

HAMBURG WOMAN

FÜR ALSTER, ALSTERTAL, WALDDÖRFER, HAFENCITY & ELBENDORFER

Promitalk

SCHAUSPIELERIN KATHARINA ABT,
MODERATOR STEVEN GÄTJEN,
SÄNGERIN KATERINA TRETYAKOVA,
POLITIKERIN SAHRA WAGENKNECHT

Jetzt auch alles ONLINE



SUPERFOODS

WARUM DER HYPE UM
CLEAN EATING ALLE
FRAUEN BEGEISTERT

NADJA ATWAL

*„Ich habe große Sorge
um Hamburg!“*

DIE EINSTIGE EPPENDORFERIN KRITISIERT
UNSERE INNERE SICHERHEIT UND VERGLEICHT
HAMBURG MIT IHRER WAHLHEIMAT NEW YORK

Das größte Abenteuer des Lebens: Die Familie.

Genießen Sie das Abenteuer Familie gemeinsam, an **einem** außergewöhnlichen Ort. Bei Aspria.

Verbringen Sie wertvolle Zeit bei gemeinsamen Aktivitäten und entdecken Sie dabei, was Aspria alles für Sie und Ihre Lieben zu bieten hat.

Tel. 040 899550-360

aspria.com



Europe's Finest Members Clubs

BERLIN BRUSSELS HAMBURG HANNOVER MILAN

ASPRIA
Be More



Wie geht gut leben?

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben? Haben Sie erreicht, was Sie sich vorgenommen haben? Und sind Sie glücklich?

Schon in der Schulzeit werden die Schüler mit der Frage „Was willst du mal werden?“ konfrontiert. Pubertierende Jugendliche sollen demnach im Alter von 13, 14 Jahren wissen, welchen Beruf sie einmal ausüben und was sie im Leben erreichen möchten. Hm, schwierig. Was die Schüler da noch nicht wissen, ist, dass sich die Frage nach dem richtigen Job immer wieder stellen wird. Denn ob wir zufrieden mit unserem Leben sind oder nicht, ist stark abhängig von unserer Jobwahl! Zudem reihen sich über die Jahre immer mehr Fragen an: Wie lebe ich ein sinnvolles Leben? Was bedeutet glücklich Leben? Wie geht gut leben? Und, und, und ... Ein erfülltes, zufriedenes Leben zu führen gestaltet sich folglich schwieriger als gedacht. Natürlich hat auch jeder Mensch eine andere Vorstellung, wie sein Leben verlaufen soll. Der eine wünscht sich ein Haus voller Kinder, der andere

möchte die Welt bereisen und der nächste möchte Karriere machen. Doch was denn nun?

HAMBURG WOMAN war dabei, als es um die Frage nach einem sinnvollen, glücklichen Leben ging. Und zwar beim Street Philosophy Talk im east Hotel. Die Initiatorinnen Julia Kalmund und Nina Schmid teilten mit uns ihre Lust am Denken und verriet uns, wie man sein eigenes Leben in die richtigen Bahnen lenken kann, falls es nicht so läuft, wie geplant.

Aber nicht nur die zwei taffen Unternehmerfrauen sind tolle Beispiele für ein erfolgreich gemeistertes Leben. Ebenso verrät uns Power-Frau Nadja Atwal, wie sie bei Null anfing und jetzt sogar bei der New Yorker Upper class angekommen ist. Die preisgekrönte Sopranistin Katerina Tretjakova verrät uns, was sie an der hiesigen Staatsoper so begeistert und Gesundheitswissenschaftlerin und Autorin Hannah Frey zeigt wie es sich in der heutigen Zeit gesund und einfach leben lässt.

Und jetzt viel Spaß beim Lesen unserer neuen Ausgabe!

Ihre HAMBURG WOMAN Redaktion

FÜR HAMBURG WOMAN TRAFEN WIR ...



Steven Gätjen: Im Januar gab er sein Aus beim Sender ProSieben bekannt. Jetzt ist er mit drei eigenen Sendungen beim ZDF zusehen und hat zusammen mit seinem Bruder Andreas Karlström sein Debüt als Kinderbuchautor gegeben. Redakteurin Julia Ulbrich traf den charmanten Beau in einem Altona Café und sprach mit ihm über das niedliche Kinderbuch mit Hauptdarsteller Wilbur und was das Showbusiness über die Jahre bei ihm bewirkt hat. Auf Seite 18.



Das HAMBURG WOMAN-Cover zeigt Nadja Atwal. Auf Seite 12 können Sie lesen, was die ehemalige Hamburgerin in New York erreicht hat.

INHALT

HAMBURG WOMAN April 2016

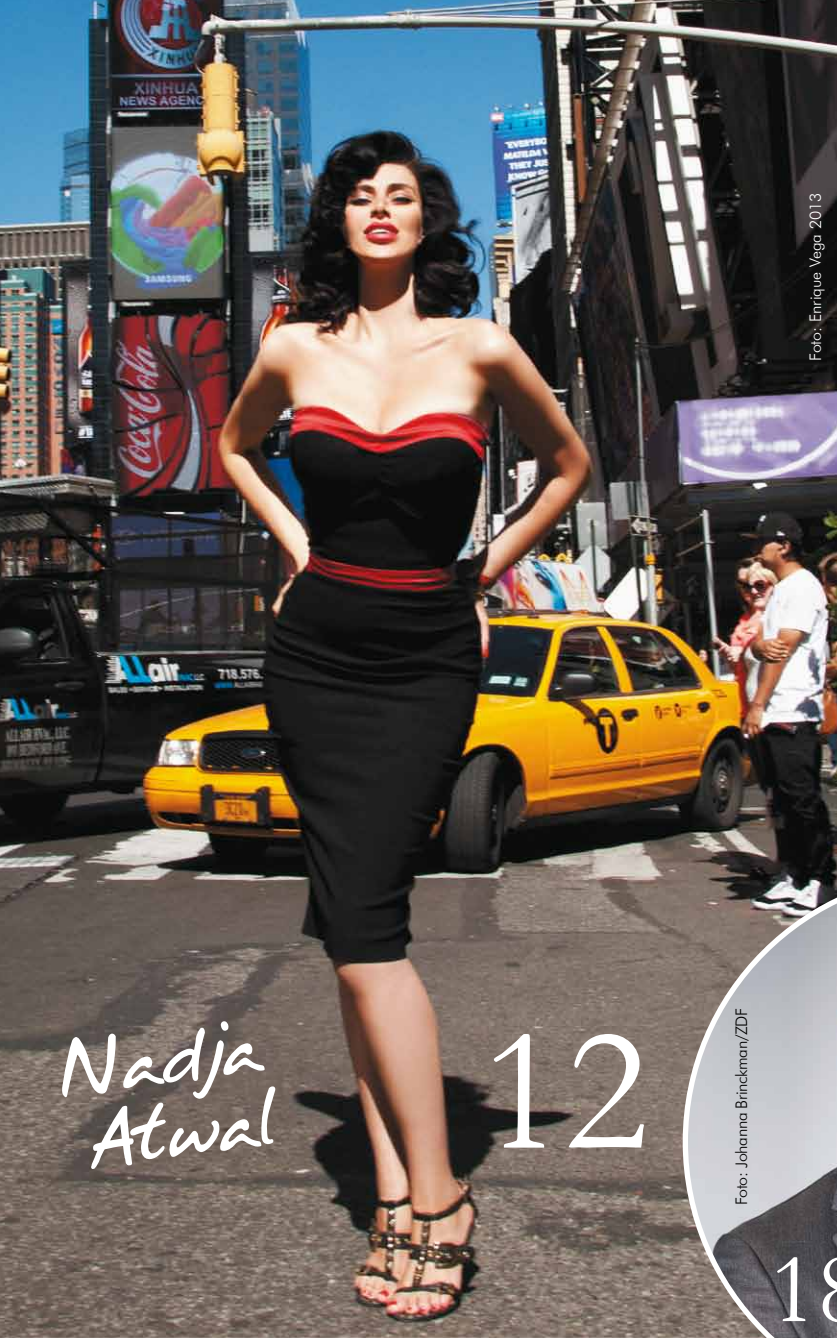


Foto: Enrique Vega 2013

Nadja
Atwal

12

Nina
Schmid
und Julia
Kalmund

26

Foto: Privat



Foto: Johanna Brinckman/ZDF

18

Frauenschwarm
Steven Gätjen



Foto: Thibaut de Saint-Chamas/Marielbo

Mode-
Trends
32



Foto: Dorit-Hagenhausen-Verlag/Franziska Schädle

50

Foodprofi
Hannah Frey

Opernstar Katerina Tretyakova



NEWS

6 **Neuigkeiten** von Schlagersängerin Saskia Leppin, spannende Fotokunst und mehr!

8 **Lieblingsstücke:** Frühlingshafte Muttertags-Geschenkideen

PEOPLE

10 **Opernstar:** Sopranistin **Katerina Tretyakova** über Hamburg und die große Liebe

12 **Powerfrau:** Die Hamburgerin **Nadja Atwal** erzählt über ihren Business-Erfolg in New York!

14 **Klarer Fall:** Schauspielerin **Katharina Abt** ist jetzt als Kommissarin unterwegs!

16 **Musical-Star Myrthes Monteiro** über Träume und Familie

18 **Rollentausch:** Wir befragen Fernsehstar **Steven Gätjen** zu neuer Show und Kinderbuch!

20 **Fotoproduzentin Christine Stitz** lässt prominente Persönlichkeiten ins rechte Licht rücken

GESELLSCHAFT

24 **Linke Nummer:** Warum **Sahra Wagenknechts** neues Buch nicht nur für Sozialisten interessant ist

26 **Street Philosophy:** Zwei Philosophinnen bringen große Gedanken unter die Menschen

28 **Gefährlicher Trend:** Wie „Pickup Artists“ Frauen manipulieren

64 **What's Up In Town:** Viel Glamour bei Hamburgs Top-Events

KULTUR

30 **Große Emotionen:** Wir zeigen Konzerte, die mitreißen!

MODE

32 **Summer Feeling:** Frische Mode und schicke Accessoires für den Sommer!

38 **Braut Couture:** Designerin **Galia Lahav** macht ausgefallene „Ja, ich will!“-Mode

40 **Style-Duell:** Mode-Expertin **Wana Limar** über den Hamburger und Berliner Style

42 **What's In My Purse?:** Diesmal gewährt uns Moderatorin **Anna Heesch** Einblick in ihre Handtasche

SPORT

44 **Startklar:** Der CRAFT Women's Run ist zurück – und wir laufen mit. Gewinnen Sie Ihren Platz!

BEAUTY

46 **Beste Teint:** Die richtigen Produkte zum effektiven Contouring

KOCHEN

50 **Clean Eating:** Die Hamburgerin Hannah Frey erklärt uns, was hinter „Superfoods“ steckt

WOHNEN

56 **Home Story:** Zu Gast bei Tänzerin und Choreografin **Gabriela Gottschalk**

60 **Design-Liebe:** Rustikale Möbelstücke und einfach schöne Wohnaccessoires zum Verlieben

62 **Sharepoints**

64 **Impressum**

Beauty-Tipps





Foto: Shoji Ueda

Die japanische Gesellschaft, inszeniert auf einer Sanddüne.

Japanische Fotokunst im MKG

Vom 5. April – 10. Juli stellt das Museum für Kunst und Gewerbe in der Ausstellung

„Japanische Tagträume“ ausgewählte Arbeiten japanischer Fotografen vor. Besonders spannend, denn sie spiegeln den raschen gesellschaftlichen Wandel in Japan zu Beginn des 20. Jahrhunderts und den Kontrast zwischen Innovation und Tradition wider.

Die Kuratoren der Ausstellung „Japanische Tagträume“ stehen vor Herausforderungen: Gibt es eine spezifisch japanische Fotografie? Zeichnet sie sich durch ihre Themen oder durch eine gemeinsame Bildsprache aus?



Foto: Toshio Shibata

TICKET-Verlosung

Festival-Zeit ist angesagt!



Claudia Kiesel ist die Gründerin von Europas größtem Frauen-Indoor-Festival.

Langsam steigt die Vorfreude auf den Sommer und die damit beginnende Festival-Saison! Aufstehen, Sonne tanken, Musik lauschen, Baden gehen und bis in die Puppen tanzen, bei einem kühlen Drink – ein Traum! Das dachte sich auch Claudia Kiesel und initiierte das L-Beach-Festival, Europas größtes Frauen-Indoor-Festival. Dieses Mal dabei sind unter anderem Electroclash-Ikone Peaches, Singer-Songwriterin Wallis Bird und „Balkan-Beats-Queen“ Miss Platnum. Auch im Publikum heißt es „Women only“. Rund 4000 Feiernde verwandeln das Ferien-Resort Weissenhäuser Strand ab dem 21. April 2016 wieder in die größte Frauen-Party Europas: Music, Girls, Fun & Holiday für ganze 4 Tage. Tagestickets ab 30 Euro, Kombitickets ab 159 Euro p.P., unter Tel. 040/28410819-0.

Einer der Acts beim L-Beach Festival wird dieses Jahr **Miss Platnum** sein.

Seien Sie dieses Jahr for free beim **L-Beach Festival** dabei! Wir verlosen **1x2 Kombi-Tickets**, mit **Übernachtung** von Donnerstag bis Sonntag (Appartement), auf dem Festival-Gelände, im Wert von **498 Euro** (Anfahrt ist nicht enthalten). Schreiben Sie uns einem Mail an j.ulbrich@alster-net.de. Einsendeschluss ist der 20. April 2016.



Saskia Leppin „dreht auf“

Schlagersternchen Saskia Leppin war in der letzten Zeit vor allem als Live-Act bei den Boxkämpfen auf Sat.1 zu sehen. Dort verzaubert sie beim Singen der Nationalhymne immer wieder mit ihrer klaren, starken Stimme. Anfang April ist ihre neue Single „Wir drehen heut‘ auf“ erschienen, ein gekonnter Mix aus Schlager und leichten Pop-Beats. Für das Musikvideo von „Wir drehen heut‘ auf“ holte sich die Hamburger Sängerin 20 Tänzer von der Stage School Hamburg. Fans von Saskia können gespannt sein, denn im Herbst erscheint endlich das Debüt-Album der Winterhuderin! Wer die smarte Sängerin live sehen möchte, kann am 17.4. im KULT Café Hamburg bei „Talk im Kult“ vorbeischaun.

Die neue Single „Wir drehen heut‘ auf“ erscheint am 15. April im Handel.



Sängerin Saskia Leppin wird im Herbst ihr Debüt-Album veröffentlichen.



Der Strand ruft!

Genießen Sie die ersten, warmen Sonnenstrahlen? Dann haben Sie sich bestimmt auch schon Gedanken über das diesjährige Strandoutfit gemacht. Bei Body & Beach im Alstertal werden Sie garantiert fündig, wenn Sie auf der Suche nach Bademode mit Stil, Eleganz und guter Qualität sind. Wenn Sie sich unsicher in Form und Farbe sein sollten, hilft das geschulte Team gern bei der Auswahl. Neben Bademode bietet der Shop im AEZ ebenfalls Dessous, Mieder und Tag- und Nachtwäsche. Labels wie Chantelle, Watercult, Charmline, Marie Jo, Maryan Mehlhorn und Prima Donna bieten ein facettenreiches Angebot für jeden Geschmack, von schlicht bis extravagant. Auch das Größenspektrum lässt keine Wünsche offen: Bikinis und Badeanzüge sind von Cup A bis H und in den Konfektionsgrößen von 36-54 erhältlich.

Stilvoll gekleidet am Strand, das geht perfekt im Beachwear-Style mit der Marke Watercult.

Auch die passenden Accessoires finden Sie bei Body & Beach im **Alstertal-Einkaufszentrum, Heegbarg 31**, mehr Infos unter **Tel. 32529777**.



