetzeslage:

Nach den Übergriffen auf Frauen in der Silvesternacht äußern Sie sich wie folgt: „Wir werden eine entsprechende Initiative im Bundesrat starten“ – was kann man sich unter „Initiative starten“ vorstellen?

Nach Ansicht der Bürgerschaft und des Senats sollte hier ein Paradigmenwechsel her. Jede sexuelle Handlung gegen den Willen verletzt das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung und sollte strafbar sein. Wir planen daher, über den Bundesrat die Bundesregierung dazu aufzufordern, für eine grundlegende Reform des Sexualstrafrechts einzutreten, die – wie der Formulierungsvorschlag des Deutschen Instituts für Menschenrechte – jede nicht einvernehmliche sexuelle Handlung unter Strafe stellt.

Inwiefern möchten Sie die Gesetze verschärfen?

In unserem aktuellen Sexualstrafrecht hängt die Strafbarkeit einer sexuellen Handlung von der Anwendung bzw. Androhung von Gewalt oder von der Gegenwehr der oder des Betroffenen ab. Ein einfaches „Nein“ gilt dabei nicht als Widerstand. Das wollen wir ändern, so dass in Zukunft „Grapschen“ oder auch unfreiwilliges Küssen strafbar sein wird. Wobei ich den Hinweis geben möchte, dass bezüglich Kindern die Sachlage schon heute anders ist: Jede sexuelle Handlung an Kindern unter 14 Jahren ist strafbar.

Zudem sagen Sie bzgl. der Bemühungen von Bundesjustizminister Heiko Maas, in *Die Welt*, dass es sinnvoll ist, hier

weiterzugehen‘ – inwiefern „weitergehen“?

Die Bundesregierung unter Federführung des Bundesjustizministers Heiko Maas arbeitet derzeit daran, das Sexualstrafrecht zu ergänzen und weniger Ausnahmen zuzulassen. Der Grundsatz aber, dass ein einfaches Nein reichen sollte, wird jedoch auch hier nicht berücksichtigt. Deshalb möchte Hamburg eine umfassende Reform.

Es wird außerdem gefordert, den Grundsatz „Nein heißt Nein“ im Gesetz zu verankern. Wie stehen Sie dazu?

Das ist der Grundgedanke unserer Initiative. „Nein heißt Nein!“ – auf diese einfache Formel lässt sich der durch unser Grundgesetz vorgegebene Schutz des sexuellen Selbstbestimmungsrechts zusammenfassen. Bislang wird diese an sich triviale Erkenntnis im deutschen Strafrecht nicht umgesetzt. Es ist also an der Zeit, hier aktiv zu werden.

Wie lange wird es dauern, bis eine derartige Änderung im Strafgesetzbuch zur Regelung kommen kann?

Wenn sowohl die Bundesregierung und auch alle Bundesländer von einer grundlegenden Gesetzesreform überzeugt sind, kann es schnell gehen und binnen eines Jahres umgesetzt werden. Aber wir haben hier insbesondere bei CDU und CSU noch viel Überzeugungsarbeit zu leisten, daher ist das zeitlich schwer zu sagen.

kw/ju



„For the Young“, die sechste LP von Anna Ternheim, schaffte es auch in die deutschen Charts.

SONGS MIT SEELE

Nicht nur mit Preisen wurde die 37-jährige Schwedin **Anna Ternheim** überhäuft, ihre Songs sind auch vom Wallander-Krimi bis zum Xbox-Spiel mit dabei. Das spricht für die Vielseitigkeit der Singer-Songwriterin, die sich bei Jazz, Folk und Blues bedient. Am 6. April wird sie im Knust die Hamburger damit beeindrucken. Informationen und Tickets gibt es auf www.annaternheim.com



Foto: © Monika Manowska

Hamburg klingt...

... nach poppigen Ohrwürmern, gefühlvollen Singer-Songwriter-Liedern, herzhaftem Indie-Rock und vielem mehr. Wir präsentieren die spannendsten Konzerte der Hansestadt!



Foto: WMG

ROCK MIT GEFÜHL

Schon im Jahr 2002 wurde in LA die Band **Silversun Pickups** gegründet. Ihre rockigen Gitarren-Overdubs gemahnen dabei an Klassiker wie „My Bloody Valentine“ und die „Smashing Pumpkins“. Am 29. Februar wird sich die Band im Knust die Plektren heißspielen. Karten auf www.silversunpickups.com



Auf dem vierten Studioalbum „Better Nature“ sind erstmals Songs zu hören, die eine Länge von unter vier Minuten aufweisen!



Auf der EP „Hellwach“ zeigt Namika ihre Vielseitigkeit.



HIP-HOP MIT HERZ

Beim Bundesvision Song Contest und beim New Music Award konnte die marokkanisch-deutsche Sängerin **Namika** schon überzeugen, ihre Single „Lieblingsmensch“ schaffte es an die Spitze der deutschen Singlecharts. Das Konzert am 6.3. muss aus Nachfragegründen vom Mojo-Club ins Docks verlegt werden. Tickets: www.namikamusik.de

Foto: Hannes Caspar



Foto: Line Mollerhaug



SYNTHPOP MIT ATMOSPHÄRE

Man kennt die Norwegerin **Aurora** von ihrem Track „Running with the Wolves“. Am 29.04. bringt sie ihre atmosphärischen Klänge in den Mojo Club. Tickets: aurora-music.com.

Sperriger Titel, aber von Kritikern gelobt: das Album „All My Demons Greeting Me as a Friend“

OHRWURM-LIEDER

Sie kann es immer noch, hat **Lena Meyer-Landrut** mit neuen Songs im letzten Jahr bewiesen. Ob sie auch auf der Bühne noch ihr Charisma versprühen kann, werden die Zuschauer ihres Konzerts am 27. Februar in der Großen Freiheit 36 erleben. Tickets auf web.lena-meyer-landrut.de!



Foto: Universal Music



Die LP „Crystal Sky“ war kommerziell erfolgreich und stieg direkt auf Platz 2 der deutschen Albumcharts ein.



Die inszenierte Welt der Blogger

Blogs: einst einfache Online-Tagebücher, inzwischen längst mediales Geschäft. Zumindest für einige wenige Blogger, die über ausreichend Klicks und Reichweite verfügen. Sie sind für Unternehmen als Multiplikatoren interessant. Was steckt mittlerweile also wirklich hinter dem Konzept „Blog“?



Eigentlich dienten Blogs einmal der Darstellung einer Art digitaler Tagebücher, in denen Blogger ihre eigene unverzerrte Sicht der Dinge präsentieren. In der heutigen Zeit spezialisieren sich Blogger auf Themen wie Fashion, Beauty, Reisen, Food und Fitness und verfassen ihre Beiträge zu ausgewählten Oberthemen. Diese Blogger geben aber längst nicht mehr nur ihre eigene Sichtweise wieder. Inzwischen ist von „Selbst-Marketinggründern“ die Rede, zumindest werden so Blogger bezeichnet, die eine bestimmte Reichweite erzielen. Diese (wenigen) erfolgreichen Selbstinszenierer erlangen nach und nach immer mehr Follower, die ihre Einträge lesen. Sei es auf Instagram, Facebook, Snapchat, Twitter oder eben auf ihren eigenen Websites. Es dreht sich alles um das Leben des Bloggers. Was er denkt, fühlt, mag und macht. Nur er. Quasi eine Art Truman-Show. Umso erfolgreicher die jeweiligen Blogs werden, und dadurch natürlich ihre Verfasser, desto mehr werden Unternehmen, vor allem aus dem Beauty- und Fashion-Sektor, auf die jungen, hübschen und modebewussten Frauen aufmerksam. Sie werden für Events, dem Vorstellen von Beauty-Produkten, dem Tragen von entsprechender Kleidung und und und angefragt und bekommen dafür unbekannte Summen bezahlt. Abhängig von Bekanntheitsgrad. Die Blogger veröffentlichen ihre Beiträge schließlich auf ihren

Social Media Plattformen und versetzen die Beiträge mit bestimmten Keywords, verzeichnen ihre Beiträge suchmaschinenoptimiert und verwenden meist eine suchmaschinenfreundliche URL, um eine gute Platzierung im Internet zu erreichen.

Eine der erfolgreichsten und bestverdienenden Bloggerin der Welt, Chiara Ferragni, bekommt nach Aussagen aus ihrem Umfeld, Gagen zwischen zehntausend und hunderttausend Euro für ihre Beiträge. Wer dieses Konzept der Blogger verstanden hat, für den ist es eine selbstinszenierte Welt der Darstellung von unglaubwürdigen Beiträgen, dessen Verfasser leicht käuflich wirken können. Je mehr die jeweiligen Marken zahlen, desto mehr ist der Bloggern auch bereit an Engagement zu geben. Natürlich nur, wenn er vollkommen hinter dem Konzept steht, versteht sich.

Die Marken Desigual und Levis setzen derzeit beispielsweise vermehrt auf deutsche Blogger. Desigual holte die derzeit gefragte Hamburgerin Caro Daur und Kölnerin Farina Opoku nach Amerika auf die New York Fashion Week. Was genau von den Beiträgen, Fotos etc. bezahlt wird, weiß Ottonormalverbraucher nicht. Diese Kooperationen werden nämlich selten als Werbung oder Anzeige gekennzeichnet. Man kann nur erahnen, was bezahlt ist, bzw. dass eine Kooperation besteht, wenn vermehrte Blogeinträge über ein Thema oder Marke folgen und Fotos mit bestimmten Hashtags und Verlinkungen versetzt worden sind.

Julia Ulbrich

Puristisch

VS

Bohemian

Schlicht oder auffällig – welcher Modetyp sind Sie? Wir stellen die zwei angesagtesten Styles für 2016 vor. Dabei dreht sich alles um **Puristisch vs. Bohemian**. Zum einen der schlichte, elegante Look und zum anderen der lässige, coole Hippie-Style. Egal welchem Style Sie verfallen sind, beide liegen dieses Jahr im Trend und haben ihre Vorzüge!



Elegant und stilvoll sind die puristisch gehaltenen Outfits von Taifun auf jeden Fall. Optimal als Arbeitsoutfit für die modebewusste Frau von heute.



Für den beruflichen Alltag sollte die Kleidung mit Bedacht ausgewählt werden: einfach gehalten aber trotzdem schick und modern – das ist der **puristische Look 2016!** Dafür empfehlen wir Ihnen folgende Lieblingsstücke: **1.** eine weiße Seidenbluse von Rich & Royal für ca. 80 Euro. **2.** Passend dazu ist der weiße eng anliegende Rock von Laurèl, ca. 200 Euro. **3.** Qualitativ hochwertig und wie gemacht zum Look, ist der rosé farbende Mantel von comma, ca. 180 Euro. **4.** Auf den Farbton abgestimmt könnte die neckische Handtasche, mit Kettenhenkel, von comma für ca. 70 Euro getragen werden. **5.** Ein absoluter Hingucker sind die High Heels von Laurèl. In leichter Schlangenlederoptik, mit weiß kombiniert, haben sie das gewisse Etwas, ca. 300 Euro.



Modisch up to date sind Sie mit Kleidungsstücken im Bohemian-Style. Dieser zeichnet sich vor allem durch Fransen, Federn und hippige Muster à la 70'er-Jahre aus. Outfit demnächst erhältlich bei comma.



Bohemian

mode



1



2



3



4



5



6

Wer immer mit dem Trend geht, dem dürfte der Bohemian-Style nicht entgangen sein. Vor allem Fransen, Federn, Gold- und Silbertöne, Hüte und Flechtfrisuren zeichnen DEN Trend 2016 aus. Neben dem eleganten puristischen Look ist der **Bohemian Look** etwas frecher und verspielter. Hier unser Favoriten: **1.** Eine Fransenweste in Weiß, von s.Oliver PREMIUM, ca. 80 Euro. **2.** Ein schlichtes leicht verspieltes weißes Shirt von Tom Tailor für ca. 30 Euro. **3.** Als Hingucker passt die „Follow me“-Kette, erhältlich bei myclassico.de für ca. 80 Euro. **4.** Die Shorts „Fatma“ in Rosé-Veloursleder-Optik von Stehmann gibt es für ca. 70 Euro zu kaufen. **5.** Als Hingucker kann die schimmernde Tasche von comma für ca. 60 Euro in Szene gesetzt werden. **6.** Sehr bequem und passend zum Look sind die leichten Slipper von Kennel & Schmenger, ca. 170, erhältlich bei myclassico.de.



Kaschmir

Kaschmir ist **purere Luxus!** Wir Frauen lieben die extreme Feinheit und das weiche und **geschmeidige Körpergefühl**, das Kaschmir unserer Haut schenkt. Welche Eigenschaften Kaschmir hat, wie es am besten gepflegt wird und was es zur teuersten Tierfaser macht, lesen Sie hier.

Die Herkunft

Die Geschichte von Kaschmir als hochwertiges Textil beginnt rund 1000 v. Chr. im Mittleren Osten, in der gleichnamigen Provinz. Heute kommt Kaschmir hauptsächlich aus den Ländern China, Mongolei, Iran und dem mittelasiatischem Hochland.

Die Faser

Den Rohstoff für das Kaschmir-Garn liefert das kuschelige Flaumhaar der Kaschmirziege. Es wächst unter den längeren, deckenden Konturhaaren und wird nur unter extremen Wetterbedingungen ausgebildet. Die Kaschmir-Faser hat besondere Eigenschaften: Sie ist leicht, flexibel und biegsam, im Volumen ausdehnbar sowie elastisch wie ein Gummi. Kaschmir ist atmungsaktiv, isoliert gut gegen Wärme und Kälte, wärmt extrem und ist antistatisch. Seine natürliche Schutzschicht macht es weitgehend gegen Flecken resistent. Die Faser ist nicht entzündlich und zu 100% biologisch abbaubar.

Vom Rohmaterial zum Strickgewebe – mit jedem Verarbeitungsschritt gewinnt Kaschmir an Qualität.



Die Ziege

Als Kaschmirziegen werden rund 20 besondere Ziegenarten bezeichnet. Sie sind robust und genügsam. Bezeichnend sind ihre Schlappohren, die nach außen gedrehten Hörner und der besonders weiche und lange Unterhaarflaum, der deutlich feiner und flauschig-filigraner als Schafswolle ist. Kaschmirziegen gibt es in den Farben Weiß, Grau, Braun und Schwarz.



Kaschmir-Ziegen unterscheiden sich in der Farbe. Sie können weiße, graue, braune oder schwarze Haare haben.

Der Marktwert

Die Preise für Rohware variieren je nach Farbe und Qualität. Sie liegen zwischen 60 bis 150 Euro pro Kilogramm, dabei führt reines weißes langes Kaschmir-Haar die Preisliste an. Zum Vergleich: Merinowolle bis zu zehnmal preiswerter.

Die Beschaffenheit

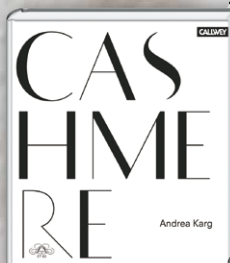
Ist ein Produkt mit 100% Kaschmir deklariert, ist es von höchster Güte und aus reinen Kaschmir-Haaren. Steht auf dem Wareticket „Kaschmir“, sind 85% Kaschmir-Anteil garantiert. Ein Pullover mit Kaschmir-Anteil muss einen Mindestgehalt von 14,5% aufweisen. Trotz der Vorschriften kommt es immer wieder vor, dass Kaschmir falsch deklariert wird. Der Preisunterschied zwischen Kaschmir und anderen Tierfasern (Alpaka, Angora etc.) ist enorm und verleitet dazu, Tierhaarmischungen in Umlauf zu bringen und diese als reinen Kaschmir auszuzeichnen. Das Deutsche Wollinstitut schätzt, dass mindestens 25% der Kaschmir-Waren weltweit falsch deklariert sind. Handelsketten und Designerlabels nutzen verschiedene Faserüberprüfungsmethoden, um die Echtheit festzustellen.

Die Pflege

Kaschmir ist ein weiches Material und braucht eine besondere Pflege. Als Faustregel gilt: „Nach dem vierten Mal Tragen gehört Kaschmir in die Wäsche. Kaschmir sollte möglichst immer im Woll-Gang in der Maschine gewaschen und auch geschleudert werden – flüssiges Wollwaschmittel ist gut, Weichspüler und Trockner sind ungeeignet. Flecken sollten weder rausgebürstet noch eingeweicht werden. Einfach in mit ein wenig Shampoo auf dem Fleck in die Wäsche geben. Kaschmir mag es gerne, liegend aufbewahrt zu werden.“

Tipp: Guter Kaschmir wird mit jedem Waschen besser. Erst nach und nach bildet sich an der Oberfläche dieser wunderbare Flaum, der einen Kaschmir-Pullover so herrlich weich und anschnieg-sam werden lässt.

Valeska Fuhlenbrok



Buchtipps:

Dieses und weiteres detailliertes Wissen rund um Kaschmir finden Sie im kürzlich erschienenen Buch „Cashmere“. Ausführlich mit Hingabe und Liebe zum Detail präsentiert es die exklusive Kaschmir-Faser, die uns Frauen so verzaubert.

**Cashmere, Andrea Karg,
Callwey, 240 Seiten,
gebunden, 49,95€**

„What's in my purse?"



Was trägt Schauspielerin **Sanna Englund** in ihrer Handtasche umher?



„Notruf Hafenkante“-Schauspielerin Sanna Englund trägt am liebsten ihre altbewährte Vintagehandtasche von FENDI, aus New York-Soho: „Dafür habe ich mein Erspartes geplündert und mich für eine anstrengende Arbeitsphase belohnt“.



Stets dabei: 1. Eine Mütze habe ich immer in meiner Tasche. Diese ist von ahoiyoga. 2. Mein Portemonnaie, das mich seit langer Zeit begleitet. 3. Meine leichte Sonnenbrille von IC Berlin. 4. Einer meiner Lippenpflegestifte: Be True von Tata Harper. 5. Mein Lippenstift von Lipstick Queen 6. Noch einer meiner Pflegestifte: Burt's Bee, in Hibiscus. 7. Mein super Augenserum von BioEffect. Ein Traum! 8. Mein Duft für die kalten Tage: Féminité du bois von Serge Lutens 9. Umckaloabo habe ich stets dabei, falls ich anfangs mich krank zu fühlen. Es hilft!





ROECKL

MÜNCHEN 1839



© L'Oréal Paris, www.presse.loreal.de



Die Welt der *Lippenstifte*

Ob für einen besonderen Anlass, oder alltäglich im Job – der Lippenstift ist ein treuer Begleiter für jede Frau. Ein Exemplar reicht jedoch längst nicht aus! Wir haben einmal die schönsten Lipsticks für auffällige Stunden und ebenso für den Alltag rausgesucht. Passend dazu empfehlen wir die entsprechenden Konturenstifte.

Auffällige Farbtöne



1. Lipstick von Misslyn No. 131 „authentic signature“, ca. 7 Euro.
2. Perfect Moisture Lipstick Golden Edition Nr. 49 „Flirty Fuchsia“, ca. 14 Euro.
3. BEAUTY IS LIFE Lippenstift „royal 24c“, ca. 28 Euro.
4. Michael Kors Lip Lacquer „Glam“, ca. 28 Euro.
5. IsaDora Jelly Kiss Lippenstift „Raspberry Sorbet“, ca. 14 Euro.
6. L'Oréal Paris Lippenstift Color Riche „374 Intense Plum“, ca. 12 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



Alltags- taugliche Farbtöne

Mit passenden
Konturenstiften

1. Alluring Reds Lippenstift von CATRICE – Lip Colour & Care in „Smooth Operator“, ca. 4 Euro.
2. Lippenstift in matt von M.A.C. in „Velvet Teddy“, ca. 20 Euro.
3. L'Oréal Paris Color Riche Lippenstift Serum Anti-Age, in „Luminous Amber 404“, ca. 12 Euro.
4. Annayake à Lèvres Soins Lippenstift „41 Rouge“, ca. 25 Euro.
5. Arabesque Perfect Colour Lippenstift Nr. 57 in „Kristall Rosa“.
6. Colour Rich Collection Exclusive Lippenstift in „CP1 Hint of Pink N°2 Doutzen's Nude“, ca. 12 Euro.
7. alverde NATURKOSMETIK Color & Care Lippenstift in „Cranberry“, ca. 4 Euro.
8. Der Slim Lip Pencil von NYX in „Deep Purple“, ca. 5 Euro.
9. Der INVISIBLE LIP STYLER Lipliner von ARTDECO, ca. 9 Euro.
10. Misslyn smooth Lipliner Nr.81 in „Pink Panther“, ca. 3 Euro.
11. Der Colour Elixir Lipliner vom Max Factor in „Red Rush“, ca. 7 Euro.
12. Perfect Lipliner von Isadora Nr. 68 in „Nude“, ca. 10 Euro.
13. The Nude Lip Liner „Dark“ von smashbox, ca. 16 Euro.
14. Annayake Crayon à Lèvres Lippenkonturenstift Nr. 101, ca. 20 Euro.

Bewusstes Atmen will gelernt sein – Was die Atmung mit unserem Wohlbefinden zu tun hat

Interaktiver Vortrag zum Thema befreite und bewusste Atmung am 27.02.2016 im Altonaer Kaispeicher in Hamburg.



Manchmal ist es gar nicht so einfach, Familie und Job unter einen Hut zu bringen. Da ist jeder Tag eine kleine Herausforderung. Doch wie schafft man es in stressigen Zeiten mal so richtig abzuschalten? Die interaktive Infoveranstaltung von Otriven® Meerwasser mit Eukalyptus behandelt genau diese Frage und zeigt, wie sich mit einer freien Nase und der richtigen Atemtechnik die innere Balance wiederfinden lässt.

Am 27. Februar findet die Vortragsreihe „Meer Atmen – Mehr Sein“ zum Thema befreites Durchatmen im Altonaer Kaispeicher in Hamburg statt. Die Teilnehmer erfahren was bei Schnupfen genau in der Nase passiert und warum befreites Durchatmen so wichtig ist. Zudem erhalten sie Tipps, wie erkältungsbedingter Schnupfen auf natürliche Weise gelindert werden kann. Denn mit einer befreiten Nase und der richtigen Atemtechnik lässt sich aufkommender Stress besser bewältigen. Die vortragende Atemtrainerin Claudia Kaltenbach weiß, wie es geht. Anhand ausgewählter Übungen lernen die Teilnehmer, wie sie den Atem nutzen können, um zu entspannen und aufkommenden Stress zu reduzieren. Eine Broschüre mit allen Übungen erhalten Interessierte zusätzlich vor Ort.

Die Veranstaltung auf einen Blick:

Datum: Samstag, 27.02.2016

Zeit: 14:00 Uhr bis ca. 15:30 Uhr

Ort: Altonaer Kaispeicher,
Große Elbstraße 279, Hamburg

Die Teilnahme ist kostenfrei. Interessierte können sich per E-Mail an otriver@edelman.com einen der 40 Plätze reservieren.

Ihre Daten werden für die interne Weiterverarbeitung (wie z.B. Bedarfsplanung und Teilnehmermanagement) von der Edelman GmbH im Auftrag des Veranstalters Novartis Consumer Health GmbH, a GSK Consumer Healthcare company, Zielstatstraße 40, 81366 München unter strikter Einhaltung der Vorschriften des Datenschutzes gespeichert und genutzt. Ihr Einverständnis können Sie jederzeit gegenüber der Novartis Consumer Health GmbH, a GSK Consumer Healthcare company, Zielstatstraße 40, 81366 München widerrufen.

easy shaping

by SMARTSUN®

Der WOW EFFEKT für deine Figur!

Aktion nur bis 29. Feb.

GUTSCHEIN!

NUR 39 € FÜR DIE ERSTE CRYO & SLIMYONIK-ANWENDUNG

1-3cm Umfangverlust pro Anwendung möglich

SLIMYONIK YOUR BODYSTYLE

Cellulite adé!

CRYO 4S Multipower Bodyfarming System

Fett weg mit Kälte & EMS

HH-Winterhude
Gertigstr. 20
040-27 81 18 81

HH-Poppenbüttel
Heegbarg 16
040-60 69 733

HH-Barmbek
Fuhlsbüttler Str. 143
040-69 79 67 91

HH-Allermöhe
Fleetplatz 2-4
040-63 94 58 66



www.smartsun.de
Gerne beraten wir Sie vorab
Anwendung nur mit Termin

Capoeira hält fit: Mit akrobatischer Kampfkunst wird tänzerisch gespielt.