Für den Muttertag am 8. Mai

Lieblingsstück



1



2



3

1. Strohhut, gesehen bei myClassico.com, ca. 159 € // 2. DIY-Erdbeeranzucht, gesehen auf notonthehighstreet.com, ca. 60 € // 3. iPhone Folie ‚Anker‘, gesehen bei myClassico.com, ca. 16 € // 4. Herz Ofen-Handschuhe, gesehen bei notonthehighstreet.com, ca. 47 € // 5. Strandkorb gestreift, gesehen bei [Butlers](http://Butlers.com), ca. 800 € // 6. Macarons Backbuch, gesehen bei [Thalia](http://Thalia.com), ca. 13 €. // 7. Amore Nudeln, gesehen bei [Butlers](http://Butlers.com), ca. 4 €. // 8. diverse Wachstücher, gesehen bei [BoConcept](http://BoConcept.com), ca. 28 €/m // 9. ‚Vintage Alpaca‘ Decke, gesehen bei sackclothandashes.com, ca. 155 €.



4



5



6



7



8



9

Gesprächsstunden ...



Fotos: Privat, Bo Lahlala, Stage Entertainment/Morris Mac Matzen, Dietmar Scholz

Katerina Tretyakova: warum sie die Staatsoper verlässt S. 10 // Nadja Atwal: über den Mut alles zu wagen S. 12 // Katharina Abt: das dritte Mal Kommissarin S. 14 // Myrthes Monteiro: über Träume und Familie S. 16 // Steven Gätjen: neues Buch neue Show S. 18 // Christine Stitz: lässt Promis ablichten S. 20

Publikumslieb-
ling
Katerina Tretyakova als
Kammerzofe Susanna in
„Le Nozze de Figaro“ mit
dem Figaro alias Wilhelm
Schwinghammer.



Abschieds- **Vorstellung**

Seit sechs Jahren verzaubert **Katerina Tretyakova** das Publikum der Staatsoper Hamburg. Demnächst als Susanna in Mozarts „Le Nozze di Figaro“ – ihr letzter Auftritt als festes Ensemblemitglied. In HAMBURG WOMAN verrät die **preisgekrönte Sopranistin** warum sie die Oper verlässt, obwohl alles perfekt läuft.

Das Bild der klassischen Opernsängerin wird für die meisten Menschen sicherlich von Montserrat Caballé geprägt. Wuchtig und divenhafte, so ist es zumindest bei mir. Deswegen war ich extrem gespannt, Katerina Tretyakova in einem Café in Eimsbüttel zu treffen. Ich hatte mir zuvor einige Auftritte des lyrischen Soprans im Internet angeschaut und gesehen, dass die 35-Jährige zumindest schon mal ganz anders aussieht: hübsch, blond und schlank. Im „Café Délice“ sitzt mir dann eine lebhaft-quirlige und perfekt gestylte junge Frau mit unprätentiösem Habitus gegenüber, die so-

fort sympathisch losplaudert und dabei – das merkt man in jeder Sekunde – für die Oper brennt. Obwohl sie ihren Job als „ganz normalen“ Beruf ansieht. „Ich habe Respekt vor allen anstrengenden Arbeiten und fühle mich nicht als etwas Besonderes, sondern gesegnet und glücklich, dass ich das machen darf, was eigentlich mein Hobby wäre. Dafür bekomme ich auch noch Geld und kann davon leben“, sagt Katerina lächelnd. Sie habe zwar schon früh gewusst, dass sie Sängerin werden wolle, dachte aber anfangs nie an Oper. Schon als Kind hat sie beim Abwaschen zusammen mit ihrem Vater gesungen. Später dann alleine im Wald. „Ich hatte einen Fox-Terrier, der musste oft raus. Ich war deswegen häufig im Wald spazieren und haben dort gesungen – Popsongs und russische Romanzen. Das waren besonders schöne Momente.“ Da passte es gut in ihren Lebenslauf, dass die Familie ihren Geburtsort Murmansk früh verließ, weil die Mutter mit dem Klima nicht

so gut klar kam. Es verschlug sie nach Visaginas in Litauen, weil der Vater dort Arbeit fand. Mit 15 entschied sich Katerina dann endgültig für eine musikalische Laufbahn und ging, mutig in dem Alter, an das Konservatorium in Vilnius, um dort ein Musik- und Dirigierstudium zu beginnen. Sie beendete es im Jahre 2000 mit Auszeichnung. Über die Stationen Litauische Akademie für Musik und Theater sowie das Mozarteum in Salzburg landete sie in Hamburg. „Nach der Ausbildung habe ich in München und Hamburg erfolgreich vorgesungen. Weil ich von Kollegen Gutes über die Oper hier gehört habe und sie sich auch am professionellsten gezeigt hat, habe ich mich für den Norden entschieden.“ Es folgten zwei Jahre am Opernstudio, in denen sie aber schon im großen Haus auftreten konnte. Ihr Fleiß und die Mühen – „Ich hätte nie gedacht, dass die Ausbildung so anstrengend wird“ – haben sich gelohnt. Die Russin hat mehrere internationale Preise gewonnen. Im

Januar 2013 etwa den Francisco Vinas Wettbewerb in Barcelona, der zu den wichtigsten der Welt zählt. Mit der katalanischen Stadt hängt aber auch eine für Opernfans schlechte Nachricht zusammen: der Auftritt als Susanna ist der letzte als festes Ensemblemitglied. „Ich plane in der Zukunft nach Barcelona zu ziehen“, erklärt die Sopranistin mit einem weinenden und einem lächelnden Auge. Weinend, weil ihr Hamburg als Stadt und wegen der Menschen so an Herz gewachsen ist. „Vor allem auch die Oper in der ich mit vielen Stars gemeinsam auftreten durfte.“ Lächelnd, weil sie dann ihrem Herzen folgt. Obwohl sie nie einen Musiker als Lebenspartner haben wollte, hat sich Katerina im Rahmen eines Wettbewer-

bes in Barcelona in den spanischen Pianisten und Dirigenten Ricardo Estrada verliebt. Seit zweieinhalb Jahren sind sie ein Paar. „Ich freue mich vor allem auch auf das warme Wetter, ich brauche Sonne zum Leben“, sagt sie lächelnd. Dafür nimmt die 35-Jährige dann das Risiko der Selbstständigkeit in Kauf. „Es ist schon praktisch fest engagiert zu sein. Vor allem, wenn es ein so gutes und renommiertes Opernhaus wie in Hamburg ist. Aber andererseits wollte ich auch die Freiheit haben, nur noch Partien zu wählen, die mir wirklich gefallen.“ Und sie hat dann auch Zeit für eine zweite Leidenschaft, die sie gerade entdeckt: Unterricht. „Ich habe kürzlich eine Masterclass gegeben. Es hat Spaß gemacht, Menschen auf ihrem musikalischen Weg zu unterstützen und alle waren zufrieden. Ich sehe mich nicht als Professorin an einer Uni, aber privat Stunden zu geben, kann ich mir sehr gut vorstellen.“ Jetzt kommt aber erst einmal ihre Abschiedsvorstellung. „Ich freue mich auf meine Rolle als Susanna, eine der längsten für

einen lyrischen Sopran. Vor allem auch, weil das Stück so modern und witzig interpretiert ist“, sagt Katerina Tretyakova, die noch eine gute Nachricht für Hamburgs Opernfans hat: im Mai 2017 kehrt sie für vier Aufführungen von Donizettis „Lucia di Lammermoor“ an die Staatsoper zurück.

Kai Wehl



Foto: Dietmar Scholz

Kartenverlosung

Die Staatsoper Hamburg präsentiert am 20., 26. und 28.4. sowie am 3.5. Wolfgang Amadeus Mozarts „Le Nozze di Figaro“. Infos: staatsoper-hamburg.de. Karten: 5-87 EURO. Kartentelefon: 356 868 95. Wir verlosen 2x2 Tickets für den 3.5., 19 Uhr. Wer 2 Karten gewinnen möchte, der sendet bis zum 27.4. eine E-Mail an gewinnspiel@hamburg-woman.de.

VON HAMBURG N



Nadja Atwal hat den Sprung über den Atlantik und in die Liste der Top-Verdienerinnen geschafft. In New York ist die **„Sexiest Power Women“** extrem erfolgreich. Wir sprachen mit der langjährigen Eppendorferin über Mut, Karriere und die innere Sicherheit in Deutschland.

ACH NEWYORK

Hamburg Woman: Sie sind in den Medien sehr präsent: als Modedesignerin, Moderatorin, Model, Marketing- und PR-Expertin – Wow! Wie geht das?

Nadja Atwal: Im Endeffekt arbeite ich in allen Sparten des Show-Business als Selbstständige. Hauptsächlich betreue ich Firmen als Managerin oder PR-Beraterin, bin das Gesicht für verschiedene Brands – momentan für Alp Beauty und in unterschiedlichen TV-Formaten zu sehen.

Sie haben darüber hinaus ihre eigene Modekollektion entworfen ...

Das ist richtig. Ich habe so viele Ideen und Talente, die ich miteinander verknüpfe, um unterschiedliche Projekte zu verwirklichen. Besonders der Export von ‚made in Germany‘ liegt mir sehr am Herzen. Schließlich bin ich so gesehen auch ein Export aus Hamburg. Darum arbeite ich gezielt mit entsprechend großen deutschen Unternehmen wie Steigenberger oder Alp Beauty zusammen. Es ist großartig, dass dieses vielseitige Arbeiten in Amerika möglich ist.

Ist das in Deutschland anders?

Auf jeden Fall! Hier soll man sich auf eine Sache fokussieren. Wenn man damit Erfolg hat, wie etwa Barbara Schöneberger mit ihrer Moderation, darf man auch mal was Neues wagen und in ihrem Fall singen.

Wann und warum wollten Sie in die USA auswandern?

Ich hatte das schon seit langem vor, denn ich wusste, dass ich mich in Hamburg nicht in dem Umfang verwirklichen kann, wie ich es wollte. Vorerst nur als ‚Urlaubsbesuch‘ angedacht, habe ich auf eigene Faust als Fotoproduzentin angefangen – und hatte schnell Erfolge. Das verdiente Geld habe ich immer wieder reinvestiert.

Wie haben Sie es geschafft von einer in andere Branchen zu wechseln?

Das passierte ganz automatisch. Durch die Fotoproduktionen u.a. mit Halle Barry konnte ich viele Kontakte knüpfen. So ergab sich, dass ich als Managerin für verschiedene Firmen angeheuert wurde. Aus dieser Position heraus in den PR-Bereich zu switchen, liegt auf der Hand. Nachdem ich die Auszeichnung ‚Sexiest Power Woman‘ von dem US-Magazin Viva Glam erhielt und auf deren Cover abgebildet wurde, genoss ich zusätzliche Aufmerksamkeit.

Klingt nach einer exponentiell steigenden Karriere.

Auch wenn der Erfolg immer gestimmt hat, gab es unglaublich viele Projekte, die mich schlaflose Nächte und unglaublich viel Arbeit gekostet haben, und trotzdem gecancelt werden mussten.

Wie viel Prozent der Projekte sind gefloppt?

Ich würd sagen 90 % wurden eingestellt, 10 % stimmten.

Woher nehmen Sie die Kraft immer weiterzumachen?

Mein Ehrgeiz, mein Durst nach Erfolg und meine Naivität, bedingt durch mein junges Alter mit Anfang Zwanzig, haben mir geholfen immer weiterzumachen, ohne Hemmungen zu arbeiten und immer volles Risiko zu gehen. In wirklich schlechten Zeiten, in denen ich kaum meine Miete zahlen konnte – und ich wohnte anfangs nur in einer umgebauten Garage – tat sich immer wieder ein neues Projekt auf, das mich rettete.

Nun sind Sie verheiratet, haben zwei Kinder und tanzen auf jeder Party.

Oh nein, das würde ich nie schaffen. Ich kriege zwar viele Einladungen, nehme aus Zeitgründen aber selten eine an. Als Mutter ist es das schönste für mich Zeit mit meinen Kindern zu verbringen.

Wie viele Stunden arbeiten Sie zurzeit am Tag?

Das kann ich nicht sagen, da ich meine Arbeit immer auch zwischen die Pflichten als Ehefrau und Mutter schiebe.

Das ist ein toller Übergang zu ihrem anstehenden Projekt für RTL, in dem Sie Privates mit Beruflichem vermischen?

Das ist richtig. Ähnlich wie bei ‚Ausgewandert, ausgesorgt‘ wird

mein Leben zum Thema ‚Wie schafft es eine Frau ihren Kindern und ihrer Karriere gerecht zu werden?‘ beleuchtet und dokumentiert.

Gibt es bereits feststehende Sendetermine?

Wir fangen in New York gerade erst an zu drehen. Es soll aber noch dieses Jahr ausgestrahlt werden.

Apropos New York, die Weltstadt schlechthin. Was fehlt Hamburg, um da mitzuhalten?

Das Großdenken. In Hamburg herrscht ein unglaublicher Konkurrenzkampf in den kleineren Unternehmen, in dem besonders Neid eine große Rolle spielt. Niemand gönnt dem anderen etwas. Um zur Weltstadt zu werden, müssten sie sich für bestimmte Projekte zusammentun. Nur gemeinsam kann man etwas ganz Großes stemmen.

Und das schafft Hamburg nicht?

Hamburg ist eine erfolgreiche Stadt und ich glaube die Hamburger sind stolz auf das, was sie alleine geschafft haben. Die Olympiawahl war in der Hinsicht sehr lehrreich. Während andere Städte für eine Bewerbung alles tun würden, lehnen die Hamburger Olympia ab, weil sie mit dem zufrieden sind, was sie haben.

Dass es so viele Olympia Gegner gab, hatte nichts mit den vorangegangenen Terroranschlägen in Paris zu tun?

Oh ich mache mir sehr große Sorgen um Hamburg. Letztes Jahr im Frühling habe ich mit einem polizeilichen Insider ein interessantes Gespräch geführt. Er äußerte mir gegenüber mit großer Besorgnis, dass sich Leute, die sich monatelang in Syrien aufgehalten haben, in Deutschland zurückerwartet werden. Das ist eine absolute Absurdität.

Warum?

Was haben die denn da gemacht? Spa-Urlaub? Sicher nicht! Außer wenn es für die Reise einen extrem guten nachgewiesenen Grund gibt, sollte und hätte man diese Art von Pendeln schon längst unterbinden müssen. Dass wir bereits trojanische Pferde in unserem Land haben, ist schlimm genug.

Was müsste sich in Hamburg in Bezug auf die innere Sicherheit noch ändern?

Hamburg bräuchte viel mehr Kameras, so wie in London. Wie kann es sein, dass hier Polizei Stellen abgebaut werden, wo doch ganz offensichtlich Mehrbedarf besteht? Muss erst etwas Schlimmes passieren wie in Brüssel, damit Angela Merkel, die ich eigentlich sehr respektiere und schätze, wachgerüttelt wird?

Wir müssen aus dem Vorangegangenen lernen und es auf unser eigenes Land projizieren. Seit nine-eleven ist jeder New Yorker aufgefordert, die kleinsten Auffälligkeiten zu melden und das tun sie auch. Da Bomben gerne in Mülleimern deponiert werden, gibt es in NY und London an Stellen, wo Massenveranstaltungen stattfinden z.B Stadien, oder Bahnhöfe, bereits 47.000 Dollar teure Mülleimer aus Sprengstoffsicherem Material. In Dubai am Flughafen werden die Besucher vor dem Eingang abgetastet und das Gepäck durchleuchtet, damit die Täter gar nicht erst ins Innere gelangen. Wieso passiert hier in Deutschland nichts? Wir befinden uns in einem Kriegszustand, in dem die Gegner nicht mal mehr Angst um ihr Leben haben, sondern im Gegenteil bereit sind ihr zu geben.

Klingt als würden Sie gerne Einfluss auf den deutschen politischen Apparat nehmen wollen...

Früher wollte ich tatsächlich immer in die Politik. Das hat sich geändert. In Deutschland – und hier komme ich wieder auf das fehlende Großdenken zurück – muss man in der Kommunalpolitik anfangen. Etliche stundenlange Diskussionen führen über die Farbe der Abfalleimer, um es etwas überspitzt zu sagen. Bis ich in einer Position wäre, in der ich etwas bewirken kann, wäre ich längst abgestumpft und hätte meine Leidenschaft verloren. Als Quereinsteigerin hingegen wäre ich auf jeden Fall dabei!