Brasilianische Tanzkultur:

Capoeira

Capoeira vereint Elemente von verschiedenen Kampfkünsten, die zu rhythmischer Musik tänzerisch vorgeführt werden. Die Techniken zeichnen sich durch eine extreme Flexibilität und Akrobatik aus. In Hamburg wächst das Kursangebot stetig und wird im Kursangebot von großen Sportvereinen aufgenommen.



© Scott Griesel - Fotolia.com

Die Herkunft:

Capoeira ist eine afro-brasilianische Kampfkunst, bzw. ein Kampftanz. Entstanden ist Capoeira während der Kolonialzeit in Brasilien. Die afrikanischen Sklaven entwickelten kämpferische Bewegungen, die sie als körperliches Training und zur Selbstverteidigung nutzen konnten. Getarnt als Tanz erregten sie mit ihrem Training kein Aufsehen. Im Befreiungskampf der Sklaven spielte Capoeira eine wichtige Rolle.

Erst 1937 wurde Capoeira offiziell als nationale Sportart und als Kulturerbe Brasiliens anerkannt. Seit den 80er-Jahren verbreitet sich Capoeira auch in Europa, besonders in Spanien und Deutschland. Brasilianische Capoeira-Lehrer haben unser Interesse für die Kultur, den abwechslungsreichen Sport mit seiner Geschichte und Philosophie geweckt.

Das Training

Das Training ist für Kinder, Jugendliche und Erwachsene geeignet. Durch gezielte Stärkung der Muskulatur wird nicht nur die Fettverbrennung angeregt, auch stellt sich in kurzer Zeit eine Verbesserung in körperlicher Mobilität, Flexibilität, Koordination und Beweglichkeit ein. Das Training ist vielfältig und beinhaltet eine Mischung aus Kampfkunst, tänzerischem Spiel, Akrobatik, Musik und Rhythmus-



Foto: Stefan Siendel/pixelio.de

Kostenlose Beratung
Terminvereinbarung
unter
0175 1832569

Entlastung für den Fuß



Frauen lieben **Pumps** und HighHeels und belasten die **Füße** damit zusätzlich. Wie präventiv mit **speziellen Einlagen** geholfen werden kann, verrät **footin-Motion** Inhaber Jörn Paulmann.

HAMBURG WOMAN: Sie sind Einlagen-Experte, wann empfiehlt es sich eine Einlage zu tragen?

Jörn Paulmann: Natürlich macht eine Einlage Sinn, wenn sich bereits eine Fehlstellung gebildet hat oder angeboren ist. Da es im normalen Schuh in der Regel keine passende Unterstützung für das Fußbett gibt, ist für einen perfekten Halt eine Einlage auch präventiv sinnvoll.

Was bringt eine Einlage?

Sie gleicht die Fehlstellung aus und sorgt dafür, dass der Druck und das Körpergewicht optimal auf die gesamte Fußfläche verteilt wird. Rücken-, Knie- und Beinschmerzen können vorgebeugt oder verringert werden.

Wie groß ist das Sortiment an Einlagen?

In unserem Store haben wir über 1.000 Einlagen vorrätig. Müssen zusätzlich Keile oder Polster angebracht werden, geben wir das bei einem Spezialisten auch gerne in Auftrag. Wir haben auch spezielle Einlagen für Sport, Joggen, Radfahren oder Frauen.

Wie unterscheiden sich Einlagen für Frauen vom Rest?

Frauenfüße sind häufig kleiner und schmaler, was eine eigene Bauweise der Einlagen bedarf. Zudem gibt es für Frauen weitere Schuhmodelle, wie Pumps oder HighHeels, die spezielle Einlagen brauchen, damit sie noch Platz im Schuh finden.

Das heißt, Frauen mit einer Fehlstellung im Fuß können dennoch gut hohe Absätze tragen?

Grundsätzlich gilt, dass es gut ist, verschiedenes Schuhwerk zu tragen und so dem Fuß Abwechslung zu bieten – da darf auch mal ein Absatz bei sein. Wichtig ist auf die unterschiedlichen Fußformen und die jeweiligen individuellen Eigenschaften einzugehen: Während der Hohlfuß nur auf dem Vorfuß und der Ferse läuft, nutzt der Plattfuß eine große Fläche des Fußes. Da wiederum fehlt die Eigendynamik, um Stöße optimal zu kompensieren. Der Hohlfuß hat eine verringerte Auflagefläche, wodurch sich der Druck erhöhen kann.

Capoeira

Fortsetzung von Seite 43

gefühl. Anders als bei anderen Tanzarten werden keine festen Choreographien geübt, Improvisation bestimmt den Kampftanz. Meist hat eine Trainingseinheit die Länge von einer Stunde.

Kindertraining

Capoeira kann man in jedem Alter erlernen. Besonders Kinder ab 5 Jahren und Jugendliche haben viel Spaß an der Kombination aus spielerischem Kampf, Tanz, Musik und Rhythmus. Durch das Capoeira-Training gewinnen die Kinder oftmals an Selbstvertrauen, Respekt und Verantwortungsgefühl.

Die Praxis

Sind bereits einige Grundkenntnisse vorhanden, können diese durchgeführt werden. Dafür bilden die Capoeiristas mit den Musikern eine sogenannte Roda (Kreis). In der Roda kämpfen immer zwei Capoeiristas tänzerisch gegeneinander. Dabei geht es in erster Linie um Fantasie und Improvisation mit dem Anderen eine Einheit zu bilden und nicht darum, gegeneinander zu kämpfen. Schon mit ein paar Bewegungen kann man an einer „Roda“ teilnehmen.

Capoeira in Hamburg

Hamburg besitzt eine Capoeira Schule, die Centro Cultural Alabe.

Auch im Walddorfer Sportverein werden Kurse sowohl für Kinder als auch für Jugendliche und Erwachsene angeboten. Weiter gibt es viele Initiationen, die Capoeira Training geben, u.a. die Grupo UNICAR, Capoeira Aruanda, Capoeira Angola oder Capoeira Meia Lua Inteira. Die Kosten für eine Mitgliedschaft variieren, liegen im Durchschnitt aber bei monatlich 20 – 35 Euro.

Lexikon

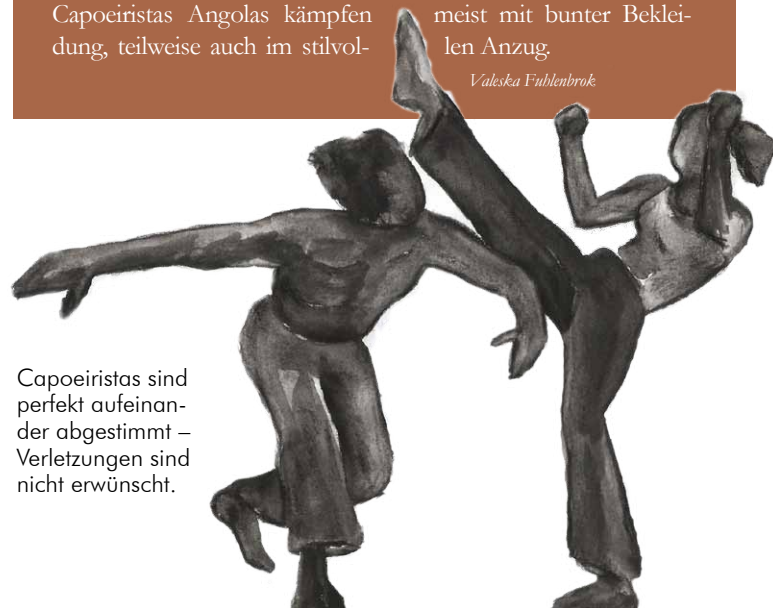
Capoeira Regional

Die Capoeira de Regional ist von den beiden Stilen der jüngere und derjenige, bei dem es schneller, lauter und direkter zugeht. Die Musik ist peppiger, heizt die Spieler an und konzentriert sich daher mehr auf Chor-Gesang als auf das Vortragen langer Strophen. Das Spiel selbst beinhaltet hohe und direkte Tritte sowie zahlreiche akrobatische Einlagen (Flores). Erlaubt ist auch das Einwirken auf den Körper des anderen Spielers. Mit Tritten und Schlägen, wobei letztere eher selten praktiziert werden, dürfen Treffer erzielt werden. Ebenso darf der Partner umgeworfen werden, was durch entsprechende Techniken wie etwa Fußfegern oder Stöße vollführt wird. Die Absicht den anderen Spielern stark zu beeinträchtigen oder gar zu verletzen ist aber grundsätzlich in nahezu allen Capoeira Verbänden und Vereinen nicht erwünscht. Die männlichen Capoeiristas kämpfen meist mit nacktem Oberkörper, die Frauen mit Sport-BH. Diese Form des Capoeiras hat sich weltweit verbreitet und erfreut sich auch im deutschsprachigen Raum einer immer höheren Beliebtheit. Mittlerweile fließen Elemente aus der Angola auch in das Regional Training mit ein.

Capoeira Angola

Das offensichtlichste Unterscheidungsmerkmal zur Capoeira de Regional ist die Tatsache, dass Spieler in der Roda oft scheinbar unkoordinierte und sehr langsame Bewegungen machen, die den Eindruck von Trägheit vermitteln. Dass das nur Show ist, bemerken die Mitspieler allerdings meist erst, wenn aus einer solchen Bewegungssequenz heraus blitzschnell attackiert wird, gerne mit einem aus einer Drehung um die Körperachse heraus geschwungenen Tritt. Es ist oft ein langsames, konzentriertes Spiel im fließenden Austausch von Schlägen und Ausweichbewegungen. Die Angriffe werden allerdings so ausgeführt, dass es zu keinen ernstesten Verletzungen kommt, z. B. Tritte auf den Oberarm. Die Capoeiristas Angolas kämpfen meist mit bunter Bekleidung, teilweise auch im stilvollen Anzug.

Valeska Fuhlenbrok



Capoeiristas sind perfekt aufeinander abgestimmt – Verletzungen sind nicht erwünscht.

Ohne große Anstrengung zur Wohlfühlfigur

GUTSCHEIN

Testen Sie uns!

1 gratis Doppelbehandlung im Wert von 60 Euro

Nur für Neukunden.

Seit 18 Jahren und in weltweit 40 Ländern genießen Frauen ihren Erfolg mit der HYPOXI-Methode.

Die perfekte Kombination von Unter- und Überdruck sorgt für eine gute Durchblutung und einen „3-mal stärkeren Umfangverlust“ an den Problemzonen als bei herkömmlichem Training.

Zitat: Studie Klinik Eppendorf

Lesen Sie unsere vielen **Kundenstimmen** unter: www.hypoxistudios-hamburg.de

HYPOXI

design your body

HYPOXI- Studio Alstertal
Stadtbahnstraße 32 a
☎ 38 65 07 34

HYPOXI- Studio Elbchausee
Elbchausee 96
☎ 24 43 92 06

☎ Frau Schlüter 0160 /18 42 813 · info@hypoxistudios-hamburg.de



Fitnessstrends

2016

Fotos: MeridianSpa

In der Fitnesswelt gibt es immer Neues zu entdecken: 2014 der der ZUMBA®-Hype, 2015 das Functional Training. Was erwartet uns **dieses Jahr?** **Mareike Blank**, Produktmanagerin **Fitness** im **MeridianSpa** verrät uns die Trends für 2016.

HAMBURG WOMAN: Was wird 2016 Fitness-Trend?

Mareike Blank: Es wird das Jahr der Technologien: Uhren mit einer Fitness-App geben dem Trainierenden eine vollkommene Übersicht und Kontrolle über seinen Trainingsrhythmus. Wie viel Kalorien habe ich verbrannt? Wie viele Schritte bin ich gegangen?

Welche Neuheiten wird es im Kursbereich geben?

Kursformate wie Functional Training oder Kleingruppenkurse mit hohen Intensitäten und Zusatzmaterialien wie Schlingentrainer, Kettlebells oder Sandsäcke. Im MeridianSpa nennt sich der Kurs „Functional Queenax“.

Was macht das Training mit dem Eigengewicht aus?

Es ist besonders effektiv und wenig zeitintensiv. Für das sogenannte Functional Training braucht man kaum Materialien, es wird viel mit Burpees und Liegestütze gearbeitet. Ein Training für überall.

Ist das HIIT Training eine abgeleitete Form davon?

Ja, HIIT steht für High Intervall Intensive Training. In noch kürzerer Zeit wird mit höheren Intervallen und kurzen Regenerationsphasen trainiert, sprich: 2 – 3 Minuten intensives Training, kurze Regenerationszeit – 30 Minuten lang.

Klingt sehr anspruchsvoll...

Das ist es auch, daher ist das HIIT Training in erster Linie was für geübte Sportler. Das Functional Training bildet für jung oder alt, Anfänger oder Fortgeschrittenen eine gute Alternative.

Gibt es einen typischen Frauen Fitness-trend?

Nein! Die Sicht auf das reine Krafttraining, sprich dem Stemmen

von Gewichten, hat sich aber geändert. Lange haben Frauen es nur im Bereich Bodybuilding gesehen. Mittlerweile ist durchgedrungen, dass nicht nur eine Stunde auf dem Laufband das effektive Training ist, sondern zusätzliches Krafttraining wie Kniebeugen, Ausfallschritte oder Kreuzheben.

Welche Kurse würden Sie einer Neukundin raten?

Es ist wichtig herauszufinden, woran die Person Spaß hat, denn nur so funktioniert ein langfristiges erfolgreiches Training. Wenn ich eine Turnerin vor mir habe, würde ich sie nicht unbedingt in einen BODYPUMP® Kurs stecken, sondern in einen Gym oder Yoga Kurs.

Apropos: Im MeridianSpa können Sie sich Ihre persönlichen Lieblingskurse aus einem Angebot von über 170 Kursen wählen. Fitness-Fans haben die Möglichkeit, sich beim Faszientraining in Form zu rollen, sich beim Functional Training auszupeinern oder beim Aerial Yoga Entspannung zu finden. Neben dem regulären Kursangebot, das beispielsweise auch Outdoor-Trainings umfasst, finden immer wieder trendorientierte Fitness-Specials wie zum Beispiel SUP Yoga statt. Mehr zu dem abwechslungsreichen Fitness-Angebot auf www.meridianspa.de.

Raffinierte vietnamesische Küche

Vietnam wird nicht nur als Reiseziel immer beliebter, auch dessen Landesküche begeistert Urlauber und Gourmets. Einflüsse aus Indien, Thailand und China sowie der einstigen Kolonialmacht Frankreich verleihen ihr eine einzigartige geschmackliche Finesse und machen sie zu einer der feinsten Küchen Südostasiens.

nem cuốn gà (Sommerrollen mit Hähnchen)

Vorbereitung: 30 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Für 8 Personen

Zutaten

200 g Reisvermicelli (bun)
8 Blätter Reispapier (15–20 cm Durchmesser)
Nuoc Mam Sauce
16 mittelgroße rohe Garnelen
200 g Hähnchenbrustfilet
1 Möhre
200 g Sojasprossen
1 Bund Minze
1 Bund Koriander
8 Blätter Kopfsalat
Pfeffer

Zubereitung

Die Garnelen

Die Garnelen schälen und 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, bis sie an die Oberfläche steigen. Abtropfen lassen, dann mit einem scharfen Messer der Länge nach halbieren. Den Darm entfernen.

Die Füllung

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Reisvermicelli darin nach Packungsanleitung garen (sie sollten bissfest bleiben). In ein Sieb abgießen und 3 Minuten unter kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen. Das Hähnchenfleisch ebenfalls in kochendem Wasser 30 Minuten garen, abtropfen, abkühlen lassen und in kleine längliche Stücke teilen. Die Möhre schälen und in Juliennestreifen schneiden. Die Sojasprossen abspülen und abtropfen lassen. Minze- und Korianderblätter von den Stängeln zupfen.



Die Zubereitung der Rollen

Ein feuchtes Küchentuch auf der Arbeitsfläche ausbreiten. 1 Blatt Reispapier in einen mit lauwarmem Wasser gefüllten Topf tauchen und auf das Handtuch legen. Im Abstand von 1 cm vom Rand ein Salatblatt auf das Reispapier legen und darüber ein paar Möhrenstreifen, einige Sojasprossen, Nudeln, etwas Hähnchenfleisch und einige Blätter Minze und Koriander geben. Zunächst am unteren Ende recht fest mit dem Einrollen beginnen. Dann die seitlichen Ränder des Reisapiers von außen nach innen über die Füllung schlagen, 4 Garnelenhälften darauflegen und vorsichtig zu Ende einrollen. Auf diese Weise noch sieben weitere Rollen zubereiten. Die Sommerrollen zusammen mit der Nuoc Mam Sauce servieren.



Nuoc Mam Sauce auf
hamburg-woman.de



mien gà

(Suppe mit Glasnudeln und Huhn)

Vorbereitung: 30 Minuten,
Garzeit: 2 Stunden
Für 4 Personen

Zutaten

- 200 g Glasnudeln
- 20 g getrocknete Shiitakepilze
- 1 EL Fischsauce (nuoc mam)
- 1 Huhn
- 2 Schalotten
- 8 Stängel frischer Koriander
- 8 Stängel Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz und Pfeffer

Die Vorbereitung

Das Huhn in einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken und 1,5–2 Stunden köcheln lassen. Aus der Brühe heben und abkühlen lassen. Dann das Fleisch auslösen, enthäuten und in feine Streifen schneiden. Die Glasnudeln 5 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen, abtropfen lassen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Die getrockneten Pilze 15 Minuten in lauwarmem Wasser aufquellen lassen, dann in Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und darin die Schalotten 5 Minuten anschwitzen, bis sie goldbraun sind.

Die Suppe servieren

Die Glasnudeln und das Hühnerfleisch auf Suppenschalen verteilen und mit der heißen Brühe übergießen. Jeweils mit ein paar Tropfen Fischsauce, den Pilzen und den Schalotten würzen. Mit abgezupften Korianderblättern sowie Schnittlauchröllchen garnieren und heiß servieren.



Bánh bao

(Hefeklöße mit Hackfleischfüllung)

Vorbereitung: 1 Stunde

Ruhezeit: 12 Stunden

Garzeit: 20 Minuten

Für 6–8 Personen (20 banh bao)

Zutaten

20 g getrocknete Mu-Err-Pilze
2 EL Fischsauce (nuoc mam)
Nuoc Mam Sauce (fertig zu kaufen)
500 g Schweinehackfleisch
20 g frische Hefe (½ Würfel)
500 ml Milch
1 große Zwiebel
1 Bund Schnittlauch
10 Eier
1 kg Weizenmehl plus Mehl für die Arbeitsfläche
Pfeffer
2 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung

Der Teig

Die Hefe in einer Schale mit lauwarmem Wasser auflösen. Das Mehl in eine große Schüssel füllen. Zuerst die Hefe, dann die lauwarme Milch zufügen und alles verkneten, bis eine homogene, etwas klebrige Masse entsteht. Die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch abdecken und den Teig 12 Stunden an einem kühlen Ort gehen lassen.

Die Füllung

Die Mu-Err-Pilze 20 Minuten in heißem Wasser einweichen, abtropfen lassen und fein schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alles mit dem Hackfleisch und den Pilzen in eine Schüssel geben und mit der Fischsauce und dem Pfeffer vermischen. Das Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen und die Masse bei starker Hitze unter Rühren 5 Minuten anbraten. Abkühlen lassen.

Die Eier

Die Eier kalt aufsetzen und 10 Minuten kochen. Dann pellen und halbieren.

Die Zubereitung der Klöße

Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen. Den Teig in 20 Stücke teilen und kleine runde Scheiben von etwa 8 cm Durchmesser ausrollen. Jeweils etwas Füllung und ½ Ei mittig auf den Teig setzen. Den Teig so zusammendrücken, dass die Form von kleinen Säckchen entsteht. Die Klöße in einen mit Backpapier ausgelegten Dämpfkorb setzen, zudecken und in einem Wok oder Topf über köchelndem Wasser 15–20 Minuten garen. Die Klöße heiß mit der Nuoc Mam Sauce servieren.

vf

Buchtipps: Vietnam

Die drei Brüder Jean-Philippe, Mido und Hando Youssouf führen zwei vietnamesische Restaurants, ein Catering-Unternehmen in Paris und geben Kochkurse. Ihr Kochbuch „Vietnam“ vereint überlieferte Familiengerichte sowie aus Vietnam mitgebrachte traditionelle Rezepte wie diese drei.

Vietnam, Jean Philippe, Mido & Hando Youssouf, DK Verlag, 213 Seiten, geb., 26,95 €



Urbane Schick: Das Restaurant **kofookoo** glänzt mit einem durchdachten und hippen Industrie-Style.

Hamburgs coolster Sushi-Tempel

Das **innovativste Restaurant der Stadt** hat gerade seinen ersten Geburtstag gefeiert: **kofookoo**. Es überzeugt nicht nur mit leckerem Sushi, sondern auch mit seinem hip-urbanen Industrie-Design und modernster Technik – **bestellt wird per iPad!**

„All you can enjoy“ lautet das Motto des angesagtesten Japaners der Stadt: Im vor gut einem Jahr eröffneten „**kofookoo – SUSHI & GRILL**“ in der Rindermarkthalle St. Pauli (Neuer Kamp 31) kann der Gast für 24,90 Euro (Mo.-Do.) und 25,90 Euro (Fr.-So.) schlemmen so viel er möchte. Und zwar, wie der Name verrät, erstklassiges Sushi sowie kleine Köstlichkeiten vom Grill, etwa Hähnchenspieße oder Lamm. „Alles kleine und frisch zubereitete Portionen, damit der Gast möglichst viele verschiedene Dinge probieren kann“, erklärt Inhaberin Feiyan Wu. Eines ist ihr dabei neben der hohen und garantierten Quali-

tät ihrer Produkte besonders wichtig: entspannter Genuss. Der Gast soll in Zeiten von Fastfood wieder lernen zu genießen! Aus diesem Grund lädt ihr im urbanen Industrie-Style gehaltenes Restaurant mit warmen Farben und angenehmen Lichtkompositionen zum Verweilen ein. Passend zur modernen Einrichtung gibt es eine weitere Besonderheit: „Statt von einer klassischen Karte auszuwählen, bestellen die Gäste ganz einfach und unkompliziert von einem iPad.“ Speisen und Getränke sind übersichtlich aufgeführt und werden abgespeichert. So weiß man stets, was bereits bestellt wurde. Praktisch! Ebenfalls einmalig für Hamburg: Ein Barkeeper kredenzt eigens entwickelte Longdrinks und Cocktails aus Sake! Weitere Infos und Reservierung unter **Tel. 360 368 18** und **www.kofookoo.de**.

Innovativ und praktisch: Bestellt wird per iPad, das ganz leicht zu bedienen ist.



In der klassisch japanisch-offenen Küche werden Sushi und kleine Köstlichkeiten vom Grill kreiert.



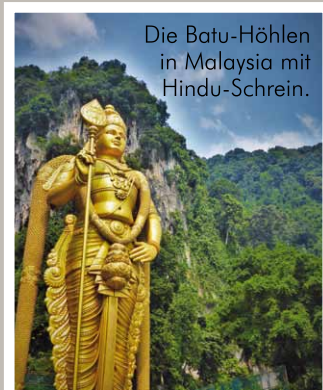


ASIEN

Fernweh? Warum nicht mal den Blick gen Osten schweifen lassen. Zumal Asien gerade als Fernreiseziel voll im Trend liegt! Wir haben für Sie einige erste Tipps zusammengestellt. Als Anregung stellen wir auf Seite 52 zwei verschiedene Reisen über den asiatischen Kontinent vor. Viel Freude beim Träumen und Planen!

1. Wohin

• Diese Frage gilt es als erstes zu klären. Denn was Asiaten gerne machen „Europa in 5 Tagen“, das funktioniert andersherum natürlich gar nicht. Bei der Größe und Vielfalt des Kontinents muss man sich für einen Bereich entscheiden, wenn man nicht gerade 6 Monate Zeit hat. Wer eine Reise nach Südostasien plant, der kann neben dem Klassiker Thailand auch überlegen, ob Vietnam oder Kambodscha in Frage kommen. Denn auch hier erwarten einen traumhafte Strände und interessante Küstenlandschaften. Oder vielleicht doch lieber Wüsten und Hochebenen in Nordasien wie der Mongolei oder China? Wer auf der Suche nach den modernsten Metropolen ist, der sollte Singapur oder Japan für seine Reise in Erwägung ziehen.