Valeska Fuhrtenbrok

Erfahren in der Verbrecherjagd: Katharina Abt spielt nach Hauptrollen in „Der Bulle von Tölz“ und „Der Elefant“ (beides SAT1) als Verena Danner in den „Rosenheim Cops“ (ZDF) ihre dritte Kommissarin.



Erster Fall am Frauentag

14 Jahre lang ermittelten in der bayerischen Kult-Krimiserie „Die Rosenheim Cops“ nur Männer. Damit ist seit kurzem Schluss: **Hauptkommissarin** Verena Danner geht mit auf Verbrecherjagd. Gespielt von der Winterhuderin **Katharina Abt**.

HAMBURG WOMAN: Ist es etwas Besonderes eine Kommissarin zu spielen? Jungs träumen davon, mal Polizist zu sein. Mädchen auch?

Katharina Abt: Nein, tun sie nicht. Besonders und spannend finde ich aber, dass Kommissare viel mit unserem Beruf zu tun haben, wie Journalisten im Übrigen auch, sie versetzen sich in andere Leute und versuchen die Wahrheit herauszufinden. Kommissare forschen und recherchieren, das macht man als Schauspieler auch, deshalb ist es unserem Beruf sehr verwandt.

Nach 345 Folgen mit nur männlichen Kommissaren sind Sie die erste weibliche Ermittlerin. Stolz?

Nein, denn ich habe ja nichts dafür getan.

Wie kamen Sie zu der Rolle?

Ich wurde eines Tages angerufen und gefragt, es gab kein Casting. Das fand ich sehr angenehm. Der Produzent meinte, sie hätten beim Schreiben der Rolle schon an mich gedacht. Das merkt man auch, denn die Figur ist mir sehr ähnlich.

Auch im Privaten?

Teilweise, die fährt sogar ein Auto, das ich früher mal gefahren bin, einen New Beetle Cabrio. Und Verena Danner ist genau wie ich, sie muss immer reden, Recht haben und lässt nichts auf sich beruhen. Sie ist, wie der Bayer so schön sagt, ein Gschäftlhuber (auf Hochdeutsch, ein Wichtigtuer).

Waren Sie erschrocken, wie nahe Ihnen die Person in der Serie kommt?

Nein. Ich habe mich darüber gefreut, denn dadurch muss ich mich gar nicht stark verändern, um diese Rolle zu spielen. Und, das ist ebenfalls besonders schön, sie liegt etwas abseits der Rollen, für die ich fast immer besetzt werde: die besorgte Mutter, die ich gar nicht bin. Bei den Rosenheim Cops, da durfte ich ich selbst sein und da ist man gleich viel entspannter. Hinzu kommen die Kollegen, mit denen die Arbeit extrem viel Spaß gemacht hat. Ich freue mich auf den nächsten Dreh in diesem Jahr.

Vor allem doch sicherlich auch, weil Sie als gebürtige Münchnerin mal wieder in der Heimat drehen dürfen. Wie war es beim ersten Mal?

Zuerst muss ich sagen, dass ich Hamburg über alles liebe. Trotzdem hatte ich natürlich Heimatgefühle, zumal mein Zweitrad in

München steht. Es war aber eher ernüchternd, denn die Münchener schimpfen den ganzen Tag, nein sie krakeelen eher – das darf ich als Münchnerin sagen, denn ich bin so aufgewachsen. Ständig wird man gemaßregelt, beispielsweise wenn man nicht beide Hände am Fahrradlenker hat, nicht die richtige Seite des Radwegs benutzt oder was auch immer. Und dabei sind es beileibe keine Rentner mit Blockwartambitionen, in deren Augen man gerade etwas falsch macht, sondern auch „normale“ Menschen um die 40. Während der Dreharbeiten war ich häufiger in Hamburg und bin einmal am Bus falsch ausgestiegen, sofort dachte ich „oh, jetzt wird mich gleich jemand zurechtweisen“. Nein, in Hamburg nicht. Das ist sehr angenehm.

Die erste Folge mit Ihnen wurde ausgerechnet am Internationalen Frauentag, dem 8. März, ausgestrahlt. War das klug oder eher emanzipatorisch komisch?

Das war bestimmt Absicht. (überlegt) Vielleicht war es ein bisschen komisch, aber ich fürchte, dass in Richtung Gleichberechtigung noch ganz viel getan werden muss. Vor allem in puncto Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Meine Figur Verena Danner hat auch keine Kinder. Warum? Weil sie sonst diesen Job wahrscheinlich nicht machen könnte. Bis das und viele weitere Probleme behoben sind, muss es solche Frauentage leider noch geben. Insofern hat der Sendetermin ganz gut gepasst!

Kai Wehl

Seit Kurzem wird auch weiblich ermittelt: Polizist Mohr (Max Müller) und Kommissarin Danner verfolgen eine Spur im Fall „Die Zenzi ist tot“.

Die Rosenheim Cops

Ist eine Vorabend-Krimiserie der Bavaria Film GmbH im Auftrag des ZDF, die in Südbayern spielt. Aktuell läuft die 15. Staffel der 2002 gestarteten Serie, in der seit dem 8.3. erstmals auch eine Kommissarin ermittelt, weil sie aus Versehen dorthin versetzt wurde. Das passt ins Serien-Konzept, das laut Wikipedia, „seit Beginn auf den Gegensatz zwischen einem alteingesessenen oberbayerischen Ermittler und einem Kollegen aus der Großstadt setzt, der aus oftmals nicht nachvollziehbaren Gründen auf das Land versetzt wurde.“ Sendetermin: dienstags, 19.25 Uhr.



In mitten der farbenprächtigen arabischen Bühnenkulisse schmachtet Prinzessin Jasmin alias Myrthes Monteiro nach ihrem Aladdin.

Fotos: Stage Entertainment/ Deen van Meer



Kämpferin der Träume

Seit Ende 2015 verzaubert das bereits preisgekrönte **Musical „Aladdin“** unsere Stadt mit der unverwechselbaren Disney-Liebesgeschichte zwischen dem Straßenjungen Aladdin und der wohlbehüteten **Prinzessin Jasmin**. Wir sprachen mit der **Hauptdarstellerin Myrthes Monteiro** über ihre Träume und die Familie.

Mit der Rolle der selbstbewussten, kämpferischen Jasmin ist für Myrthes Monteiro ein Traum in Erfüllung gegangen. „Aladdin war mein erster Disneyfilm und ich habe ihn bestimmt zwei- bis dreimal am Tag geguckt“, schwärmt die 30-Jährige. „Jasmin ist leidenschaftlich, temperamentvoll und sieht mit ihrem Herzen – genau wie ich!“, beschreibt Myrthes ihre Rolle und sieht in Jasmin eine Art Vorbild, gerade weil sie „nicht die typische Prinzessin mit den königlichen Allüren verkörpert und einfach macht, was sie für richtig hält“. Für die brasilianische Schönheit war der Schritt, ihre Heimat und Familie für die Karriere in jungen Jahren zu verlassen, richtig. Bereuen tut sie nichts, obwohl sie ihre Familie – wenns gut läuft – nur einmal im Jahr sehen kann. Mittlerweile ist ihr Hamburg sehr ans Herz gewachsen und zu ihrer „neuen Heimat geworden“. Viel Zeit, um ihre Familie zu vermissen, hat Myrthes so und so nicht. „Ich nehme Ballettstunden, mache Yoga, gehe ins Fitnessstudio und ernähre mich gesund.“ Das braucht sie, um genügend Energie für acht Shows die Woche zu

haben: „Jede Show ist für sich einzigartig und ich versuche Abend für Abend meine ganze Kraft und Liebe in meine Darbietung zu stecken, weil ich weiß, irgendwem im Publikum, der Sorgen hat, tut das gerade sehr gut.“ Dass sie mit ihrer Performance teilweise kranken Leuten für drei Stunden den Schmerz nehmen kann, macht sie stolz und gibt ihr Kraft. Darum stört sich Myrthes momentan nicht daran, dass sie durch die zeitintensive Vorbereitung kaum Zeit für ein Privatleben hat. „Mein Job ist meine Liebe“, erklärt sie, doch die Gründung einer Familie – natürlich mit der großen Liebe – ist ein Traum, den sie sich auf jeden Fall erfüllen möchte. Auch für die Zukunft hat Myrthes bereits Pläne: „Ich würde gerne mehr in Richtung TV und Kinoproduktionen gehen, meine private Gesangskarriere vorantreiben und eine Musicalschule eröffnen, in der alle drei Sparten gelehrt werden: Schauspiel, Tanz und Gesang.“ Es sind die vielen Träume, die sie glücklich machen. Ihr Feuer, das ihr „die Kraft gibt, immer weiterzukämpfen.“ Das hilft „hoffnungsvoll zu bleiben und an sich zu glauben.“ Wer weiß, vielleicht sehen wir Myrthes ja schon bald auf der großen Leinwand?

Valeska Fühlenbrok

Zeit
zu
zweit

Aktion mit der
Gänsemarkt Passage

Gewinnen Sie eine romantische Auszeit

Im turbulenten Alltag innehalten, es sich mal wieder richtig gut gehen lassen und **Quality-Time mit der oder dem Liebsten verbringen**, wer möchte das nicht!

Da käme dieser Traumgewinn gerade recht: In Kooperation mit der Gänsemarkt Passage verlosen wir ein exklusives Traumdate für zwei Personen.

Los geht's in der Stadt-Parfümerie Pieper in der Gänsemarkt Passage, wo Sie Ihren entspannenden Verwöhnabend starten. Inmitten der sinnlichen Duftwelt wird der Gewinnerin das perfekte Make-up für einen aufregenden Abend aufs Gesicht gezaubert. Top gestylt geht es dann weiter zum Friseur Super Cut, wo Sie und Ihre bessere Hälfte sich in die Hände der Stylisten begeben und einfach mal entspannen dürfen. Als Krönung des Abends schlendert man anschließend zusammen ins Restaurant Casse-Croûte, wo Sie eine große Vielfalt an internationaler Küche mit wahren Gaumenfreuden erwartet. Wenn das nicht einen traumhaften Abend verspricht! Also: Mitmachen und das Traumdate gewinnen! Wie? Ganz einfach: Wer gewinnen möchte, sendet eine E-Mail mit dem Stichwort „Traumdate“ an gewinnspiel@hamburg-woman.de. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Einsendeschluss ist der 31. Mai.



© Neiron Photo/shutterstock



VIELFÄLTIGER MIX AUS SHOPPING- UND
GAUMENFREUDEN IN 24 GESCHÄFTEN



GÄNSEMARKT PASSAGE | Gänsemarkt 50 | 20354 Hamburg
Öffnungszeiten: Mo. – Sa. 10.00–20.00 Uhr | Gastronomie auch abends und sonntags geöffnet



Moderator Steven Gätjen wagt sich nach 17 Jahren an ein neues Projekt: Ab jetzt ist er nicht mehr auf ProSieben bei ‚Schlag den Raab‘ zu sehen, sondern moderiert jetzt u.a. „I can do that!“ auf ZDF.

Der Moderator der Stunde!

Steven Gätjen ist durch die ‚Oscars‘ und ‚Schlag den Raab‘ zum Publikumsliebbling geworden. Kürzlich wechselte er von ProSieben zum ZDF und veröffentlichte ein **Kinderbuch**. HAMBURG WOMAN traf den charismatischen Beau.

HAMBURG WOMAN: Du hast vor kurzem ein Kinderbuch veröffentlicht, das du zusammen mit deinem Bruder Andy geschrieben hast. War das schon immer ein gemeinsamer Traum?

Steven Gätjen: Da unsere Berufe sehr nah aneinander liegen – Andy ist Schauspieler und kreativer Schreiber –, war es schon immer ein Wunsch von uns, mal etwas zusammen zu machen. Ich denke, es war eine homogene Zusammenführung unserer kreativen Gedanken. Kinder verzaubern zu können, so wie wir damals verzaubert wurden, ist mit Sicherheit ein unterbewusster Traum gewesen.

Im Buch geht es um ein Flugzeug namens Wilbur, wie bist du darauf gekommen?

Während eines Langstreckenflugs habe ich mir das Kinderprogramm angeguckt und gemerkt, dass es wenig mit Reisen zu tun hat. Ich hab mich an meine Kindheit erinnert, in der wir auf Reisen waren und andere Länder und Kulturen kennengelernt haben. Und dann habe ich einfach draufgeschrieben. Als ich das Andy erzählte, startete ein Automatismus – einer erzählt und der andere knüpft direkt daran. So wurde nach und nach eine Geschichte daraus. Das Projekt ist mittlerweile 15 Jahre alt.

Steht ein pädagogisches Konzept hinter dem Buch?

Das Abenteuer geht damit los, dass Wilbur weder in der Schule aufgepasst noch seinem Vater zugehört hat. Er war total verträumt. In diesem Zusammenhang schrieb eine Mutter, dass ihre Tochter sagte ‚Mensch, das ist nur passiert, weil der Wilbur nicht richtig zugehört hat. Aber hätte Wilbur zugehört, hätte er nie die anderen Leute kennengelernt und das Abenteuer erlebt.‘ Genau das ist es. Natürlich willst du etwas mitgeben, aber versteckt. Jeder muss seine eigenen Abenteuer erleben und mutig sein. Wenn du immer nur durch die Perspektive an-

derer mitbekommst, wie das Leben sein könnte, entwickelst du dich nicht weiter.

Du bist zum ZDF gewechselt, ein spezieller Grund?

Nein, mein Vertrag bei ProSieben ist ausgelaufen, es gab kein böses Blut. Ich war 17 Jahre dort. Dann hab ich ein Angebot vom ZDF bekommen. Klar es gab Gespräche mit ProSieben, aber das Paket vom ZDF hat einfach gestimmt. Es ist eine neue, sehr schöne Herausforderung.

Einer deiner bekanntesten Jobs war die Oscar-Moderation in L.A. Deine Nachfolgerin, Annemarie Cependale, wurde für ihre Leistung mit einem Shitstorm bedacht. Mitbekommen?

Ja, ich habe mitbekommen, was auf Twitter, Facebook & Co. passiert ist. Da spielen drei Faktoren rein: 1. Wir Deutschen sind von Neid geprägt und was neu ist, wird kaputt geschrieben. 2. Weiß ich, dass es immer einfacher ist den Neuen zu kritisieren. Ich habe für meine Oscar-Berichterstattung auch unberechtigte Kritik einstecken müssen. 3. Ist dieser Rote Teppich ein Lotteriespiel. Ich kann mich so viel vorbereiten wie ich will, wenn am Ende keiner stehen bleibt, bringt es mir überhaupt nichts. Ich finde, Annemarie hat sich da größte Mühe gegeben.

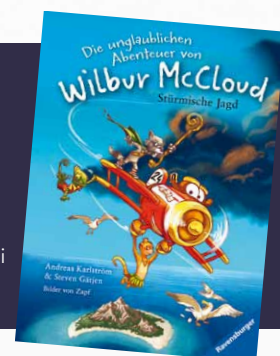
Was war dein tollster Moment mit einem Oscar-Promi?

Einmal sind Angelina Jolie und Brad Pitt zu spät gekommen und an allen Teams vorbeigegangen. Ich hatte vorher Brad Pitt für Benjamin Button und Angelina Jolie für Salt interviewt. Deswegen kannten sie mich noch. Ich rief nur ‚Brad‘ und er drehte sich um und sagte ‚Ey Steven‘, sie auch und beide kamen zu uns. Dann konnten wir fünf Minuten mit ihnen sprechen. Ein cooler Moment und ein Moderatorentraum!

Julia Ulbrich

Kinderbuch-Debüt

Ein kleines Flugzeug ist der Held des Kinderbuchs „Die unglaublichen Abenteuer von Wilbur McCloud“. Die stürmische Vater-und-Sohn-Geschichte haben sich TV-Moderator Steven Gätjen und sein Bruder, Schauspieler Andreas Karlström ausgedacht. Erschienen bei Ravensburger, geb., 14,99 Euro, 144 Seiten.