Die Batu-Höhlen in Malaysia mit Hindu-Schrein.

2. Wann

• Da der asiatische Kontinent alle Klimazonen umfasst, sollte man sich vor Reiseantritt über die klimatischen Gegebenheiten in dem entsprechenden Gebiet informieren und entsprechend buchen. In Süd- und Südostasien herrscht Monsunzeit vor. In den tropischen Regionen muss man mit täglichen Niederschlägen, aber auch mit tropischen Wirbelstürmen rechnen. In Kontinental-Asien findet man eher Wüsten- und Steppenklime vor. Eine der kältesten Hauptstädte der Welt ist Ulan Bator in der Mongolei. Hier gibt es zwar heiße Sommer, aber eben auch nur sehr kurze. Einen ersten Überblick kann man sich hier verschaffen: www.beste-reisezeit.org



Big City Lights: Die Petronas-Towers in Kuala Lumpur / Malaysia sind stolze 452 m hoch.

Asien hat viel zu bieten, atemberaubende Küsten, Gebirge und faszinierende Städte – wie hier an der Küste Taiwans.

die große Vielfalt!

3. Wie

Viele Destinationen in Asien werden per Non-stop-Flug erreicht. Ab Frankfurt und München kann man beispielsweise nach Singapur, Bangkok, Seoul und Peking fliegen. Ab Frankfurt erreicht man außerdem noch Tokio, Ho Chi Minh Stadt und Kuala Lumpur. Viele weitere Ziele erreicht man per Stopover in Dubai, Amsterdam oder Bangkok.

Die Visa-Frage ist in den Ländern unterschiedlich geregelt, genaue Auskunft hierüber erhält man beim Auswärtigen Amt. Der Reisepass sollte noch mindestens sechs Monate gültig sein. Infos und Sicherheitshinweise unter

www.auswaertiges-amt.de.

Auch über mögliche Impfungen sollte man sich rechtzeitig vorab informieren, www.tropeninstitut.de.

Der buddhistische Tempel Shwedagon in der alten Hauptstadt Yangon / Myanmar.



4. Warum

Sie brauchen noch Gründe für Asien? Bitteschön! Beim Trekking in **Nepal** kann man acht der zehn höchsten Berge der Welt bestaunen. Allein die Hauptstadt Kathmandu liegt für uns Europäer schon ungewöhnlich hoch auf 1300 m. Ein Original-Kirschblütenfest lässt sich in **Japan** feiern, ein wunderschöner Anblick! Keine Lust auf Touri-Pfaden zu wandeln? **Myanmar** öffnet sich erst langsam, hier kann man z.B. die Shwedagon-Stupa, das buddhistische Zentrum in Yangon (Rangun) und Wahrzeichen des Landes besichtigen. In dem mit Blattgold und Diamanten verzierten Denkmal sollen acht Haare des Gautama-Buddha verwahrt sein. In **Vietnam** hat gerade eine sechs Kilometer lange Seilbahn eröffnet, mit der man auf den höchsten Berg (3143m) des Landes gelangt. Achtung! Geheimtipp: Informationsreich und spannend sind Touren mit Locals. **Indonesien** liegt am sogenannten Pazifischen Feuerring, hier kann aktiven Vulkanismus erleben. Weit mehr als 100 Vulkane liegen wie an einer Kette aufgereiht über das Archipel verteilt.

Typisch buddhistische Gebetsfahnen in Nepal.



Unterwegs

Drei taffe Hamburger Frauen erzählen von ihren erlebnisreichen Reisen quer durch Asien. HAMBURG WOMAN verraten sie ihre ergreifendsten und aufregendsten Momente.

Allein in ferne Länder reisen ist für viele Frauen unvorstellbar. Angst vor dem Alleinsein, vor unbezwingbaren Hürden und fremder Kultur. Die Hamburgerin Tina Uebel kann diese Ängste nicht nachvollziehen: „Ich bin so unfassbar netten Menschen begegnet. Zum Einsamfühlen gab es gar keine Gelegenheit. In Teheran haben die Leute mich sogar auf der Straße zum Abendessen eingeladen.“

In sieben Wochen ist die 47-Jährige von Hamburg bis nach Shanghai gereist. Wohlgemerkt nicht mit der Transsibirischen Eisenbahn, sondern mit den jeweiligen ländertypischen Bahnen! So konnte sie sich schließlich acht Länder und ca. 20 Städte genau ansehen. „Ich bin gewesen in: Belgrad, Sofia, Istanbul, Teheran, Maschhad, Ashgabat, Turkmenbashi, Merv, Buchara, Samarkand, Taschkent, Turkestan, Astana, Almati, Ürümqi, Xi'an, Peking, Shanghai und 2-3 Kleinstädten vermutlich“, verrät uns Tina Uebel. Beeindruckt war sie am meisten von Teheran: „Ich hatte dort irrsinnig viel Spaß, habe aber auch extrem ergreifende Momente erlebt. Das hat mich schon schwer beeindruckt. Es

Hamburgerin Tina Uebel ist in 7 Wochen bis nach Shanghai gereist.

gibt Orte, in die man sich richtig verknallt, und das ist für mich Teheran.“ Dank eines Stipendiums des Shanghaier Schriftsteller-Verbandes für ausländische Schriftsteller konnte sie diese Reise antreten. Dass es im Vorhinein arge Probleme mit der Logistik geben würde, hätte sie sich vor dem Jahr Planung nicht gedacht. „Da man überall Visa beantragen musste und diese keine lange Gültigkeit hatten, war es sehr schwierig Zugtickets zu kaufen. Die gab es manchmal erst eine Woche vorher und dann fuhr die Bahn oft nur einmal die Woche“, verrät uns die Reisefanatikerin. Empfehlen kann sie den Trip jedoch allemal. Denn die Sichtweise verändert sich, dank der vielen verschiedenen Kulturen, „man wird offener und bildet sich natürlich geistig weiter“.

Julia Ulbrich

„Uebel Unterwegs“ von Tina Uebel erscheint am 14. März im Delius Klasing Verlag, geb., 256 Seiten, 19,90 Euro.



Meine erste Frage, als ich im Café den beiden Autorinnen von „Fast and Curious“ gegenüber sitze, „warum ‚noch‘ ein Buch über eine Weltreise und warum jetzt, gut 15 Jahre später?“ Stefanie lacht: „Weil mir die Leute immer gesagt haben, die Geschichten glauben wir dir nicht, da hab ich gesagt, ich schreib’s euch auf, dann könnte ihr es schwarz auf weiß lesen!“ Und Ela ergänzt: „Die Idee hatten wir schon immer. Der Gedanke dahinter ist, wir wollen die Leute animieren, auch ihren Rucksack zu packen, weil es wahnsinnig inspirierend ist, zu reisen. Wenn wir nur einen dazu kriegen, loszuziehen, haben wir unser Ziel erreicht!“ Insgesamt waren die beiden 7 Monate unterwegs, sind durch 9 Länder getourt und haben an 144 Stationen Halt gemacht.

Der erste Band „Südostasien“ ist gerade erschienen, mit ihren Abenteuern aus Thailand, Indonesien, Malaysia und Singapur. Der zweite Band folgt Ende 2016 und beinhaltet den zweiten Teil ihrer Weltreise: Australien, Neuseeland, Fidschi, Hawaii und L.A. Die beiden sind sich einig: „Jeder Tag war ein Abenteuer!“ „Das hat unsere Reise ausgezeichnet“, berichtet Stefanie, „wir sind nicht einfach von Ort zu Ort gefahren, sondern es passierte garantiert etwas aufregendes!“ So wurden sie auf der Insel Komodo in Indonesien von den größten lebenden Echsen, den Komodowaranen gejagt. In Australien gesellten sich Haie beim Schwimmen dazu, auf Fidschi wurden die beiden beim Schnorcheln mitten im Pazifik ausgesetzt. „Um uns herum und vor allem unter uns – deep blue!“ So rasant folgt im Buch eine Story auf die nächste, eine ganz Menge Glück hatten die beiden auch im Gepäck. „Da hatten wir eine schöne Diskussion auf Bali, wer eigentlich im Paradies lebt, wir Deutschen oder die lachenden Balineser? Die besitzen fast nichts und sind total glücklich, hielten aber das reiche Deutschland fürs Paradies.“ Der Blick über den Tellerrand lohnt sich eben!

Milena Kettner

„Fast and Curious - Eine Reise um die Welt“ von S. Parello u. E. Meinicke-ter Haar, Eigenverlag, 300 Seiten, 22,95 Euro.



Ela (l.) und Stefanie reisten „fast and curious“ 7 Monate um die Welt.

Foto: Julia Ulbrich

© Milena Kettner

Städte-
tipp

Holstentor

Dank fast 1000jähriger Geschichte gibt es in Lübeck viel zu bestaunen: ob im Europäischen Hansemuseum, in St. Annen oder dem weltberühmten Holstentor aus dem 15. Jh.

Fotos: die LÜBECKER MUSEEN/ Michael Haydn

Kultur in Lübeck

Neben dem Schifffahrtsraum im Südturm (r.) beherbergt das Holstentor auch noch eine „Folterkammer“.



Lübeck ist nicht nur die Stadt der sieben Türme, sondern auch die der unzähligen Museen. Wir empfehlen, für einen Tagestrip ein paar Perlen herauszupicken und von Museum zu Museum zu schlendern, in der Altstadt ist sowieso alles fußläufig zu erreichen! *mk*

Buddenbrookhaus



Das Buddenbrookhaus in der Mengstraße gegenüber der Marienkirche fasziniert seine Besucher mit den Lebensgeschichten der Schriftstellerfamilie Mann.



In der Belétage sind die Räume so wie im Roman beschrieben, wie z.B. das Landschaftszimmer (l.).

Natur und Umwelt Museum

„Im Reich des Wassermanns“ präsentiert die heimische Flusswelt.



Direkt neben dem Dom gelegen, kann man hier u.a. die fossilen Skelette 10 Millionen Jahre alter Wale bewundern.

RETRO-LIEBE

Mit zunehmender Begeisterung am Vintage-Stil feiern Klassiker aus vergangenen Dekaden ein Revival. Die Stilikonen des Wohnens aus den 50ern & 60ern bilden im Zusammenspiel mit modernen Möbelstücken einen erfrischenden Stilmix: Urban Retro.





Der in neutralen Farben gehaltene Raum vereint Designobjekte verschiedener Jahre, etwa die Leuchten „Standard“ von Jieldé (1950), die Stühle „RAR“ von Charles & Ray Eames (1948), den Hocker „Butterfly“ von Sori Yanagi (1954) und den Ledersessel AA von Airborne (1938).



Foto: Christophe Rouffio/frechverlag

Dieser Anbau im Stil eines New Yorker Lofts glänzt mit Designklassikern: Von der Decke hängen Industrielleuchten von Augustin de Jieldé und um den Tresen aus rotem Backstein stehen Metallhocker von Tolix.



Foto: Sophie Lloyd/frechverlag

Ein Weinkeller wurde in eine gemütliche Küche verwandelt: Mit Schränken aus massiver Eiche, einem klassischen Gasherd und einem großen Hochtisch, den „historische“ Hocker vom Trödelmarkt zum beliebten Mittel- und Treffpunkt machen.

Einrichtungsstil „Urban Retro“

Die typischen Gestaltungselemente der 50er- und 60er-Jahre für Möbel und Wohnaccessoires sind Holz, Metall und hochwertiger Kunststoff. Die Nachkriegszeit in den 50er-Jahren ist geprägt von einem großen Optimismus und einem starken Anstieg in der Kaufkraft. Die Sperrholzplatte feiert ihre Geburt und der Wunsch nach mehr Komfort und weicheren Möbeln inspiriert Designer zu vielen Innovationen: Charles & Ray Eames erfinden das Rundbiegen von Sperrholz (der Stuhl Lounge Chair Wood entsteht), die Metallverarbeitung steigt (Drahtgeflecht-Metallstuhl „Diamond Chair“ von Herry Bertoiä entsteht) und auch Aluminium gewinnt an Bedeutung. In den 60ern wird der amerikanische Traum gelebt. Die Menschen möchten originell sein, hören Popmusik, glauben an Flower-Power und sind von Science-Fiction fasziniert. Die Formen werden runder und die Farben knalliger. Der Pop-Art wird geboren und der Kunststoff lässt neue verspielte, anthropomorphe Formen zu. Klassiker dieser Dekade sind der „Panton Chair“ von Verner Panton oder die Stühle von Baumann.

Buchtipps:

Ihnen gefällt der hier gezeigte Wohntrend? Sie besitzen Klassiker, die noch nicht Recht in Szene gesetzt sind? Dieses Buch inspiriert mit seinem Urban-Retro-Wohntrend und zeigt Ihnen wie Altes mit Nostalgiefaktor ganz einfach mit zeitgenössischem Design neu interpretiert werden kann.



Urban Retro, Nathalie Soubiran und Karine Villame, Lifestyle Busse Seewald, 19,99 €

Wir sind ein Zusammenschluss aus Spezialisten, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, Sie bei der Erreichung Ihrer Ziele und Wünsche im Bereich der Finanzen und Immobilien zu unterstützen.

Sie haben Fragen rund um das Thema der Finanz- und/oder Immobilienwelt?

Wir haben die Antworten!



Anlageberatung

Niedrige Zinsen und schwankende Investmentmärkte sind Themen, die jeden Depotinhaber aktuell bewegen.

Zu unseren Beratungen und Dienstleistungen gehören:

- Kostenlose Überprüfung der Anlage- und Vermögensstruktur
- Kostengünstige Depotbanken
- Transparente und zuverlässige Abwicklung
- Monatliche Marktberichte und Vermögensaufstellung
- Neukunden erhalten eine max. Wechselprämie in Höhe von 800 €

Finanzierung

Das niedrige Zinsumfeld am Kapitalmarkt hält weiter an. Verwirklichen Sie jetzt Ihren Traum vom Eigenheim.

Wir helfen Ihnen dabei:

- Wir übernehmen für Sie einen Marktvergleich von über 300 Banken und Versicherungen in Deutschland
- Einbindung staatlicher Förderung
- Langfristige Zinsabsicherung
- Individuelles Finanzierungskonzept
- Fair und transparent

Immobilien

Da der Immobilienmarkt in den letzten Jahren einen großen Wandel durchlebt hat, schaffen wir Klarheit im Immobilienbereich.

Unser Leistungspaket für Sie:

- Beratung und Bestandsaufnahme
- Mietpreis- und Wohnmarktanalyse
- Exposé Erstellung
- Kostenlose Immobilienbewertung
- Immobilienpräsentation im Internet
- Anfragemanagement, Vorauswahl von Interessenten
- Vertragsverhandlungen – Vorbereitungen, Begleitung zum Notar, Ämtern und der Übergabe

TAVAGROUP • Ramskamp 71-75 • 25337 Elmshorn • T 04121 5780 57-0
Harksheider Straße 3 • 22399 Hamburg • T 040 6116 794-0 • tava-group.com

Nina W., Förderin



MITHELFEN.
MITENTSCHEIDEN.
MITGLIED WERDEN.



Meine ~~X~~
Stimme
HÖRT ZU.

Werden Sie Mitglied im Hamburger Spendenparlament
und entscheiden Sie mit, wem wir helfen.
www.spendenparlament.de

unterstützt von: **weigerprouz**wolf



klangvolle Wand

Navagraha vereint eine Vielzahl von anmutigen Klangschalen zu einem 3D-Wandgemälde.

Fernöstlich inspiriert



Aus einem Guss!

Qualitativ hochwertiges Holz verarbeitet zu einer organischen Kombination aus Tisch und Stuhl: Countour Table and Chair von Bodo Sperlein London.

Tee-Liebe

Traditionell wird der Teezeit in Asien viel Aufmerksamkeit gewidmet. Wir tun es auch mit der weißen Pomona Teapot von Bodo Sperlein London.



Die Kombination aus puristischem westlichen Einfluss und prachtvollem östlichen Einschlag ergeben ein einzigartiges Wohngefühl: Gold und Rot setzen im Raum Farbakzente, weiche organische Formen treffen auf klares Design und verleihen dem Ganzen asiatisches Flair.

feine Auszeit!



Lederbezogen auf Eichenholz liegt es sich auf dem Pallet von Pulpo bequem.

Luft-Akrobat

*Die textile
Pendelleuchte
„Privacy Pendant“ von
BoConcept spielt mit
grafischen Größen.*



stilvoll marmoriert

Spielen gerne zusammen: Die Beistelltische Chiara und Fosco von Pulpo bestechen mit ihrer dezenten anmutigen Marmorierung.



**STOLZER
VIERBEINER**

Minimalistische
Form und
raffiniertes
Farbakzent.
In Between in
white oiled oak
with light yellow
von & tradition
könnte glatt als
skulpturales
Kunstobjekt
durchgehen.

Farb-Klecks

*Der samtige
Sitzhocker Mrs S von
Seven Elohim zieht
die Aufmerksamkeit
auf sich.*



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 Arabella, 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; Stoffriegel; Street One Store Hamburg; TE Hamburg, Textilhändlers 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 Freundlichst, Restaurant; 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 Klauder; 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 Liebreiz, Damenbekleidung; Nr.66 Ambianta, Schönes mit Geschmack; Nr.66 KB Hairdesign; Nr.72 Rio Grande;
Elbchausee Nr.96 Hypoxi;
Eppendorfer Baum Nr.4 Früchte Gleitzmann, Feine Früchte-Feines Gemüse; Nr.5 HAGEL The Hair Company, Friseur; Nr.7 JF Flebbe GmbH; Nr.9 SOUL Katherine, Mode /Wellness; Nr.11 AUST, Collezione d'Italia; Nr.11 Optik Martin Carl; Nr.11 Quartier 11; Nr.14 Meissler & Co Immobilien; Nr.16 Labels for Less, Mode; Nr.18 Engelke, Feinkost; Nr.18 Fisch & Sushi; Nr.22 Die kl.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 Markt 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, Wimperstudio;
Eulenkrußstraße Nr.27 Schubert Shop & Hair-Friseur; Nr.55 Dalingers Aktiv Markt;
Frahredder Nr.1 25 Minutes, EMS Fitness Studio; Nr.1 Alsterliebe, Espresso,Lifestyle,Design; Nr.3 Iris Herrmann, Zahnärztin; Nr.3 Schockmann, Schuhe die passen; Nr.8 Roksana Training, Pilates; Nr. 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 halleLula 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; Oil & Vinegar; Pan Asia; Reformhaus Engelhardt; REWE; Sansibar; Schuback, Parfümerie; Sparda Bank; Spiele Max; Starbucks; Stichweh Textilreinigung; Studio Line Photography; Thalia Bücher; Tom Tailor; Unisex, Friseur; Via Roma, Ital. Damenlederschuhe; Vodafone;
Hans-Henny-Jahnn-Weg Henny s, Restaurant & Events;
Hartungstraße Nr.16 beautifulday, Mode

& Lifestyle;
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; Efinger 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; Ryf of Switzerland, Coiffure; SAHLING, Düfte; Sanetta Group Store Hamburg, Mode; Sansibar Sylt, Mode; Schneider Saritas, Schneiderei; Schuh Kay Comfort; Schuhhaus Prange; SOR, Herrenausstatter; Sport Sperrk; Starbucks Coffee House; STRENESE, Boutique Design; Super Cut in der Galleria Kaufhof; Tabaccon, 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 Aspria Hamburg Marketing; Nr.45 Cafe Boyens, Conditorei; Nr.45 Postshop, Post am Hofweg; Nr.46 Hofweg Apotheke; Nr.48 Zeitschriften-Shop; Nr.50 La Fee, Bistro-Cafe; Nr.62 Rindchen's Weinkontor; Nr.63 Dalivia; Nr.63 Emmas, Cafe; Nr.67 Farinelli, Restaurant; Nr.68 Deutsche Bank; Nr.72 Fardi, Restaurant; Nr.73 Boulevard Hotel; Nr.75 Nippon-Hotel; Nr.77 Viale Grande, Ristorante; Nr.81 Edeka Niemeszein, 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 Friseur; Nr.56 Oberdörffers Apotheke;

Hudtwalkerstraße Nr.2 Dr. Trettin, 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.24 Moringa-Des Plus an Lebensqualität; Nr.28 Barista, Restaurant; Nr.28 Die Pamp, Mode für Groß und Klein; Nr.28 Schamotte, Pizza Suppen Salat; Nr.29 Nine to Five, Shoes & More; Nr.30 Urban-Spa, Schönheit; Nr.31 Concept Leger, Mode; Nr.33 Effenberger, Bäckerei; Nr.35 Heymann, Bücher; Nr.37 Da Lui, Restaurant;

Im Alten Dorfe Nr.23 Blumenbinderei Töpfer; Nr.23 Noris, Ezio Nori Gastronomie; Nr.24 Hypo Vereinsbank; Nr.25 Deutsche Bank; Nr.28 Die Villa, Ihr Wiener Cafehaus; Nr.33 Ihre Reinigung Kleiderbad, Textilpflege; Nr.33 Vsino Hair Connection, Frisiersalon; Nr.36 Louisiana, Restaurant + Hotel; Nr.37 Commerzbank; Nr.37 Gellermann, Optik; Nr.38 Hazienda, Restaurant; Nr.41 Haspa;

Im Ellernbusch Nr.18 Bäckerei Schacht; **Isestraße** Nr.73 Clips Friseur; Nr.74 Harry s im Kaufhaus, Cafe /Mode u. Accessoirs; Nr.89 Creare; Nr.94 Yvette Hafner Friseur;

Jungfernstieg Nr.38 Prange, Schuhhaus; Nr.44 Langhagen & Harnisch, Gemälde & Kunsthaus;

Karlshöhe Nr.13 Kosmetik+Fußpflege Sabine Ritscher;

Kattjahren Nr.24 Fräulein Zwirn, Stoffe; **Klosterstern** Nr. 5 Tabakwaren, **Zeitschriften, Postfilialpartner;** **Lattenkaff** Nr.4 Lotto Laden; Nr.8 Cafe Memorandum;

Lehmweg Nr.50 Feinabfüllung, Weingeschäft; Nr.53 Adam and Eve; Nr.57 ANIMALinearts; Nr.56 Fleischerei Harms;

Lemsahler Dorfstraße Nr.53 Bäckerei Cordes;

Lemsahler Landstraße Nr.45 Marriott Hotel Treudelfeld; Nr.80 Krögers Gasthof; Nr.118 Restaurant Toscanello; **Levantehaus** American Heritage; Änderungsschneiderei; Asia Restaurant; B.O.S.Caviar Gourmetkecke; Bar Levante, Restaurant; Calvin Klein Jeans Store; Drössel & Rademacher, Schreibwaren; Flane Chocolaterie Cafe; Fon Friseur; Marco Polo, Kleidung; Marco Polo, Kleidung; Park Hyatt Hamburg, Hotel; Princesse tam - tam, Boutique Hamburg; Sansibar The Store Shop, Kleidung; Schuhbecks Gewürze; Sushi Factory; Swatch, Uhren; Trollbeads, Schmuck; Tschellub Oster, Restaurant;

Lokstedter Weg Nr.1 Tessa Petzold, Blumen; Nr.3 Taka Tuka Land, Kindermoden Second hand;

Löwenstraße Nr.4 Der Löwenschuster; **Ludolfstraße** Nr.53 Alma Hoppes Lustspiel Haus;

Maria-Louisen-Straße Nr.3 Marie-Luisen Apotheke; Nr.3 Restaurant Luise; Nr.7 Fleischerei R.Schuster; Nr.92a Edey-Kaesow, Augenarzt; Nr.100 St.Johannis Haus;

Martinistraße Nr.6 Saadet's Portog. Cafe+Schneiderei; Nr.14 Saigon, Restaurant;

Mittelweg Nr.19 Tanja Stoltenberg; Nr.20 Die 2 Friseur, Friseur; Nr.21 Änderungsschneiderei, Schneider; Nr.24 La Bottega; Nr.24 Ristorante Torcello; Nr.26 Twenty Six, Restaurant Bar Catering; Nr.27 Il Gelato; Nr.29 Lattemacchiato; Nr.30 Frauchen, luxury fashion; Nr.30 Hautkultur (High Care); Nr.31 Gurke, Kneipe; Nr.41 c Shemi Shala, Friseur; Nr.59 Hotel Gami Mittelweg; Nr.123 Pöselndorf Apotheke; Nr.154 Weisse Rose, Textilpflege; Nr.159 Bel Etage Kosmetik; Nr.165 Apotheke Carjell's; Nr.173 Bäckerei Bamian;