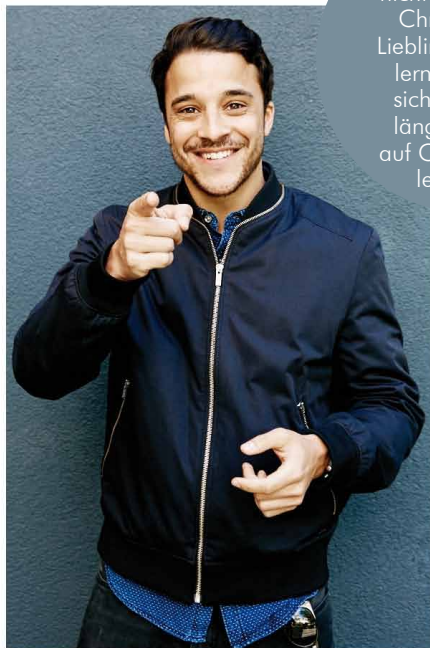
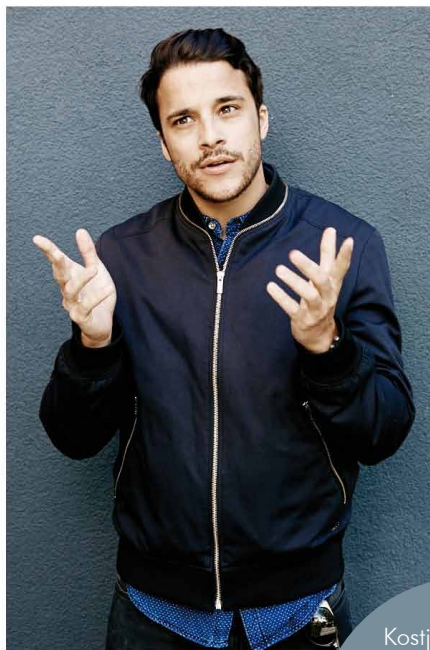


Steven und sein Bruder Andreas Karlström sind privat und beruflich ein gutes Doppel.

Die schöne
Hambur-
gerin Janin
Reinhardt
ist ein gern
gesehenes
Model für
Fotopro-
duzentin
Christine
Stiitz.

Ins rechte Licht gerückt

Den **Beruf** zu finden, der erfüllt und beim Aufstehen ein Lächeln ins Gesicht zaubert – das ist ein **Traum** für viele! Die freie **Fotoproduzentin** und Bloggerin **Christine Stitz** hat es geschafft. Sie verbringt ihre Zeit mit lustigen Fotoshootings, einmalig persönlichen Augenblicken mit prominenten Persönlichkeiten und dem Schreiben von Texten, ohne Zensur und Platzvorgabe.



Kostja Ullmann ist nicht nur einer von Christine Stitz's Lieblingschauspielern, sie kennen sich auch schon länger, wie man auf Christines Blog lesen kann.

Fotos: Michael de Boer

Nach der Geburt ihrer Kinder entschied sich Christine Stitz für einen beruflichen Neuanfang. Freisein, etwas Eigenes machen und die Zeit selbst einteilen war ihr Plan. Nach vielen Jahren Berufserfahrung als Redakteurin für das Ressort ‚Wohnen‘ entschied sich die Hamburgerin in Richtung Fotografie zu wechseln. Jedoch nicht als Fotografin, sondern als freie Fotoproduzentin. Fotoshootings planen und für die Aufmachung und Optik der Fotostrecken zuständig sein, sind ihre Aufgaben. Dafür sucht sie sich die Models, zumeist Promis, und die Fotografen aus. Die fertigen Fotostrecken werden an Kunden verkauft. Durch die Arbeit bei diversen Medien-Unternehmen, wie der Bild-Agentur action press, kann die engagierte Hamburgerin eine Menge Kontakte vorweisen. „In den letzten Jahren habe ich für action press gearbeitet und ihr unter anderem Produktionen mit Gala, Bunte, Vogue, Jolie und ok! zu verdanken“, erzählt Christine im Interview. Es war toll, aber ihr habe dabei das



Hamburgerin Christine Stitz hat den Sprung in die Selbstständigkeit geschafft: sie ist freie Fotoproduzentin und Bloggerin.

Schreiben gefehlt: „Ich wollte den Leuten mitteilen, was ich mit den Promis erlebe, weil es etwas Besonderes ist. Ich wollte die einmaligen Eindrücke festhalten. Jedoch ohne Gossip zu verbreiten. Ich mag es nicht ‚schlechte Nachrichten‘ zu vervielfältigen.“

Bei Tatort-Kommissar Wotan Wilke Möhring war sie sofort hin und weg: „Wir hatten nur 20 Minuten für eine Story und das Fotoshooting. Bei ihm finde ich es einfach total geil, wie er beim Thema Fußball aufgeht. Er ist ein Riesenfan vom BVB. Wenn du ihn fragst, ‚Ist dir die Goldene Kamera wichtiger oder der Sieg gegen Schalke‘, sagt er sofort ‚Na, der Sieg gegen Schalke‘, das dauert keine zwei Sekunden. Da ist so viel Herzblut. Sowas bleibt bei mir hängen“, erzählt uns die 38-Jährige lächelnd.

Zudem konnte die Fotoproduzentin außerdem Stars, wie Serien-Liebling Diana Amft, TV-Ikone Hannelore Elsner und Moderatorin Janin Reinhardt für sich gewinnen. Auf dem Blog www.lovewhatyoudoblog.de können Sie nachlesen, was einige dieser Promis so einzigartig macht und was Fotoproduzentin Christine bisher mit ihnen erlebt hat.

Julia Ulbrich

Das Fotoshooting mit Schauspieler Kai Schuhmann war ein prägnantes Erlebnis. „Nicht nur im Fernsehen kann der Hamburger überzeugen, auch als Mensch ist er sehr authentisch in den Ansichten über das Leben“, verrät Christine Stitz.



Abgeordnete des Bundestages und für so manchen unbequem: Sahra Wagenknecht ist schon seit Jahren auch als Autorin tätig.

Foto: © Deutscher Bundestag/Lichtblick/Achim Malde



Richtig links, richtig klug und
weiblich

Frauen und **Wirtschaftspolitik**? Da denken wir gerne an „Frauen an der Seite“. Die Hemdenrauslegerinnen. Doch selbst in die Schlammschlachten ziehen? Sahra Wagenknecht macht das. Klug und **gegen den Strom**.

M einem Gesprächspartner aus dem konservativen Hamburger Lager bleibt der Löffel im Hals stecken. Sahra Wagenknecht? „Der Marxismus-Leninismus ist doch längst gescheitert! Ha, ha! Für kommunistische DDR-Arbeiterführerinnen ist die Zeit abgelaufen!“

Da ist es also, das Vorurteil: Links, Frau, lächerlich! Ein bisschen Zähneklappern allerdings wird sie bei jenen Lesern erzeugen, die dieses System stützen. Bildschön, messerscharf argumentierend und verstörend freundlich im Umgang mit ihren Gegnern, besonders in Talkshows, macht sie eine exzellente Figur. Alles in aufrechter Haltung.

Jetzt hat sie – nach „Freiheit statt Kapitalismus“ – ein weiteres Buch vorgelegt, in dem sie beschreibt, „wie wir uns aus dem Kapitalismus retten“. „REICHTUM OHNE GIER“ heißt es und rechnet quasi mit allem und jedem ab, der Geld in Hülle und Fülle hat. Neuestes Attribut für Menschen, die ihre Erträge aus riesigen Vermögen nehmen, sind Bezieher „leistungsloser Spitzeneinkommen“. Schönes Bild.

Aber nicht nur das: In diesem Buch rechnet die Linken-Politikerin ab mit einer „außer Rand und Band geratenen Finanzwirtschaft“. Und stellt die finale Frage: Brauchen wir den Kapitalismus heute noch, um in Zukunft besser zu leben? Oder ist es eben genau diese Form des Wirtschaftens, die uns daran hindert?

So sind es eben nicht Marx und Engels, denen sie huldigt, sondern ausgerechnet Ludwig Erhard (CDU!) und dessen soziale Marktwirtschaft, die sie mit großem Respekt beschreibt.

So scheint das Buch – statt der erwarteten Kampfschrift – eher wie eine Habilitation über Volkswirtschaft, die eine auseinanderdriftende Gesellschaft beschreibt, in der die Armen ärmer und die Reichen reicher werden. Allein die zehn reichsten deutschen Familien kassierten 2013 zusammen 2,4 Milliarden Euro an Dividenden, schreibt sie. Eine durchschnittliche Familie dagegen spart gerade einmal 1.300 Euro pro Jahr. Bei den derzeitigen Nullzinsen bräuchte sie, nur für die erste Million, fast ein Jahrtausend.

Das Monopol- und Kartellrecht sollte dem entgegenwirken. Damit nicht eintreten kann, was uns derzeit beherrscht: Ein zügellos wachsender Konzern-Feudalismus, hinter dem jeweils die superreichen Familien der Welt stehen, denen sie gehören. Mit Tausenden raffinierter Lobbyisten, die hinter der politischen Bühne die Strippen ziehen, um zu verhindern, dass ihre Auftraggeber anständig Steuern bezahlen, sei es nun Erbschaftssteuern, Einkommenssteuern oder Vermögenssteuern. Aktuell führen die Panama-Papers einer überraschten Öffentlichkeit vor, wie „Steuern sparen“ ohne schlechtem Gewissen funktioniert. Sollen die Geringverdiener doch die Kitas, Straßen, Schulen und Universitäten bezahlen. „Wollen wir wirklich so leben?“, fragt Wagenknecht in ihrem

Buch? Und führt den Gedanken weiter aus: Um das „leistungslose Kapitaleinkommen“ der wenigen Superreichen zu erhalten, werden auf der anderen Seite Jobs gestrichen, prekäre Arbeitsverhältnisse geschaffen, lohnintensive Unternehmensbereiche in Billiglohnländer ausgelagert, beschäftigen Konzerne gerne Minijobber statt Menschen in anständiger Beschäftigung zu halten, die auf eine sichere Altersversorgung ebenso verzichten müssen wie auf einen sicheren Arbeitsplatz. Das Ziel ist immer dasselbe: Die Superreichen wollen noch bessere Renditen, um noch größere Yachten zu bestellen und weitere Villen hinzuzukaufen.

Selbst der angesehene und nicht als „links“ verdächtiger Bayer und ehemalige CSU-Bundesabgeordnete Peter Gauweiler bestätigt Wagenknechts Buch seine Wertschätzung, in dem er schreibt: „Die aktuelle Pointe der Geschichte besteht gegenwärtig ja darin, dass der neue verschärfte Erbschaftsteuereurwurf für große Familienunternehmen in Deutschland ein Förderprogramm für die globalen Kapitalgesellschaften bewirken wird, die bekanntlich nirgends auf der Welt Erbschaftsteuer zahlen und durch die jetzt fiskalisch veranlassten Zwangsverkäufe weiter gemästet werden dürften.“ Wagenknecht schlägt vor, jedem Erben eine Millionen Euro zu lassen, dass wäre für jeden Familienvater wie ein fantastischer Lotogewinn. Milliardenvermögen nahezu steuerfrei von Generation zu Generation weiter zu vererben, erinnert an die als überwunden gehoffte Feudalherrschaft des neunzehnten Jahrhunderts. Doch vererbt wird eben nicht nur ein Milliardenvermögen, sondern auch große wirtschaftliche Macht – mit der wiederum man seine Manager anhält, Mitarbeiter anzutreiben oder abzubauen, um noch reicher zu werden.

Wagenknecht nimmt auch wirtschaftswissenschaftlich Konzernstrukturen unter ihre Lupe. Im deutschen Lebensmitteleinzelhandel etwa bringen es die vier größten Handelsketten auf gut 85 Prozent des Gesamtumsatzes. Waren es einst zu Ludwig Erhards Zeiten noch hunderttausende kleiner Existenzen, die ihre Familien gut ernährten, hat es eine Hand voll Eigentümerfamilien bis heute geschafft, dass nur noch wenige Teilzeitkräfte, Schüler als Minijobber oder Prekärbeschäftigte in den Läden die Kernbelegschaft ausmachen. Auf Seite 99 benutzt Wagenknecht sogar den Begriff „Halsabschneiderwettbewerb“.

Der Kapitalismus, schreibt sie am Ende ihres Buches, ist nicht ohne Alternative. Im Gegenteil: Wer in einer freien und gerechten Gesellschaft leben will, muss den kapitalistischen Wirtschaftsfeudalismus überwinden. Und das funktioniert nur im Rahmen einer neuen Wirtschaftsordnung, in der eben Gier nicht auch noch fantastisch belohnt wird.

Wer Lust verspürt, ein wenig „gegen den Mainstream“ zu lesen, dem sei das Buch empfohlen.

Wolfgang E. Buss

Werdegang

Sahra Wagenknecht ist promovierte Volkswirtin, Publizistin und Politikerin, Mitglied der Partei Die Linke, für die sie auch im Bundestag sitzt und im Europäischen Parlament war. Sie ist Vorsitzende der Linksfraktion, war von 2011 bis 2015 Erste Stellvertretende Vorsitzende, von 2010 bis 2014 Stellvertretende Parteivorsitzende.

Sahra Wagenknecht Reichtum ohne Gier Wie wir uns vor dem Kapitalismus retten

Ca. 224 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag, 19,95 €
ISBN 978-3-593-50516-9

Auch als E-Book erhältlich
Erschienen im März 2016



Mutter und Tochter! Frauen mit Spaß am Denken. Nina Schmid und Julia Kalmund (v.l.): Das Leben ist voller großer Fragen.



Über die neue *Lust am Denken*

Wird alles immer banaler und trivialer? Die Medien, die Posts auf Facebook, platte Events – das ganze Leben nur noch hohl? Zwei Frauen wagen den Gegenentwurf.

Eine der herausforderndsten Geisteswissenschaften erfährt einen Relaunch: Philosophie! Das jedenfalls sagen Nina Schmid und Julia Kalmund. Ihre Antwort: „Street-Philosophy“ HAMBURG WOMAN hat schon teilgenommen. Cool war das irgendwie: Ambiente im stylischen Hotel „east“ mitten auf dem Kiez, eine sehr kluge Frau Professor Dr. Dr. als Referentin und ein Thema mit Tiefgang. Verbringt man doch die meisten Hamburger Events bräsig mit einem Glas Caipirinha

am Stehtisch, um sich über Banalitäten auszutauschen: „Hallooo! Wie geht’s dir so –?“ „Suuuper, danke, hervorragend!“ Nächstes Gespräch.

Ganz anders bei „Street Philosophy“. Und was ist das bitte genau? Nina Schmid: „Wie lebe ich ein sinnvolles Leben? Was bedeutet Glück? Wie finde ich einen Beruf der mich erfüllt? Wie führe ich eine gute Beziehung? Wie gelingt es mir frei zu sein? Das Leben ist voller dieser großen Fragen, die meist erst leise daherkommen, aber irgendwann unaufhaltsam vor einem stehen.“

Die großen philosophischen Fragen, lernen wir, liegen praktisch auf der Straße. Oder können hier sinnreich diskutiert werden. „Street Philosophy“ ist ein Netzwerk aus Menschen, die Spaß haben am genauen Denken.

Wie vor kurzem im east Hotel, Privat Cinema: Sie trägt nicht den typisch tristen Pullunder des normalen Hochschul-Philosophen, sondern eine knallrot-glänzende Lederjacke. Uuups. Frau Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming. Hochgebildet. Autorin unzähliger Bücher. Philosophin. Selbstständig. Diese spannende Frau spricht über „Wie geht gut leben?“ Hallo, das ist doch die Kernfrage unserer aller Existenz. Ja, das ist die Zentrale Frage und reicht bis in unser hedonistisches Jetzt. Und wie wurde sie von Platon, Sokrates, Aristoteles oder Buddha beantwortet? Katharina Ceming spricht dazu frei, sehr wissenschaftlich und wieder sehr populär. Es gibt keine einfachen Antworten. Aber verstehbare. „Wer ein gutes Leben leben möchte, muss verstehen, dass die innere Haltung entscheidend ist, und nicht die äußeren Umstände!“ Schau, was in deinem Einflussbereich liegt, erklärt sie weiter, nur dort kannst du etwas verändern, denn nur dort kannst du auch Einfluss nehmen.

Julia Kalmund
und Nina Schmid
machen [www.
street-philosophy.de](http://www.street-philosophy.de).
Aktuelle Events in
Hamburg siehe
Homepage.