Mönckebergstraße Nr.3 Mō-City-Apotheke; Nr.8 itala, Glas + Porzellan;

Moorhof Nr.7 Florelle; 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 Pittarello, 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 Suppennudel, Imbiss; Nr.18 Balsac Cofee, Café; 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 Hair; Nr.43 Mooi, Textilien; Nr.45 Edeka Niemeszein; 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, Wäschegegeschäft; Nr.26 Waßmann, Juweliere; Nr.50 SOR, Mode; Nr.59 Stefanel GmbH, Mode Store; Nr.61 Marlies Möller, Friseur; Nr.64 Ligne roset, Möbelgeschäft; Nr.77 Riviera Maison, Einrichtung Flagship Store; Nr.80 GANT, Mode;

Nienstedener Straße Nr.2 d Il Sole, Ital. Restaurant; Nr.3 Eiscafe Dante; Nr.5

Apotheke Nienstedten; Nr.7 La Bottega del Sole, Partyservice; Nr.9 Hübenbecker, Fleischerei + Partyservice;

Nienstedter Marktplatz Nr.22 Dat Backhus; Nr.28 Stadtbäckerei; Nr.30 Nord Ostsee Automobile;

Oberstraße Nr.88 WAG Immobilien; Nr.112 Naturheilpraxis;

Osdorfer Landstraße EEZ Nr.131 Ansons; Cafe Engelchen; Douglas; EEZ Apotheke; Essanelle, Friseur; Fielmann; Görtz; Hagel, The Hair Company; Haspa; Juwelier Christ; Klinck; Friseur; Le Chateau, Weine; Marco Polo; Mc Paper; Peter Polzer, Friseur; Pizza Bar; Rewe; Schuh Kay; Starbucks; Studioline; Supercut; Tchibo; Thalia; von Allwörden; Voßwinkel, Sportbekleidung;

Papenhuder Straße Nr.24 Hand-Werk, schöne Wolle; Nr.24 Pappenheimer, Wirtschaft; Nr.25 Wäscherei Lange; Nr.28 Sturm, Teehandelskontor; Nr.29 Uhlenhorster Weinstube, Weinstube; Nr.30 Näscheri - Cafe; Nr.35 Rexrod, Restaurant; Nr.36 Tayas Kaffeehaus; Nr.39 Konditorei Pritsch; Nr.40 Uhlenhorster, Apotheke; Nr.58 Blumengeschäft; Nr.67 Obst & Gemüse;

Poelchaukamp Nr.2 Broterbe Gaus; Nr.3 Eiscafe am Poelchaukamp; Nr.9 Julietta Fashion, Mode; Nr.20 Holly con Hare, Mode; Nr.21 Blumen-Hahn; Nr.24 Bazaar Boutique; Nr.25 Pasta & Vino; Nr.46 Gallo Neo 99;

Poppenbüttler Chaussee Nr.3 Boutique Be Different; Nr.3 Haus 3, Wohnideen; Nr.3 Restaurant Lenz; Nr.5 Physio am Kreisell; Nr.8 Duvenstedter Eiscafe; Nr.11 Friseur; Nr.45 REWE; Nr.92 Pflanzen Körner;

Poppenbüttler Hauptstraße Nr.14 Peter Rosenberg, Uhmachermeister; Nr.37 Cafe Reinhardt;

Poppenbüttler Weg Nr.94 Best Carwash; **Puckaffer Weg** Nr.4 Ellerbrock Küchen/Plan S; Nr.18 Tennis im Eichenhof;

Rolfnickstraße Nr.1 Yo-Vivo Interiors; Nr.5 Flowers & More; Nr.11 Alster Optik, Optiker; Nr.12 TUI-Reise-Center; Le Petit ChocAltoHa; Nr.12a Eiscusine; Nr.13 Willer, Juwelier; Nr.14 Rolfnick Apotheke; Nr.15 Dr. Shirin Shareghi, Zahnärztin; Nr.15 Nikole Diekmann, Kosmetik; Nr.17a Das Geschenk und die Mode, Johanna Groger; Nr.19 La Casetta, Ristorante Italiano; Nr.20 House of Nails, Nagelstudio; Nr.21 Bäckerei Vollstädt; Nr.21 Haspa; Nr.22 Änderungsschnitt, Änderungsschneiderei; Nr.22 Das kleine Kaufhaus; Nr.30 Marco Hops;

Rothenbaumchaussee Nr.48 Brodersen, Restaurant; Nr.70 Bolero, Restaurant; Nr.70 Schönheit am Rothenbaum, Parfümgeschäft; Nr.75 Sweet Home, Antiquitäten; Nr.101 Cucina D'Elisa, Ital. Restaurant; Nr.107 Hotel am Rothenbaum; Nr.137 Terrassen Cafe Funk-Eck, Restaurant-Konditorei-Cafe; Nr.189 Peemüller, Raumausrüstung; Nr.209 Dirk Brinkmann, Friseur;

Saseler Chaussee Nr.5 Ihr Studio, Kosmetik und Nagelstudio;

Schrammweg Nr.11 hamburg zwo 13, Werbeagentur;

Spitalerstraße Nr.2 Nike, Schuhgeschäft; Nr.8 promod, Mode; Nr.9 Optik Weser, Augenoptiker; Nr.9 VIVET, Restaurant-Bar-Cafe; Nr.10 S'Oliver, Mode;

Stadtbahnstraße Nr.30 Druckerei Krüper; Nr.32a Hypoxi;

Stormaplatz Nr.1 Die Hörmeister im Alstertal, Hörgeräteakustikermeister; Nr.1 Dr. Djafari, Zahnarztpraxis; Nr.1 Grossmann & Berger, Immobilien; Nr.1 Madikal Beauty, Kosmetiksalon; Nr.1 Schuh & Leder Werkstatt, Baumkürchner; Nr.1 Stern Friseur Salon; Nr.1 Tabakladen Polo; Nr.2 Blumen Haecks; Tivos, Griechische Spezialitäten; Nr.6 Noesselt, Fahrradgeschäft; Nr.6 Stehcafe Alstertal; Nr.8 Beauty House Sahba; Nr.8 Brunello Trattoria; Nr.8

Physiotherapie Zentrum Hencke; **Tannenhof** Nr.56 Tannenhof Apotheke; Nr.60a EDEKA;

Tarpenbekstraße Nr.56 Praxis f. Krankengymn. & Physiotherapie, Dietke Dörrie; Nr.62 Fahrschule Hoepfer;

Überseeboulevard Nr.22 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;

Ullmenstraße Nr.2 le Beau Voisin, Cafe + Delices;

Volksdorfer Damm Nr.180 Haspa; Nr.186 Sky Supermarkt; Nr.271 Edeka;

Volksdorfer Weg Nr.65 Gärtnerie FINDER; **Waikstraße** Nr.1 Glasmeyer, Lebensmittel; Nr.1c Hamburger Teezeit; Nr.1 Römerfeldt, Kleidung; Nr.2 Casa delle scarpe, Schuhe; Nr.3 Da Barbara, Ital. Restaurant; Nr.3 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 Doppelseiche; Nr.17 Fleischerei Hübenbecker; Nr.17 Ihr Hofladen; Nr.19 Osaka Sushi; Nr.21 S Bar Othmarschen, Bistro; Nr.22 Eis Schmidt; Nr.24 Witty Knitters; Nr.26 Rockhaarfäller, Friseur; Nr.28 Marlies Möller, Friseur; Nr.29a Hörgerede Zacher; Nr.29a Lühr Optik; Nr.30 Haar Beelitz, Friseur; Nr.32 Birken Apotheke;

Weißerose Nr.1 Edeka Simon, Feinkost-Lebensmittel;

Wellingsbüttler Markt Nr.1 Dr. Kapitza, Orthopädie; Fachärztin f. Frauenheilkunde, Katia Horstmann; Frauenarztpraxis, Dr. Shamsrizi; Kieferorthopädische Praxis; Zahnarztpraxis Gräfe; Dr. Grit Handrich; Editha Hallmann, Fachärztin f. Kinder- Jugendmedizin; Dr. Christina Hagel, Fachärztin für Dermatologie; Dr. Mochnik, Augenarztpraxis; Physiotherapie Wellingsbüttel;

Wellingsbüttler Weg Nr.32 Friseur Dörte Siebert-Brandes; Nr.38 Fahrrad Kohn, Fahrräder; Nr.115 Alte Apotheke; Nr.117 Demi-point, Fachgeschäft f. Tanzzubehör; Nr.117 Hackbarth's, Boutique; Nr.119 Poletto, Winebar Ristorante; Nr.121 Dreads, Elektrogeschäft; Nr.123 Stoffgalerie; Nr.123 M-Jay- Fashion, Boutique; Nr.123 SASIAM, Teppiche; Nr.134 Kinderpost, Sport + Spiel; Nr.134 Friederichsen, Buchhandlung Antiquitäten; Nr.142a Anthonys, Schönes zu fairen Preisen; Nr.144 Witt Profipflege, Reinigung; Nr.146 Änderungsschneiderei; Nr.146 Getränkemarkt Wellingsbüttel; Nr.148 Salon Monica Brenck, Friseur; Nr.154 Küchen + Bäder, Küchenstudio;

Wiesenhöfen Nr.2 Ilka Pingel, Damenmoden; Nr.2 Zigarren-Voß; Nr.3 Le Petit Croque & Cafe; Nr.4 Lambert Studio, Interiordesign; Nr.7 Das Leben ist schön!, Cafe Catering Events; Nr.7 Salon Wachs und Stein, Friseur; Nr.9 Paulig Laufgut, Orthopädieschuhtechnik;

Winterhuder Fohr Apotheke; Bücher&Co, Zeitschriften; Bücherhalle Winterhude; von Allwörden, Bäckerei;

Winterhuder Marktplatz Nr.1 BARISTA, Asia-Quick-Restaurant; Nr.1 Krenzfeld's, Obstgeschäft; Nr.1 Sunpoint, Sonnenstudio; Nr.2 Le Chic, Friseur; Nr.2 Schuback, Parfümerie; Nr.5 Curvy Shapes; Nr.6 media@home; Nr.21c Dr.VStamatis etc., Ärzte; Nr.21d Haspa, Bank; Nr.21 Nur Hier, Bäckerei; Nr.21a Wolsdorff, Zigaretten etc.; Nr.37 Apotheke



Die Gastgeber: Verleger Wolfgang E. Buss und PR- und Event-Profi Nadine Geigle mit Bernd Zierold, Mercedes-Benz Vertriebsdirektor Pkw Nord (v.l.)



Model Marilyn Kummerow und Moderatorin Khadra Sufi (r.)



Janna-Lena Baierle und Jeannette Partner (r.)



Augenärztin Dr. Afsoon Bürgel und die Künstlerin Sabine Finck (r.)

POWER FRAUEN

Rund 150 Hamburger Frauen aus Wirtschaft, Kultur, Sport und Gesellschaft trafen sich Mitte Dezember zur **6. HAMBURG WOMAN Business Lounge**. PR- und Eventprofi Nadine Geigle und Verleger Wolfgang E. Buss hatten diesmal in die stylischen Räumlichkeiten des Mercedes(me)-Stores am Ballindamm geladen. Neben interessanten Gesprächen, Fingerfood – zünftige kleine Schinken- und Lachsbröte – und Wein war wieder ein abendlicher Business-TALK eines der abendlichen Highlights. Moderiert von Johanna Prinzessin von Sachsen-Coburg ging es um das Thema "Was macht eine erfolgreiche (Unternehmens-)Marke aus? Von Marken und Menschen". Tenor: sehr vielschichtig, aber eine Sache ist essentiell – Emotionalität schaffen. (siehe auch S. 64)



Modeexpertin Beatrace Oola und Silke Lange (r.)