Es ist ein Stück Glücksforschung, nah an der Psychologie, wenn wir Fragen nach dem (guten) Leben stellen.

Und: Es ist die Lust am Denken, an der Reflektion des Seins, einfach weil es Spaß macht, so wie beim Tischtennispielen einen Gedanken, eine Idee, wie einen Ball hin und her zu spielen. Ist das Philosophie? Okay, fast, natürlich ist da noch das Ziel, die Welt und die menschliche Existenz zu verstehen und zu deuten. Wer bin ich - und wenn ja wie viele? Der diese Frage zu seinem Buchtitel machte ist Richard David Precht, ein cooler Typ mit schulterlanger Mähne und blitzwachen Augen. Er hat als „TV-Philosoph“ das anspruchsvolle Denken in die Glotze zurückgeholt. Zeitgenössische Philosophen definieren ihre Rolle zunehmend auch als Antwortgeber – statt nur die großen Fragen zu stellen und sich um die Antworten zu drücken. Katharina Ceming verknüpft Philosophie in ihren Veranstaltungen und Vorträgen aber auch als Orientierung für Unternehmensführung, Coaching und Unternehmensethik. Spannend, dass zum Event im east Hotel fast nur Frauen kamen. War doch philosophieren bisher im Schwerpunkt Männersache.

Wolfgang E. Buss

ANZEIGEN-SPEZIAL

M-POINT talkt!

Thomas Götzinger – M-POINT Gründer und geschäftsführender Gesellschafter

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

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

HW: Was ist das Besondere an M-POINT?

TG: Wie gesagt, ist „unternehmerische Entwicklung“ der Markenkern von M-POINT. Dazu organisieren wir für unsere Mitglieder regelmäßige Treffen zum inspirierenden Austausch. Es gibt spannende Impulsvorträge mit unternehmerisch

relevanten Themen, wie z.B. „Unternehmerische Positionierung“, „Außergewöhnliche Akquiseideen“, „Intelligente Nutzung von Social Media“, um nur einige zu nennen. Aber auch das Thema „Selbständigkeit und Familie“, „Work-Life-Balance“ wird betrachtet und besprochen. Wir bringen dazu viel Expertenwissen und Schwarmintelligenz unserer Mitglieder ein.

HW: Interessant. Kann man sagen, dass M-POINT die unternehmerische Entwicklung fördert?

TG: Ganz klar ja! Ich geb' Ihnen ein Beispiel. Anfang Juli wird die ehemalige Boxweltmeisterin Ina Menzer einen Nachmittag mit interessierten Mitgliedern aus unserem Netzwerk gestalten. Dazu gehört, dass Frau Menzer aus ihrer großartigen Karriere erzählt, natürlich nicht nur die Ups, sondern auch die Downs. Welche Voraussetzungen sind nötig um ganz nach oben zu kommen, wie

geht man mit Frustrationen um, was treibt sie an, wie motiviert sie sich um an die Spitze zu kommen. Das sind ganz hervorragende Themen zur unternehmerischen Entwicklung. Nach dem Talk mit Frau Menzer werden wir bei einem lockeren Box-Workout noch eine Menge Spaß haben – hoffe ich zumindest (lacht!). Wie gesagt, voneinander lernen, gerne auch von Champions, das ist M-POINT.

HW: Oh ha, da steckt ja eine Menge drin!

TG: Ja, Entwicklung ist unser Geschäft! Wir freuen uns stets über Gäste bei unseren Vorträgen und Unternehmertreffen. M-POINT muss man einfach erleben.



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



Foto: www.snapshotz.de

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



Foto: Ina Menzer

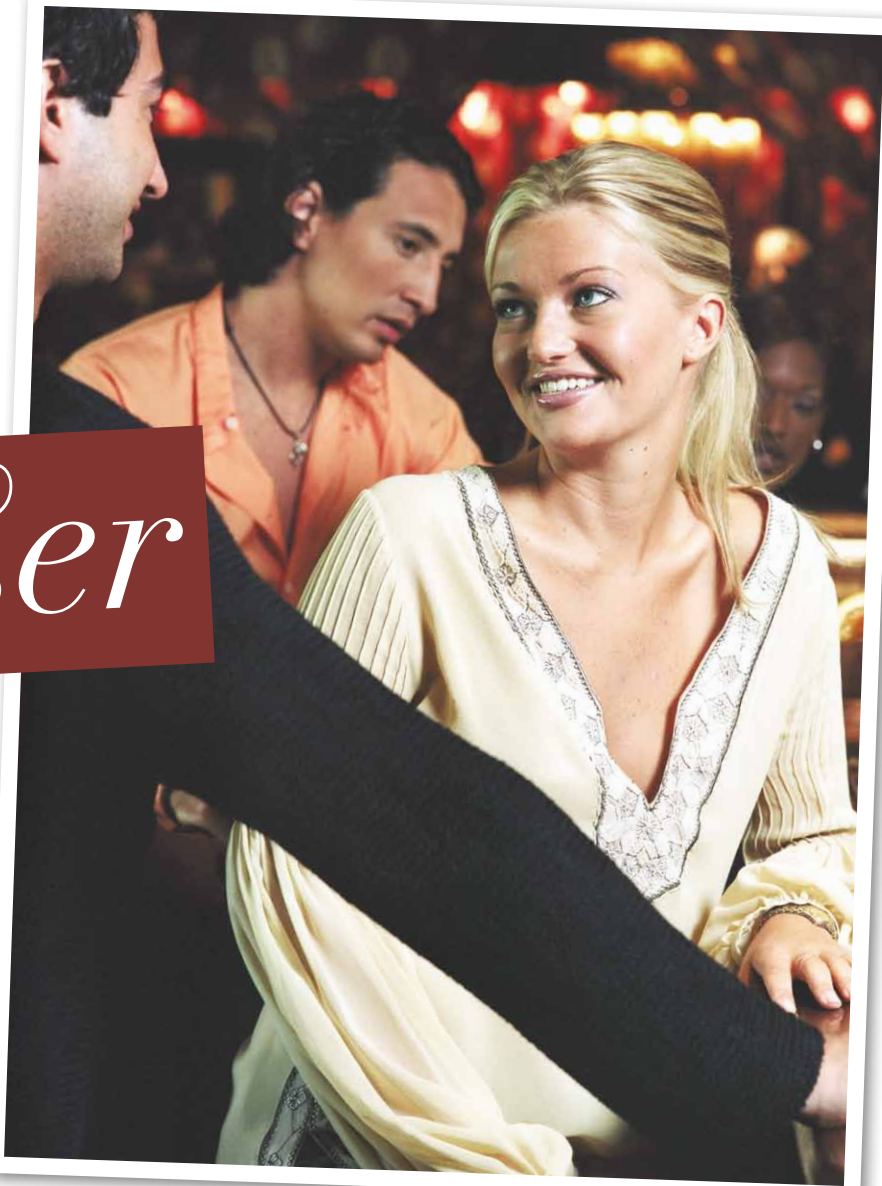
Boxweltmeisterin Ina Menzer gestaltet mit M-POINT-Mitgliedern einen informativen Nachmittag!

Gefährlicher Flirt: Wer von einem „Pick-up Artist“ angegraben wird, hat am Ende nichts davon!

Zwielichtige

Aufreißer

Sie nennen sich **„Pick-up Artists“** – die Community von Männern, die Techniken austauschen, wie man mit **emotionaler Manipulation** Frauen ins Bett kriegt. Kritiker nennen sie potentielle Vergewaltiger, sie selbst sehen sich als harmlose **Verführungskünstler**. Was ist dran? Und wie können Sie sich schützen?



Dass Männer versuchen, durch besonders cleveres „Aufreißen“ möglichst viele Frauen möglichst einfach „rumzukriegen“, ist natürlich keine Neuheit. Was an der „Seduction Community“ – so ihre Eigenbezeichnung – unangenehm auffällt, ist, wie straff durchorganisiert sie ist. Basierend auf pseudowissenschaftlichen „Erkenntnissen“ und garniert mit plumper Großwildjagd-Rhetorik bringen „Coaches“ den Männern bei, wie man Frauen am besten gefügig macht. Dabei sind Manipulationen wie „Push and pull“, also abwechselndes Anhimmeln und Abwerten der Frau, bis hin zu physischen Manipulationen gängige Mittel. Eine weitere, unangenehme Taktik: das „Negging“. Dabei werden absichtlich beleidigende und zweideutige „Komplimente“ ausgesprochen, um das Opfer in seinem Selbstwertgefühl zu verletzen und dadurch, so die Kalkulation, die so Manipulierte nach Anerkennung gieren zu lassen. Oder so genannte „Takeaways“: Der „Artist“ wendet unvermittelt die Aufmerksamkeit von seinem Opfer ab und beschäftigt sich mit anderem. Dies soll das Verlangen der Frau erhöhen.

Solche Taktiken sind, wie ein befragter Hamburger Psychologe bestätigt, zumindest für Frauen mit normal ausgebildetem Selbstwertgefühl höchstens „grober Unfug“. Problematisch wird es hingegen, wenn die „Pick-up Artists“ auf emotional verwundbarere Frauen treffen. Einige psychologische Studien, etwa eine von isländischen Forschern aus dem Jahre 2003, fanden nämlich tatsächlich Hinweise

darauf, dass Personen mit geringerem Selbstwertgefühl eher „compliant“ sind, also willens, auf Forderungen einzugehen. Und genau an dieser Stelle beginnt die Taktik, von einem bloßen „Verführungstrick“ zur bösen Manipulation zu werden. Da werden in den Frauen falsche Hoffnungen geweckt, Versprechungen gemacht, und nach errungener „Trophäe“ ist der Künstler auf Nimmerwiedersehen verschwunden. Dass hinter den „Pick-up Artists“ meistens emotional eher unreife Männer stecken, mit denen eine vernünftige, gleichberechtigte Beziehung sowieso kaum möglich ist, versteht sich wohl von selbst. Sind die selbsternannten Verführungskünstler aber potentielle Vergewaltiger? Wer sich die Aktivitäten von führenden Persönlichkeiten der Pickup-Szene ansieht, kann es glauben: Im Privatleben machen sie nämlich oftmals mit frauenverachtenden Handlungen und Äußerungen auf sich aufmerksam.

Mittlerweile stoßen die Anmachkünstler vor allem aus dem Internet auf Gegenwind. Ihre Treffen, bei denen sie neueste Taktiken austauschen und auf Straßenpirsch gehen, werden immer öfter von GegnerInnen sabotiert und gemietete Räumlichkeiten ihnen entzogen. Auch in Hamburg wurde Anfang dieses Jahres ein Treffen nach heftigem Protest abgesagt. Sogar die Hamburger Polizei prüfte „Maßnahmen“ gegen die selbsternannten Verführungskünstler. Für Frauen heißt es daher: Wachsam sein – auch und gerade, wenn man den Verdacht hat, dass eine Freundin in eine derartige ungute Beziehung verwickelt ist. Hier ist Aufklärung oftmals das beste Mittel. *cl*

Wo wir sind, ist Hamburg am schönsten

... und die Hamburger am **kaufkräftigsten!**



ALSTER-MAGAZIN.DE
Local | people | lifestyle.
Rund um die schöne Außen-
alster das Leben genießen.



ALSTERTAL-MAGAZIN.DE
Lebenstile und Persönlich-
keiten im Alstertal und in
den Walddörfern.



HAMBURG WOMAN.DE
Hamburgs führende Frau-
enzeitschrift. „Ich bin eine
Hamburg-Woman!“ Überall,
wo Hamburg chic ist!



HOMEandLIFE-HAMBURG.DE
Wohnen, leben, einrichten.
Rund um Stil, Geschmack und
gutes Leben in Hamburgs
schönsten Stadtteilen.



DR.ALSTER.DE
Das Magazin für
Medizin und Gesundheit.
Und: Wo finde ich die richtigen
Ärzte in meiner Region.

Jetzt super
Kombi-
Rabatte
sichern!

520.000 lesen uns regelmäßig. Und täglich mehr **auch online**: alster-net.de
Und mit nur einem Klick sind Sie auf der Homepage unserer Anzeigen-Partnern.
Beste Magazine für die schönste Stadt! Vom Marktführer PREMIUM FREEMAG in Hamburg.
Hotline für **Anzeigenschaltungen** in unseren Titeln: 040 538 9 300 | anzeigen@alster-net.de



12.05.

Silbermond konnte bisher sieben ECHOs absahnen. Ob's für das neue Album auch was gibt?

MITREISSENDE HYMNEN

Drei Jahre nach ihrem letzten Studio-Album melden sich Silbermond zurück. Selbstverständlich geht es auch bei den neuen Songs wieder um die großen Gefühle und einige Poprock-Hymnen haben die Sachsen auch auf ihrer Deutschlandtour 2016 im Gepäck. Am 12. Mai stellen sie „Leichtes Gepäck“ in der Barclaycard Arena vor. Infos & Karten: silbermond.de

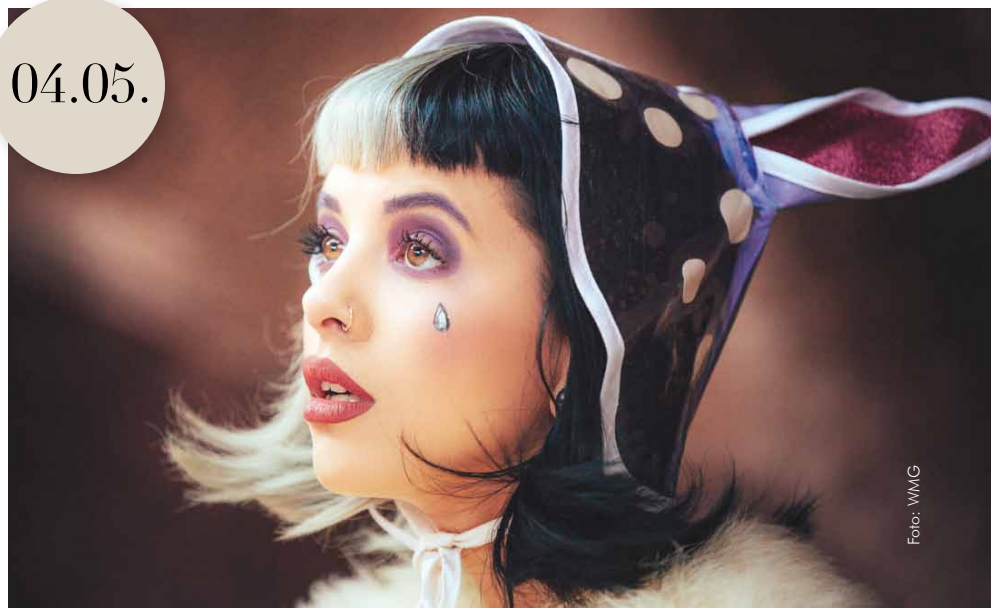
Emotionale Momente

Sich einfach mitreißen lassen, singen, tanzen, vielleicht auch mal ein Tränchen verdrücken – in der nächsten Zeit gibt's bei den Konzerten in Hamburg ganz viel Gefühl. Hier die Highlights!

POPSTERN

In amerikanischen Castingshows machte die New Yorkerin **Melanie Martinez** bereits von sich reden, 2014 kam ihre erste EP „Dollhouse“ heraus, gefolgt vom Konzeptalbum „Cry Baby“ 2015. Kritiker beschrieben die Platte als „unglaublich eingängig und dennoch ein künstlerischer Triumph“. Ob ihr Konzert am 4. Mai im Grünspan ein ebensolcher wird? Mehr Informationen und Karten gibt es auf melaniemartinezmusic.com!

04.05.



26.04.

Ines Omenzetter ist am 26. April um 19 Uhr im Stage Club zu sehen.

SIE IST ENDLICH „ANGEKOMMEN“

Die studierte Musikerin und Flötistin Ines Omenzetter ist nun endlich angekommen. Und zwar mit ihrem neuen gleichnamigen Album. „Die Songs haben viel mit meiner eigenen Geschichte zu tun, erzählen vom Auf und Ab des Lebens, von Identität, Sehnsucht, Liebe und der Suche nach Freundschaft“, verrät die Winterhuderin. Wer neugierig ist, was hinten den entspannten Pop-Arrangements mit facettenreichen Texten steckt, kann am 26. April um 19 Uhr im Stage Club Hamburg vorbeischauen. Da steigt das Release Konzert der neuen Platte „Angekommen“. Karten ab 10 Euro.

Foto: Yvonne Schmedemann

EUROVISIONS-STAR

Seit ihrem Sieg beim Eurovision Song Contest ist **Conchita Wurst** ein Weltstar. Am 6. Mai will sie mit ihren Hits das St. Pauli Theater zum Beben bringen. Wer dabei sein will: Infos und Karten sind erhältlich über: conchitawurst.com

20.04.

ERWACHSEN GEWORDEN

„Das ist mein ‚Coming of age‘-Album“, sagt **Birdy** über ihre dritte LP „Beautiful Lies“. Was bemerkenswert ist, da die Britin mit ihren 19 Jahren schon ein beachtliches musikalisches Lebenswerk vorzuweisen hat. Am 20. April wird sie im Docks neue Stücke und alte Hits zum besten geben. Infos und Tickets gibt es auf officialbirdy.com

06.05.

Foto: Olivia Bee

Packen Sie Jacken,
Hosen und Boots
in die Tiefen Ihres
Kleiderschranks und
machen Sie Platz für
T-Shirts, Röcke,
Bikini & Co.: der
Sommer kommt!

Foto: Mariela



Summer Feeling

Frühlingsgefühle durchfließen unseren Körper, nur bei der Vorstellung an den bald einkehrenden Sommer und seine uns bietenden Möglichkeiten! **Sonne, Strand, lange Abendspaziergänge, Ausflüge auf der Alster** – wir zeigen unsere liebsten **Kleidungsstücke** und **Accessoires** für die kommenden warmen Sonnenstunden!





Das lange ärmellose Kleid in A-Line ist aus Viskose und sorgt mit seinem vorderen und hinteren Rockteil für einen luftigen und weichen Fall, erhältlich bei Marc O'Polo, ca. 250 Euro.



Für die verspielten Romantiker ist dieses Kleid perfekt. Liegt im Übrigen mit dem schulterfreien Look voll im Trend. Zu finden bei Zara für ca. 60 Euro.



Ein absoluter Traum in weiß ist das Maxi-Kleid mit Stickereien von liberty garden. Es versprüht einen echten Summer-Bohemian-Flair. Erhältlich über myclassico.com, für ca. 300 Euro.

Dazu passt:



Eine Sonnenbrille ist ein absolutes Muss im Sommer. Dieses edle Stück erinnert uns an Audrey Hepburn. Gibt es bei s.Oliver für ca. 90 Euro.

Damit die Leichtigkeit nicht verloren geht, können Espadrilles zum Kleid kombiniert werden. Diese sind ab ca. 80 Euro erhältlich.



Eine Tasche für Strand- und Sommerlook, wie dieses Täschchen finden Sie bei Marc O'Polo für ca. 90 Euro.



Summer Feeling

mode

Luftig-locker und
zugleich sexy
sind dieses Top,
ca. 80 Euro, und
passende Hose,
ca. 150 Euro,
von Rich & Royal.



Bei den ersten heißen Sonnenstrahlen, sind Bikini oder Badeanzug schnell ausgepackt. Beliebter denn je sind aktuell die bequemen ihrer Art, wie dieser Bikini von SEAFOLLY für ca.120 Euro. Er überzeugt durch seinen Mix aus Sporty Girl und Sexyess.

**GEWINNEN
SIE DIESEN
BIKINI!**



Modisch voll im Trend ist dieses schicke Doppel von Watercult. Das Oberteil fällt durch seine besondere Form im 20er Jahre Stil auf, wie ebenfalls die Bikiniunterhose, mit dickerem Bund, welcher unserer Hüfte schmeichelt. Erhältlich ist das schicke Stück für ca. 105 Euro.



Der feminine Bikini von Palmers „Summer Block Bikini“ ist mit Bügel für eine standfeste Halterung versehen. Zudem sind die Träger des Bikinioberteils mit jeweils einer glitzernden Brosche versehen. Den modischen Zweiteiler erhalten Sie ab ca. 80 Euro.



Dieses edle Schmuckstück von „ARUBA“ erhalten Sie unter anderem bei myclassico.com für ca. 113 Euro. Die Bikini-Cups sorgen für ein wunderschönes Dekolleté. Verstärkungen mit feinen Raffungen sorgen für optimalen Halt und die Schleife setzt verspielte Akzente.



Der Bikini von BENCH, erhältlich via LASCANA ab 65 Euro, ist schlicht, jedoch zugleich sexy geschnitten und zieht der Farbkombi Türkis-Gelb alle Blicke auf sich! Das trifft Ihren Geschmack? Dann machen Sie bei unserem Gewinnspiel mit: schreiben Sie eine Mail an gewinnspiel@hamburg-woman.de und sagen Sie uns, was Sie diesen Sommer mit dem Bikini vorhaben! Einsendeschluss: 21.05.2016.



MARYAN MEHLHORN®

BODY & BEACH IM ALSTERTAL

**BADEMODE & DESSOUS
IN DEN CUPS VON A-H**

**HIER WERDEN
URLAUBSTRÄUME
WAHR!**

Im AEZ im Untergeschoß,
Heegbarg 31, 22391 Hamburg

Jetzt auch online shoppen!
www.bodyundbeach.de

Der offen gestaltete Raum des Galia Lahav-Flagship Stores bietet den Bräuten genügend Platz zur Anprobe.



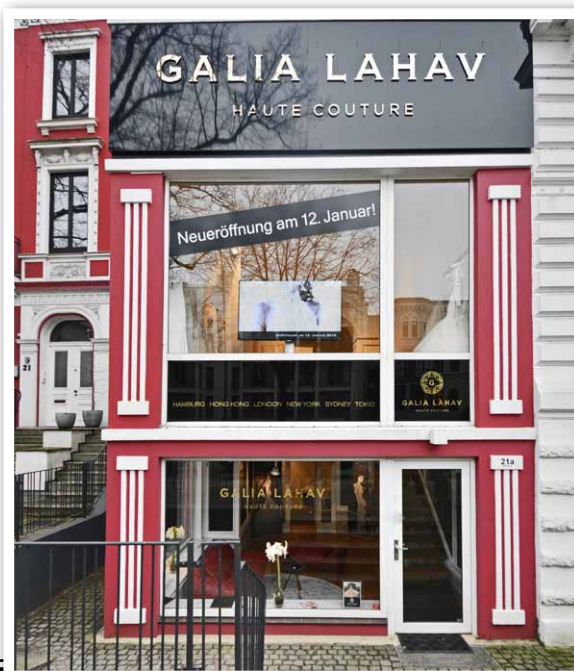
Das neue Zeitalter *der Brautmode*

Jung, stilvoll, sexy und traumhaft schön – die **Haute Couture**

Brautmode von **Galia Lahav** ist endlich auch in **Hamburg** angekommen. Für jede Braut lautet die Maxime: kein Kompromiss bei Design, Qualität und Tragekomfort!

Der Tag einer Braut ist einmalig. Am wichtigsten ist dabei natürlich das Brautkleid. Was das angeht, hat jede Frau ihre ganz eigenen Vorstellungen. Doch in einem Punkt sind sich die meisten deutschen Bräute einig: 70 Prozent wünschen sich laut einer Umfrage einen tiefen Rückenausschnitt. Und genau da knüpft die Haute Couture-Mode des israelischen Designer-Duos Galia Lahav und Sharon Server an: Ihre Brautkleider haben mit verführerisch tiefen, kunstvoll verzierten Rückenausschnitten und luxuriösen

Ort besonderer Emotionen: Der Galia Lahav-Flagship Store im Mittelweg 21A erfüllt Frauen Brautkleidträume.



Elementen aus Spitze die internationale Modewelt im Sturm erobert. Kompromisslos in Qualität und Design hat Galia Lahav eine weltweit bewunderte Marke erschaffen. Jedes einzelne Kleid wird im Galia-Lahav-Atelier in Tel Aviv von den besten Schneiderinnen des Landes individuell angefertigt. Jetzt hat das Trendlabel den ersten Europäischen Flagship Store am Hamburger Mittelweg eröffnet. Mehr Infos und Terminvereinbarung unter Tel. **31975035** oder www.galialahav.de.



Feminin, sexy und sehr stilvoll ist die Brautmode von Galia Lahav.



Der tiefe Rückenausschnitt ist das Markenzeichen der Haute Couture-Marke.



Das Designer-Duo: Galia Lahav und Sheron Server.

4 Fragen an die Designerin Galia Lahav:

Wie würden Sie Ihre Brautmode in wenigen Worten beschreiben?

Galia Lahav:

Wir wenden uns an ein Publikum, das offen und flexibel ist – einerseits für Romantik, aber auch für das Moderne und einen glamourösen, sexy Style. Die meisten unserer Modelle sind deshalb

körperbetont und verfügen über Transparenzen und tiefe Rückenausschnitte. Es sind keine Brautkleider, es ist vielmehr edle Mode für Bräute und für deren ganz besonderen Anlass. Die Welt hat sich verändert, die Bräute von heute sind weniger konservativ als früher und wollen als erwachsene, sexy Frau wahrgenommen werden. Prinzessinnen-Designs oder Korsagen passen nicht mehr in diese Welt!

Womit starten Sie beim Brautkleid-Design?

Der erste Schritt besteht darin, den Stoff auszuwählen. Die Stoffe die wir benutzen, werden exklusiv für uns hergestellt. Wir ver-

wenden überwiegend Spitzenstoffe mit Stickereien aus Perlen und Pailletten, die nach unseren eigenen Mustervorgaben handgefertigt werden. Das garantiert uns einen eigenen sehr individuellen Look. Wichtig ist uns dabei natürlich vor allem die Qualität. Qualität bedeutet neben dem hochwertigen Stoff auch die perfekte Verarbeitung des Kleides. Galia Lahav-Kleider sind nicht nur schön, sondern auch sehr bequem!

Woher nehmen Sie Ihre Ideen?

Wir lassen uns jeden Tag durch viele Dinge inspirieren. Architektur, Kunst oder Natur formen Bilder in unseren Köpfen, die wir in Design übersetzen. Jede Kollektion steht unter einem Motto, wie etwa „La Dolce Vita“ mit zeitloser Eleganz. Dadurch ist jede Kollektion in sich stimmig. Unsere aktuelle Kollektion „Ivory Tower“ zitiert beispielsweise gotische Stilelemente und inszeniert die Braut als Königin.

Haben Sie in einem selbst-designten Brautkleid geheiratet?

Ich habe meinen Mann mit 16 Jahren kennengelernt, seitdem sind wir glücklich zusammen. Mein Brautkleid hat meine Mutter genäht. Es war ein Spitzenkleid, eng und ging mir bis zum Knie. Ich habe es bis heute aufbewahrt!



Wana Limar ist Journalistin und Moderatorin von MTV-Style. Mit ihrer witzigen, lockeren Art versteht sie es Gäste, wie Lena Meyer-Landrut (rechts) schnell für sich zu gewinnen.



Style-Gespräch mit Wana Limar

Sie wird vom ZEIT-Magazin als die aktuelle „deutsche Mode-Ikone“ bezeichnet:

Wana Limar. Im **Stilgespräch** verrät – die in Kabul geborene und in **Langenhorn aufgewachsene** Fashion-Expertin – welche Wirkung Mode hat und ob die Hamburger den Style-Check bestehen!

Seit zwei Jahren wohnt die gebürtige Hamburgerin Wana Limar in Berlin und fühlt sich dennoch als ein Teil ihrer Heimatstadt. Und in der Fremde ist der MTV-Style-Moderatorin eines sofort aufgefallen – der Hamburger Style unterscheidet sich deutlich von dem der Berliner: konservativ vs. experimentell. Kein Problem, die 25-Jährige vereint beide Modestile gekonnt: einerseits schlicht, stilvoll und damenhaft, andererseits auch mal modisch-aktuell, verspielt und extravagant. Für das Onlineformat „MTV-Style“ trifft Wana prominente Persönlichkeiten wie Lena Meyer-Landrut oder Nikeata Thompson und veröffentlicht Beauty- oder Fashion-Tutorials auf ihrem YouTube-Kanal und der MVT-Homepage. Das Besondere ist die Art wie Wana über Fashion- und Beautythemen spricht. Sie würzt ihre

Texte mit einer großen Prise Sarkasmus und Ironie. Gern nimmt sie Klischees auf die Schippe und damit auch oftmals sich selbst. Dass sie jedoch ein Beauty- und Fashion-Victim ist, wird schnell klar. Sie erinnert sich sogar an Momente aus ihrer Kindheit, als ihr Vater ihr die Schuhe nicht symmetrisch zu gebunden hat und daraufhin ein Drama ausbrach, oder als sie mit vier Jahren nur Kleider trug, die sie beim Drehen in der Luft wirbeln konnte. Wir befragten Wana über ihr heutiges Modeempfinden, und Hamburg und Berlin im Style-Vergleich:



5 Fragen an Wana Limar

HAMBURG WOMAN: Beschreib dich doch bitte mal in drei Eigenschaften.

Wana Limar: Hmm, ziemlich wissbegierig, leidenschaftlich und sehr skeptisch-optimistisch.

Was ist der Unterschied zwischen dem Hamburger und dem Berliner Look?

Viele Hamburger tragen schwarz, sind schick, sportlich und elegant gekleidet. Es sieht oftmals sehr schnöselig aus, ohne das böse zu meinen. Typisch sind Perlenohrringe, Michael Kors-Taschen und Mützen mit Fellbommeln. Die Hamburger haben einen Stil und dem bleiben sie meist treu. Die Berliner hingegen probieren so gut wie jeden Trend aus, sind mutiger in der Kleider- und Farbwahl.

Welche Mode-Ikone inspiriert dich am meisten?

Ich glaube derzeit habe ich keinen direkten Blog oder eine Einzelperson, der ich regelmäßig folge, aber zu jungen

Jahren, und auch heute teilweise noch, sind es die Olsen-Twins, die mich modetechnisch am meisten inspiriert haben. Wie überweite Männerhemden zu tragen, Keilabsätze und riesige Taschen. Die Zwillinge sind mir aber mit der Zeit zu „abgeranzt“ geworden. Wenn da eine Prise Kim Kardashian durchkommt, stilvoll, dann finde ich es super.

Wenn jemand unschlüssig ist in seinem Style, gibst du einen Tipp, den du ihm geben könntest?

Ich würde mich persönlich fragen, was mir gefällt, was ich für ein Mensch bin und nach außen hin tragen möchte. Was ich möchte, was Leute über mich denken. Ich denke, da kann man sich einen guten Stil überlegen, der das am besten transportieren kann. Klingt vielleicht oberflächlich, aber Mode ist einfach ein wichtiger Kommunikationskanal, der den ersten Eindruck ausmacht. Denn man sagt unheimlich viel aus, mit dem was man trägt. Oder eben nicht. Ich glaube, man sollte sich einfach über seine Wirkung im Klaren sein, bzw. welche Wirkung man erzielen möchte. Und dann glaube ich, ist es irgendwann ein Selbstläufer.

Hast du momentan ein Lieblingsaccessoire?

Ich trage fast nur noch schwarze, dünne Rollkragenpullover. Ich glaube, ich habe 20 unterschiedliche Rollkragenpullover in dunkel, blau, grau, schwarz. Und meine roten Lackboots liebe ich über alles, die trage ich seit 5 Tagen nur noch.

Beim Interview in der Hafencity: Wana Limar mit Redakteurin Julia Ulbrich.



„What's in my purse?“

Was trägt Moderatorin **Anna Heesch** in ihrer Handtasche umher?

Anna Heesch ist bekennende PRADA-Liebhaberin: „Meine erste PRADA-Tasche habe ich mir für 100 DM in einem Secondhand-Shop gekauft. Für mich damals viel Geld. Ich habe die Tasche noch heute.“



Stets dabei: 1. Diese Probedüfte von Hermès sind sehr praktisch. Für jeden Anlass einen Duft. 2. Ich habe eine Pinselsucht, einen habe ich immer dabei. 3. Das Mineralpuder von La Prairie ist ein Traum, zaubert tolle matte Porzellanhaut. 4. Ohne meinen Louis Vuitton-Planer verlasse ich nie das Haus. 5. Ein Mützchen für meinen empfindlichen Kopf. 6. In meinem Montblanc-Notizbuch halte ich alle Gedanken fest. 7. Meine neue Montblanc-Sonnenbrille. 8. Ein PRADA-Etui für meine Visitenkarten. 9. Ein Täschchen für Schminke. 10. Der Hund meines Sohnes. Den trage ich täglich umher. Weil ich ihn immer dabei haben muss, wenn ich meinen Sohn Kurt vom Kindergarten abhole.