Fotos: Claudia Tejedo, Rike Schulz, Kai Weil



Netzwerkerin und Ex-Hot Banditoz-Sängerin Gabriela Gottschalk



Gewonnen: Taschen Designerin Patricia Romanowski (r.) überreicht Katja Kleffmann ihren Gewinn des Abends, eine Clutch



Die Moderatorin Johanna Prinzessin von Sachsen-Coburg (l.) und Ulrike Krämer (Institute of Design) – eingekleidet von Designerin Ella Deck.



Box-Weltmeisterin Ina Menzer und die Schauspielerin Sandra Quadflieg (r.)



Anja Glathe (Auto Wichert) mit ihrer Tochter Julia



Elasten-Team: Maren Lynen (l.) und Tina Thiesbrummel



Jazzerin Anri Schramm und Mediaberater Michael Oeser



Bernd Keil (Schmuckmanufaktur Ehinger Schwarz) überreicht Ina Menzer Schmuck der neuen Kollektion



Modeldesignerin Ella Deck (l.) mit ihrer Cousine, der Ex- Profi-Tänzerin Christine Deck



Hauptpreis: Götz Naumann (Nespresso) überreicht Immobilienprofi Annett Tudschen eine Kaffeemaschine



Konzert-Pianistin Dr. Jasmin Böttger (l.) und Künstler-Managerin Ilona Schulz-Baumgart



Manuela Randt vom NDR gewann ein Wochenende im Mercedes Benz GLC



Schlagersängerin Saskia Leppin



Anna Kott, Beata Wagner und Nadine Gager (v.l.)

Wir danken unseren Sponsoren und Partnern:



”

Die heutige Jugend hat viel mehr Interesse daran, den Dingen auf den Grund zu gehen. Warum ist das so? Die Generationen früher konnte man anders erreichen in der Werbung, heute hingegen existieren andere Zielsetzungen, etwa was Karriere und Statussymbole angeht. Der junge Mensch und Kreative schaut sich schon sehr genau seine Umwelt an, Nachhaltigkeit ist dort ein großes Thema. Es gibt eine große Tendenz zu charity – Teilen ist angesagt, denn wir leben im Überfluss und es ist für alle genug da. Das hat natürlich großen Einfluss auf Marken. Viele werden sterben oder uninteressant, selbst starke Marken müssen stärker auf Emotionalisierung setzen als früher. Wichtig ist zu verstehen, dass heute niemand mehr zur Marke kommt, sondern dass die zum Kunden gehen muss.“



Ulrike Krämer,
Leiterin des
Institute
of Design
Hamburg



Bernd Zierold,
Mercedes-Benz
Vertriebsdirektor Pkw Nord

Fotos: Kai Wehl

”

Die Autohäuser kennen meist nur die Männer, das zeigt die Erfahrung. Deswegen haben wir hier mitten in der Stadt, wo die Menschen sind, eine Location für junge und junggebliebene Menschen geschaffen, die gerne in angenehmer Atmosphäre einen Cappuccino trinken, einem Poetry-Slam lauschen wollen anderen schönen Dingen. Manchmal steht ein Auto drin, manchmal auch nicht. Das Mercedes me Store-Projekt ist ein weltweites Pilotprojekt. Das passt zu Hamburg, weil die Stadt eine Medienstadt ist, vor allem mit neuen Medien und wir hier die passenden enthusiastischen Mitarbeiter haben, die so ein Projekt auch emotional pushen können. Marketing spielt eben stark mit Emotionalität. Das war so und muss immer so bleiben. So wollen wir mit dem Mercedes me Store neue Wege beschreiten.“

STANDPUNKTE der Talkgäste

”

Es wird Zeit, dass wir weder mehr Brücken bauen zwischen Business und Menschlichkeit. Wir verknüpfen Dinge aus verschiedenen Bereichen wie der Psychologie und der Evolutionsbiologie mit Marketing. Vor 5 ½ Jahren habe ich mich in die Hirnforschung am UKE begeben und gelernt, wie ein Gehirn funktioniert. Frauen haben in der Tendenz ein E-Gehirn, das E steht für Empathie und Einfühlungsvermögen. Ihre Gehirne sind für die Welt notwendig, um die Probleme zu beseitigen, die die S-Gehirne der Männer verursacht haben, denn Männer denken in Systemen, dafür steht das S. Wir sind sehr stark evolutionär geprägt, wir können gut einparken, aber wenn es um Kommunikation geht, sehen wir schnell alt aus. Ein weibliches Gehirn kann am Tag rund 2900 Wörter sprechen und verstehen, ein männliches nur 900. Im Marketing und Innovationsbereich würde ich immer eine Frau nehmen. Empathie ist das, was wir brauchen.“



Tiffany Zilliox,
Rechtsanwältin bei
NORTON ROSE
FULBRIGHT

”

Junge Unternehmen, die sich überlegen, wie sie ein Produkt oder eine Dienstleistung auf dem Markt anbieten können, wollen das natürlich immer mit einer Marke verbinden – also etwas, das die Kunden erkennen, wo sie sich zugehörig fühlen. Es muss eine gewisse Herkunftsfunktion haben und eine Individualität. Wir suchen nach etwas Besonderem. Nach rechtlicher Sicht ist es aber so, dass nicht alles schützenswert ist, was ein Zeichen ausmacht. Was bei jungen Unternehmen besonders oft passiert, die begeistert sind von einer Idee: Die treiben das dann voran und stellen leider irgendwann fest, dass das Konzept, das sie hatten, in das sie Zeit und Energie gesteckt haben, nicht so realisieren können, weil es jemanden gibt, der bereits auf dem Markt tätig ist, eine ähnliche Idee hatte, die aber vorher verwirklicht hat. Der Tipp, ist, sich frühzeitig über den Wettbewerb Gedanken zu machen.“



Bert Martin Ohnemüller,
CEO euromerchandising®
group und Visionär



Engagierte Unternehmerfamilie: Christl, Dr. Michael und Janina Otto (v.l.)



Moderatorin Monica Lierhaus mit PR-Lady Alexandra von Rehlingen (r.), die u.a. auch WFC-Botschafterin ist



Auma Obama, Schwester des US-Präsidenten

Fotos: Stephan Wallachia

CHARITY-DINNER

Rund 200 Gäste aus Wirtschaft, Kultur, Politik, Wissenschaft und Gesellschaft folgten im Dezember der Einladung des **World Future Council** (WFC) zu einem Charity-Dinner im Festsaal des Hamburger Rathauses. Schwerpunkt waren Kinderrechte, die für den WFC in der kommenden Zeit auch Dank einer Millionenpende der Familie Otto im Fokus stehen werden. Entsprechend hatte die Institution ihren während der Veranstaltung verliehenen und jährlich ausgelobten Politik-Oscar, den Future Policy Award 2015, Gesetzen und politischen Maßnahmen zur Stärkung von Kinderrechten gewidmet. Er ging an Sansibar, Tansania – die ostafrikanische Inselgruppe hat ein umfassendes Kindergesetz erlassen. Der WFC mit Hauptsitz in Hamburg setzt sich für ein verantwortungsvolles, nachhaltiges Denken und Handeln im Sinne zukünftiger Generationen ein!



Model Verena Mundhenke und Ex-FC St. Pauli Kicker Florian Kringe



Alexandra Wandel (GF WFC), Sternekoch Karlheinz Hauser mit PR- und Event-Profi Nadine Geigle (v.l.)



EMOTION-Chefredakteurin Dorothee Röhrig mit ihrem Mann, Moderator Hubertus Meyer-Burkhardt, der eloquent durch den Abend führte



Die Zweite Bürgermeisterin Katharina Fegebank und Catwalk-Legende Jorge Gonzalez



Box-Weltmeisterin Regina Halmich mit Medienunternehmer Frank Otto



Moderatorin Susann Atwell und Promi-Coiffeur Jörg Oppermann



WFC-Gründer Jakob von Uexküll



Ski-Ass Maria Höfl-Riesch (3x Gold!) mit ihrem Mann Marcus-Höfl

Impressum

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

Redaktion: Valeska Fuhlenbrok (CvD), Milena Kettner, Christian Luscher, Nicola Steierling, Julia Ulbrich, Kai Wehl **Grafik:** René Kriese (Chefgrafiker), Annabell Dschenzig, Juliane Duczmal, Susanne Kaps, David Nagel, Luka Plepp **Titelgestaltung:** René Kriese **Produktion/Anz.-Disponentin:** Carmen Garrot, Birgit Schürmann **Buchhaltung:** Carmen Garrot **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service Thilo Noack

Druck: Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel **Verteilung/Vertrieb:** Sandra Schmeller-Haun 040 / 538 34 52, 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 **Tel.:** 040 / 538 9 30-0 (Mo.- Fr.: 9.00 bis 16.00 Uhr) **Fax:** 040 / 538 9 30-11

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 (siehe S. 60) für Sie bereit.

© 2016 Magazin Verlag Hamburg.



Fotos: Ulrich Tröger

PR- und Eventprofi Nadine Geigle mit Anette Kneissler (r.)



Gastrednerin Julia Jäkel, CEO Gruner + Jahr (2. v.l.) mit CeU-Vorstand: Frauke von Reitzenstein, Kristina Tröger (Gründerin und Gastgeberin) und Caroline Freisfeld (v.l.)

GELUNGENER AUFTAKT

Zur Auftaktveranstaltung des gerade gegründeten „Club europäischer Unternehmerinnen e.V.“ (CeU), kamen auf Einladung der Präsidentin Kristina Tröger über 140 Mitglieder und Gäste in das Hotel Vier Jahreszeiten. „Nichts ist zwingender als eine Idee, deren Zeit gekommen ist“, begründete Tröger die Gründung ihres neuen Frauennetzwerkes. Erste Gastrednerin war Julia Jäkel, CEO Gruner + Jahr, die spannend und authentisch über die Aufgabe des Zeitschriftenverlages referierte, sich in einer radikal veränderten Medienlandschaft neu aufzustellen.



Anna Leusch vom NDR (l.) und Schauspielerin Sandra Quadflieg



Annette von Rantzau und Ulrike Peters (r.)



Sabine Menges-Rosowski Natalie Kowalke (r.)



Katharina Wittenberg, Estelle Rytterborg und Mathilda Karlsson (v.l.)



Fotografin Alexandra Lier (r.) und die Galeristin Andrea von Goetz und Schwanenfluss



Unternehmerin Brita Kohrs und Bert A. Kaufmann, kfm. Direktor der Deichtorhallen



Werber-Legende Holger Jung mit seiner Frau Inken

Fotos: Kai Wehl



Die beiden Künstlerinnen Sylvia Schramm und Birte Ballauff (r.)

WELTPREMIERE

Die Galeristin und Kunstmäzenin Andrea von Goetz und Schwanenfluss hat in der Isestraße mit Alexandra Lier gerade eine medial gefeierte Fotografin präsentiert. Erstmals ausgestellt waren Werke ihres Projekts und gleichnamigen Buches „The World’s fastest Place“, das Menschen und Fahrzeuge der US-Salzsee-Speedszone in Bonneville zeigt. Vorgestellt wurden die mehrfach prämierte Hamburgerin und ihre Arbeit von Frank B. Meyer, dem stellvertretenden Chefredakteur der Auto Bild Klassik.



PR-Lady Marietta Andreae mit dem Journalisten Frank B. Meyer

Bis zu

80%

Rabatt auf Gleitsichtbrillen
bei den Gleitsicht-Experten im
1. Obergeschoss neben H&M



z.B. **Trussardi**
mit Klassik-Gleitsicht*
~~UVP 809,-~~
Nur 69,-

z.B. **Ray-Ban**
mit Komfort-Gleitsicht*
~~UVP 768,-~~
Nur 229,-



z.B. **Armani**
mit Panorama-Gleitsicht*
~~UVP 1399,-~~
Nur 399,-

CARRERA PRADA TRUSSARDI DOLCE & GABBANA

*Deutsche Markengläser von Schulz Optik inklusive Superentspiegelung,
Hartschicht, Reinigungsschicht, Lotuseffekt und Antistatik im Brechungsindex 1,5.

Fit wie Dein Turnschuh!

NUR BIS 29.02.2016:

**Werde Mitglied
und sichere Dir
den brandneuen
PUMA-Schuh!**

5x in Hamburg • 040/65 89-0 • www.meridianspa.de

MeridianSpa Hamburg GmbH • MeridianSpa Barmbek GmbH • Wandsbeker Zollstr. 87-89 • 22041 Hamburg



MERIDIAN SPA
Fitness. Wellness. Bodycare.