NEW SHOP

IN THE HOUSE

and more
Concept Store
American
Vintage
Muy
Galerie
Men's
Konstanz
Soft
Sweat
Supper
Acne
Gwen
Denim
Library
Elsbach
Anamundi
Stars
Oskar
in
Cognito
Denham
Cain



KAUFMANNSHAUS

GROSSE BLEICHEN 31 | BLEICHENBRÜCKE 10
HAMBURG CITY

WWW.KAUFMANNSHAUS.COM

Tipp!

Streckenkönniginnen aufgepasst! Seit Kurzem gibt es die kostenlose **Women's Run Trainingsapp** mit allen detaillierten Informationen rund um die größte Frauenlaufserie und individuellen **Trainingsplänen**.

BEHRENS PERFORMANCE
Foto: Norbert Wilhelm

RI-LITE

by Artway



DER PERFEKTE TAG

Sei dabei!

Am **2. Juli** findet erneut der **CRAFT Women's Run im Stadtpark** statt. Dieses Jahr laufen die rund 5000 Frauen unter dem Motto „Streckenkönnigin“ und können sich auf dem Gelände so richtig **verwöhnen** lassen.

Auch wenn das **Laufen und Walken** – Sie müssen nicht trainiert sein! – im Mittelpunkt steht, ist es nicht das Wichtigste. Denn der CRAFT Women's Run hat es sich zum Ziel gesetzt, jedes Frauenherz zu beglücken und das geht nur mit viel Spaß. Mit ihrer Schwester, Mutter, Tochter, Freundin oder Kollegin können die Teilnehmerinnen verschiedenste Angebote wahrnehmen. Im Women's Village kann **gemeinsam geshoppt** werden, das

Day Spa sorgt für die nötige **Wellness** und die Laufstrecke sorgt durch die sportliche Betätigung für das Adrenalin. Dem nicht genug wartet ein abwechslungsreiches **Bühnenprogramm** und als krönenden Abschluss eine **prall gefüllte Goodie-Bag** auf die pinken Ladies. Bei so viel Frauenkram auf einmal ist die gute Laune vorprogrammiert! Tickets ab 25 € und alle weitere Informationen unter www.womensrun.de.

WIR VERLOSEN 3x2 STARTPLÄTZE

Fit fürs HAMBURG WOMAN-Team?

Zusammen mit Ihrer Begleitung können Sie Teil unseres Teams werden. Einfach eine Mail an unsere Redakteurin Valeska Fuhlenbrok – die das Team anführen wird – schicken und begründen, warum Sie ins Team gehören. Die Gewinnerinnen werden bis zum 27. Mai per Mail benachrichtigt – viel Erfolg!
v.fuhlenbrok@alster-net.de

EINLADUNG ZUR GROSSEN ERÖFFNUNG AM 08. MAI 2016



GOLFAKADEMIE OBERALSTER

TRACKMAN CERTIFIED TRAINING



Driving Range



ERLEBEN SIE DIE GOLFAKADEMIE OBERALSTER – KOSTENLOS!

Man hört immer wieder, dass die Trainingseinrichtungen der Golfakademie Oberalster die besten im Norden seien. Wir laden Sie ein, sich selbst davon zu überzeugen. Besuchen Sie uns am **Tag der offenen Tür von 10:00 bis 16:00 Uhr** und feiern Sie mit uns! Das alles erwartet Sie:

- Kostenloser TrackMan-Unterricht
- Longest Drive
- Target Golf
- Leckeres vom Grill und Getränke zum kleinen Preis
- Hugo Pfohe präsentiert den neuen Jaguar F-Pace

Große Verlosung mit tollen Gewinnen:

- ein Wochenende mit dem neuen Jaguar F-Pace
- eine Golfakademie-Jahresmitgliedschaft
- je einen Titleist Driver & Scotty Cameron Putter
- und viele weitere attraktive Preise!

Wir freuen uns auf Sie!

Adresse der Golfakademie Oberalster und des Golfclubs Hamburg-Oberalster: Bäckerberg 10, 22889 Tangstedt-Wilstedt

Infos zum Club und zu Trainings-Terminen unter www.golfclub-oberalster.de



Wie sieht
ein gutes
Contouring
aus?

Concealer, Highlighter & Co.

Ein ebener Teint, ohne Flecken und Ränder ist nicht leicht beim **Make-up**-Auftragen, im täglichen Morgenstress. Wir haben eine kleine Auffrischung für ein **gutes Contouring** mit geeigneten Produkten für Sie zusammengestellt.

Um dem Gesicht mehr Strahlen und Lebendigkeit zu verleihen, sollte jede Frau wissen, wie sie ein gutes Contouring aufträgt. Es kann bestimmte Stellen hervorheben oder auch kaschieren:

- drei Concealer-Tupfen rechts & links von der Nase und auf das Kinn auftragen
- 4-5 Concealer-Tupfen unter Augen & unter- und überhalb der Augenbrauen auftragen
- Für die Akzentuierung dienen Highlighter & Bronzer: Bronzer direkt unter Wangenknochen verteilen (kreisförmig), leichter Bronzer-Strich (90 Grad-Winkel) oberhalb der Braue & leicht entlang der Kinnline
- Highlighter auf Wangenknochen auftragen, bis zum Bronzer-Beginn der Augenbrauen
- dann Bronzer und Highlighter sanft mit Blender (Pinsel) vermischen
- Für mehr Lebendigkeit: Highlighter-Tupfer auf Kinn, Oberlippenspitzen, Nasenspitze und auf die Stirn überhalb der Brauen, auftragen



Für jedes Auftragen benötigen Sie einen entsprechenden Pinsel. Der Face Buffer Pinsel von Isadora eignet sich sogar für lose und gepresste Puder, flüssige und kompakte Creme Foundations und Bronzer oder Rouge, ca. 15 Euro.

Bei Concealern ist ein hellerer Farbton als der eigene Hautton wichtig. Der Artdeco „Perfect Teint Concealer“, überzeugt durch eine leichte, langhaftende und wasserfester Formel, ca. 13 Euro.



Von der Marke M.A.C. gibt es eine hochwertige Cream Colour Base, die auch auf ungeschminkte Haut aufgetragen werden kann. Ähnelt einem Highlighter, ca. 22 Euro.

Mit der Contouring-Palette von smashbox verleihen Sie Ihren Wangenknochen, Schläfen und Kinn mehr Tiefe und Ausdruck. Das richtige Verblenden ist hier das A und O, ca. 45 Euro.



Thermi™ der Sensationsimport aus den USA

Zum ersten Mal in Europa und Deutschland:

Verschönernde Radiofrequenz, Thermi®
 • Gesichtsverjüngung und Körpermodellierung mit ThermiTight®

• Behandlung von Harninkontinenz und Intimverjüngung mit dem ThermiVa®

• Anti-Cellulitebehandlung mit der Alidya®-Injektionslösung

• Makellose Haut mit dem Clear + Brilliant-Laser®



PRAXIS DR. A. MOHEB

FACHARZT FÜR PLASTISCHE UND ÄSTHETISCHE GESICHTS- UND KOPFCHIRURGIE

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter Tel. 040 35 00 48 12

Dammtorwall 7a | 20354 Hamburg | Tel. 040 35 00 48 12 | Fax 040 35 00 48 14

info@moheb.hamburg | www.moheb.hamburg

beauty

Concealer, Highlighter & Co.



Alles in Einem beinhaltet auch die Face Sculptor-Palette „Warm Peach“. Sie vereint Bronzer zum definieren, Highlighter für Akzente und Rouge für Farbe, ca. 30 Euro.



Die „Step by Step“ Contour Sticks von smashbox nehmen wenig Platz im Beautycase weg und vereinen alles für ein gutes Contouring: ein Highlighter betont Wangenknochen, Schläfen und Kinn, und die zwei dunkleren matte Farbtöne verleihen dem Gesicht mehr Tiefe. Mit integrierter Kurzanleitung „Konturieren in 60 Sekunden“, ca. 45 Euro.



Für eine perfekte Grundierung:
1. Der Facefinity All Day Primer von Max Factor verlängert die Haltbarkeit Ihrer Foundation. Die patentierte Flexihold-Technologie legt sich wie ein flexibles Netz auf die Haut, ca. 13 Euro.
2. Die High Definition Foundation von Artdeco vereint gute Deckkraft und Transparenz zugleich, ca. 20 Euro.
3. Das leichte Gesichtsspray „prep+prime“ von M.A.C. erfrischt die Haut und fixiert das Make-up, ca. 21 Euro.

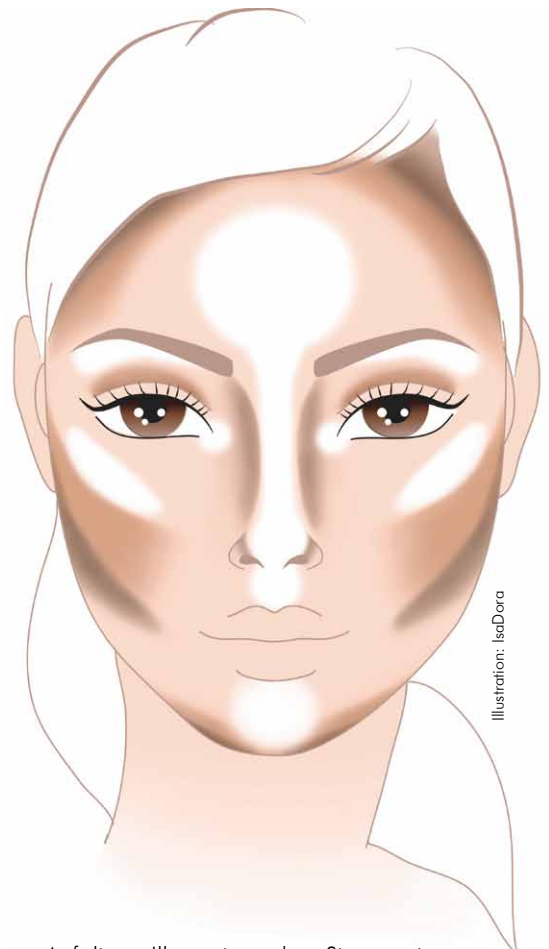


Illustration: isaDora

Auf dieser Illustration sehen Sie, wo ein gutes Contouring entstehen kann. Die Highlighter-Bereiche können je nach gewünschter Intensität des Strahlens variieren: Die weißen Bereiche verdeutlichen den Highlighter, die Brauntöne stellen den Bronzer dar. Dabei sorgen die zwei verschiedenen Brauntöne für mehr Lebendigkeit.



Hawaiianische Klänge und wohltuende Griffe verführen in einen traumhaften Kurzurlaub.

Foto: MeridianSpa

Aloha - Lust auf exotische Entspannung?

Passend zur sonnigen Jahreszeit bietet **MeridianSpa** ab Mai die sommerlich-frische **MANA-Massage** im AMAYANA Day Spa an.

Die neue MANA-Massage ist der Geheimtipp für alle, bei denen der nächste Urlaub noch in weiter Ferne liegt oder die sich einfach bei einer **klassischen Ganzkörperanwendung** entspannen und Kraft tanken möchten. Denn allein der Duft des eigens für MeridianSpa entwickelten MANA-Öls nach **Minze, frischer Limette und Vanille** versetzt einen sofort in Urlaubsstimmung und man kann die **weißen Strände, Palmen und Hulamädchen** förmlich vor seinem geistigen Auge sehen.

Das hawaiianische Wort „Mana“ bedeutet so viel wie „Lebenskraft“. Damit der Gast den Energie-Kick sofort spürt, wird zu Beginn sanft und leicht mit den Unterarmen und kostbarem MANA-Öl zu **hawaiianischen Klängen** massiert. Im Anschluss folgen teils tiefe und kräftige Massagegriffe. Für eine Verlängerung des paradiesischen Kurzurlaubs nach der Anwendung, ist das limitierte MANA-Öl in einem 150 ml-Fläschchen auch für zu Hause erhältlich.

Die MANA-Massage dauert ca. 55 Minuten und kostet für Tagesgäste 65 Euro, Mitglieder zahlen 62 Euro. 2 Euro gehen davon an

die **gemeinnützige NCL-Stiftung**, die sich die Bekämpfung der neuronalen Ceroid-Lipofuszinose (kurz NCL), einer Kinder betreffenden tödlichen Stoffwechselkrankheit, zur Aufgabe gemacht hat. Terminvereinbarungen sind vom 1. Mai bis zum 31. Juli unter 040/65 89-0 möglich.

Tipp: Wer anderen eine Freude machen möchte, kann ganz bequem Wertgutscheine in jedem der fünf Hamburger MeridianSpa kaufen oder im E-Shop auf www.meridianspa.de bestellen und an die Wunschadresse schicken lassen.

Nur für kurze Zeit erhältlich: hawaiianisches MANA-Öl in der 150 ml Flasche für 19,50 €.



Gesundheitswissenschaftlerin Hannah Frey setzt seit 2011 auf „Clean Eating“ und nährstoffreiche Ernährung durch Superfoods.

Foto: Dorn-Hagenhausen-Verlag / Franziska Schädel



Die neue Generation Superfoods!

Die Hamburgerin **Hannah Frey** vereint ihre zwei größten Leidenschaften: Gesundheit und das Schreiben. Die Gesundheitswissenschaftlerin hat bereits vier Bücher zum Thema ‚Clean Eating‘ veröffentlicht und arbeitet intensiv an ihrem ‚Projekt: Gesund leben‘. HAMBURG WOMAN verriet sie, was hinter dem Hype ‚Clean Eating‘ und ‚Superfoods‘ steckt, und verriet zwei ihrer Rezepte.

HAMBURG WOMAN: Wieso haben Sie sich begonnen sich „clean“ zu ernähren?

Hannah Frey: Ich habe mich während meines Studiums ungesund ernährt und viele Fertigprodukte gegessen. Ich hatte immer ein schreckliches Mittagstief und war nicht mehr leistungsfähig. Deshalb habe ich nach einem Ernährungskonzept gesucht, das keine Diät ist, sondern langfristig beibehalten werden kann. Seit ich mich clean ernähre, ist mein Mittagstief passé und ich fühle mich viel besser. Ich habe im Alltag mehr Energie, bin ausgeglichener und habe zu meinem natürlichen Hungergefühl ohne Heißhungerattacken zurückgefunden.

Warum erleben „Clean Eating“, in Verbindung mit „Superfoods“, also Nahrungsmittel mit hoher Nährstoffdichte, momentan so einen großen Hype?

Weil Superfoods sich unheimlich positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Schon in kleinen Mengen decken diese, wie beispielsweise Chia-Samen, Gojibeeren oder Matcha den Nährstoffbedarf unseres Körpers ab. Mit wenig Aufwand tut man also viel für die eigene Gesundheit. Ich glaube, diese Tatsache gepaart mit dem allgemeinen „Trend“ zu mehr Bewusstsein für die eigene Gesundheit ist ausschlaggebend für den aktuellen Superfoods-Hype.

Was sind Ihrer Meinung nach die Gesundesten ihrer Sorte?

Es gibt zwar Superfoods, die eine höhere Nährstoffdichte haben als andere – ich denke aber dennoch nicht, dass manche wirklich „gesünder“ sind, als andere. Entscheidend ist eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung.

Mit welchen Superfoods kann man am ehesten einfach und schnell ein sättigendes Gericht zaubern?

Ich verwende zum Beispiel gerne Quinoa, die man einfach statt Reis verwenden kann, im Winter außerdem Grünkohl, den ich aber nicht typisch norddeutsch „zerkoche“, sondern roh als Salat esse. Kürbis

ist ebenfalls ein heimisches Superfood, aus dem man schnelle Gerichte zaubern kann.

Inwiefern wirkt sich der regelmäßige Verzehr von Superfoods auf den Körper und Geist aus?

Diese Lebensmittel enthalten eine Vielzahl an Antioxidantien, die dafür bekannt sind, den Körper vor freien Radikalen zu schützen. Freie Radikale stehen im Verdacht, Krankheiten wie Krebs, Arteriosklerose, Arthritis, Diabetes und Alzheimer auszulösen. Mit einer abwechslungsreichen Ernährung, die auf jeden Fall einheimische und – je nach Geschmack – auch exotische Superfoods wie Chia-Samen und Gojibeeren einschließt, kann diesen Krankheiten vorgebeugt werden. Jedes Superfood hat zudem seine eigenen gesundheitlichen Vorteile.

Geht „Clean Eating“ auf Dauer nicht ganz schön ins Geld?

Für mich hat sich nicht viel verändert – das Geld, das ich früher für Fertiggerichte, Fast Food & Co. ausgegeben habe, stecke ich heute in frische, möglichst unverarbeitete Lebensmittel.

Clean Eating = Bio?

Beim Clean Eating sollte man Bio-Produkte bevorzugen, ja. Aber auch hier gilt, dass man sich nicht verrückt machen sollte. Ich selbst kaufe nicht zu 100% Bio ein, aber zu einem Großteil. Insbesondere bei tierischen Produkten wie Milch, Eiern, Fisch und Fleisch rate ich jedoch dazu, zum Bio-Siegel zu greifen.

Wie gelingt der Umstieg von der „normalen Küche“ zu „Clean Eating“ am ehesten, wenn man etwas ändern will?

Ernährung soll Spaß machen und lecker schmecken. Für den Anfang ist es hilfreich, mehr frische Zutaten in seinen Speiseplan einzubauen, mehr Obst und Gemüse, und Auszugsmehle durch Vollkornmehle zu ersetzen. Zudem rate ich immer, die Zutatenlisten im Supermarkt zu lesen – es ist erstaunlich, was man darauf so alles findet und wie viel Zucker in vielen Lebensmitteln enthalten ist. *Julia Ulbrich*

Fortsetzung auf Seite 52



Fotos: Dort-Hagenhausen-Verlag

Rote-Bete-Süppchen mit Açaí

Zutaten (für 2 Portionen)

300 g **Rote Bete**
1 Schalotte
1 EL Olivenöl
300 ml Gemüsebrühe
Salz

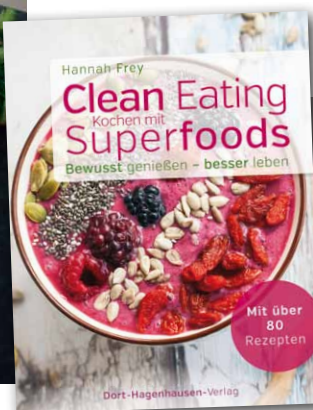
Einige Stängel rotes
Basilikum
1 EL frisch geriebener
Meerrettich
1 EL **Açaí**-Pulver
2 EL Crème fraîche
2 Msp. **Açaí**-Pulver zum
Garnieren

Zubereitung

Die Rote Bete schälen und klein würfeln, dabei am besten Einmalhandschuhe benutzen, um ein Abfärben zu vermeiden. Die Schalotte schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Rote Bete und Schalotten einige Minuten darin anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, salzen und die Suppe etwa 15 Minuten bei wenig Hitze zugedeckt köcheln lassen. Basilikum waschen, trocken tupfen und fein hacken. Mit dem Meerrettich und dem Açaí-Pulver unterrühren und die Suppe pürieren. Das Rote-Bete-Süppchen auf 2 Suppengefäße verteilen, mit Crème fraîche, einigen Basilikumblättchen und dem Açaí-Pulver garnieren.

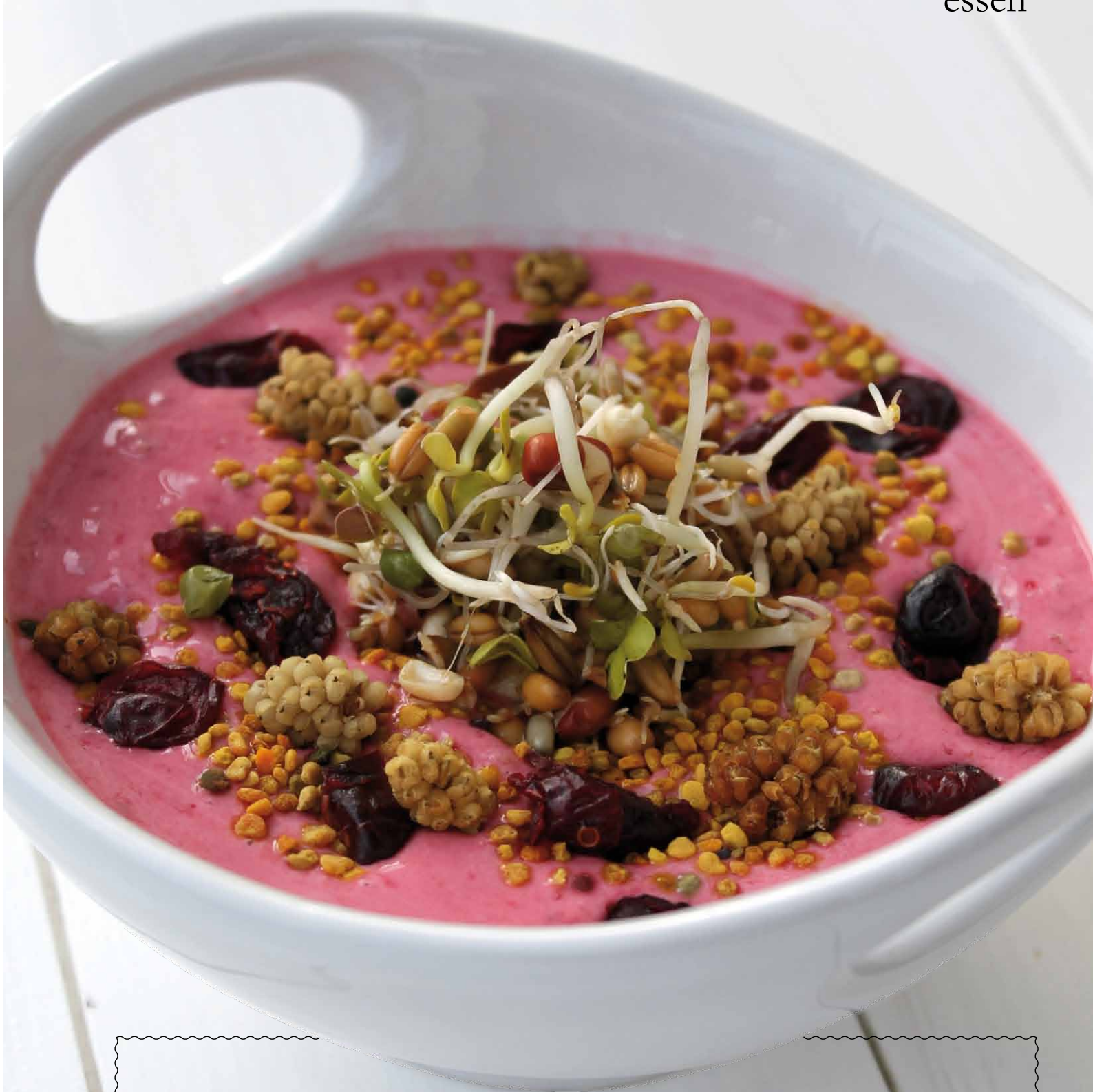


Foto: Dort-Hagenhausen-Verlag / Franziska Schädel



BUCHTIPP

Finden Sie weitere köstliche, einfallsreiche Rezepte rund um das Thema Clean Eating und Superfoods im Kochbuch: „**Clean Eating: Kochen mit Superfoods: Bewusst genießen – besser leben**“, von Hannah Frey, geb., 18,95 Euro, erschienen im Dort-Hagenhausen-Verlag.



Himbeerjoghurt mit Sprossen

Zutaten

[für 2 Portionen]

200 g Himbeeren
300 g (Soja-) Joghurt
2 EL gepuffte **Quinoa***
1 EL Blütenpollen

2 EL getrocknete **Maulbeeren**
2 EL getrocknete, ungesüßte
Cranberries
2 EL milde **Sprossen** (z.B. Weizen, Roggen, Mungobohnen, Quinoa, Leinsamen oder Soja)

Zubereitung

Die Himbeeren kurz abbrausen und abtropfen lassen. Mit dem Joghurt zusammen pürieren oder mixen.

Die Quinoa unterrühren und auf 2 Schälchen verteilen.

Mit Blütenpollen, Maulbeeren, Cranberries und Sprossen garnieren.

Tipp*

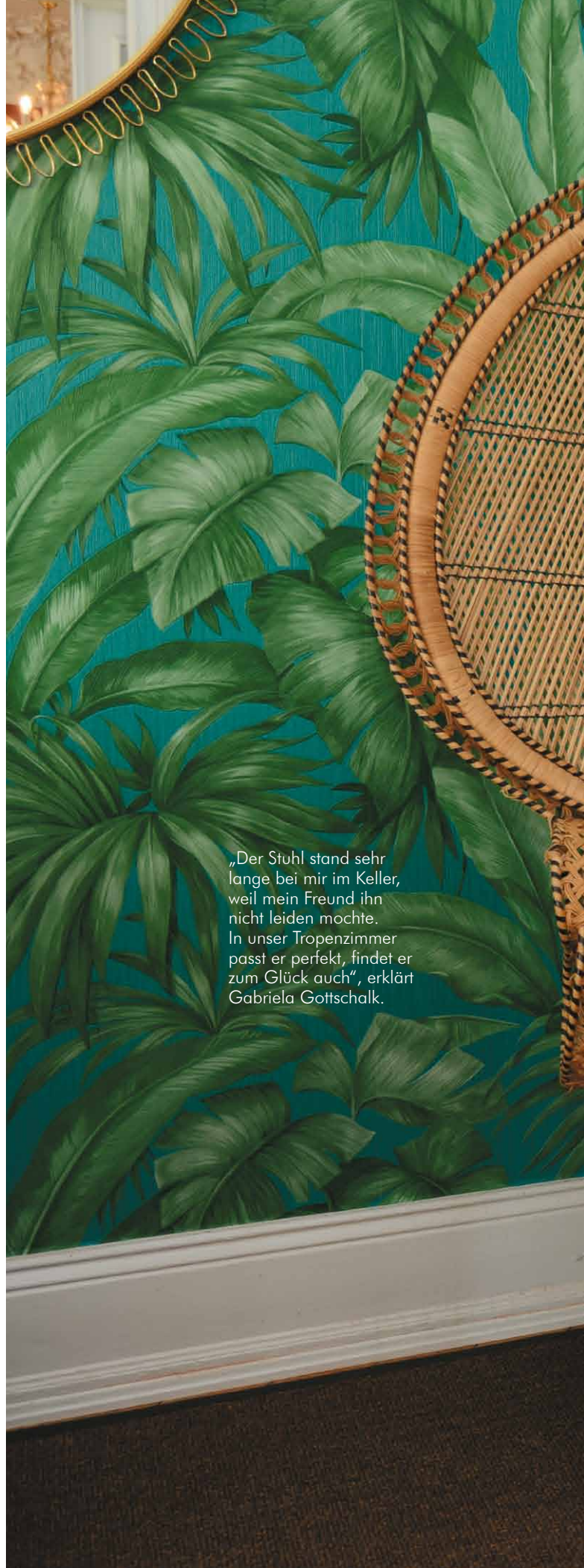
Gepuffte Quinoa gibt es bereits fertig zukaufen – sie sind aber auch schnell selbst gemacht. Dazu einfach einen großen Topf stark erhitzen und 1 EL Quinoa-Körner hineingeben. Den Topf mit einem Deckel verschließen. Sobald die Körner aufpoppen, den Topf von der Herdplatte ziehen und leicht hin- und herschwenken.

Stil- *Mix*

Fast wäre die Choreografin **Gabriela Gottschalk** nach Berlin gezogen, sie fand aber keine passende Wohnung. Ihre **Traumwohnung** entdeckte sie dann vor vier Jahren **in Rotherbaum** – sie ist so schön, dass sie nicht mehr gehen wollte. HAMBURG WOMAN war bei ihr zu Gast und kann den Entschluss verstehen.



Der Reisekoffer ist ein Original aus den 20er-Jahren und vom Flohmarkt, der Globus wohl eine der bekanntesten Mini-Bars überhaupt.



„Der Stuhl stand sehr lange bei mir im Keller, weil mein Freund ihn nicht leiden mochte. In unser Tropenzimmer passt er perfekt, findet er zum Glück auch“, erklärt Gabriela Gottschalk.



Fotos: Kai Wehl



Das Mädchenzimmer ist frankophil angehaucht und dient als Anproberaum für Gabrielas Showensembles sowie als Gästezimmer für Kollegen. Außerdem beherbergt es Teile ihrer ziemlich großen Hutsammlung.

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 Finanzierungs-konzept
- 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



SCHULZE
Outdoor Living

SCHULZE OUTDOOR FUN



WEBER Q 1200 GASGRILL
ab 279,- / neue Farben 349,-



TISCH ROMA / SESSEL LENOX
Tisch: 1.299,- / Sessel: 349,-



VERSCHIEDENE ACCESSOIRES
Tasche: ab 18,50 / Hakenleiste: 119,-

Alle Preise in Euro inkl. 19% Mehrwertsteuer • Alle Preise pro Stück, ohne Lieferung (Abholpreise) • Preise gültig bis 30.09.2016 bzw. solange der Vorrat reicht

www.schulze-outdoorliving.de | Waldweg 95 | 22393 Hamburg | Tel.: 040-6012012 | Mo.-Fr. 8.30 - 19.00 Uhr | Sa. 8.30 - 18.00 Uhr



Das Tropenzimmer erinnert Gabriela Gottschalk stets an ihre große Leidenschaft: das Reisen. Es ist noch nicht fertig, denn es sollen Mitbringsel weiterer Urlaube folgen.



Das Rote Zimmer mit französischen Ledergarnitur (um 1880) und selbstgebautes Trommeltisch. Das Instrument stammt aus einem Antikladen in Harvestehude.



Fotos: Kai Wehl

Die Wohnung beherbergt viele spannende Details: alte Handpuppen im Flur, Schminkutensilien auf Tisch und Hüte, Hüte, Hüte ...

Es muss alles ständig in Bewegung bleiben und als Stil-mix organisch seinen Platz finden“, beschreibt Gabriela Gottschalk ihre Einrichtungsphilosophie. Beim Blick in ihre etwas über 190 Quadratmeter große Altbauwohnung – das Haus ist Baujahr 1880 – gibt sie schmunzelnd zu: „Ich arbeite noch daran.“ Vor vier Jahren ist sie mit dem Mann an ihrer Seite eingezogen. Allerdings nur auf gut der Hälfte Wohnfläche. Dann kam ihre Tochter zur Welt und die Wohnung wurde zu klein. Glücklicherweise konnte die hintere Wohnung mit angemietet werden. Ein Durchbruch schaffte ein ansehnliches Reich. Elternschlafzimmer sowie das Kinderzimmer und die Küche sind zwar noch nicht ganz fertig, aber trotzdem lässt es sich dort gut leben: „Gemütlich, aber chaotisch“, umschreibt es Gabriela lächelnd und nennt auch gleich den Grund, warum die beiden noch ein wenig Zeit benötigen, bis alles fertig ist: „Wir sind ständig unterwegs und leben viel aus dem Koffer.“ Zum einen weil ihr Freund auswärts arbeitet und Gabriela mit Töchterchen so oft es geht mitreist und weil die lebhaft und fröhlich agierende Gabriela als Tänzerin und Choreografin oft auf Tour ist. Schon in der Schule gab die gebürtige Bolivianerin – ihr Vater, ein Hamburger, war dort Entwicklungshelfer – Tanzunterricht. Mit 14 Jahren wurde sie dann Cheerleaderin und gewann mit den „Hamburg Blue Angels“ die deutschen sowie europäischen Meisterschaften im American Cheerleading und unterrichtete als Coach in Cheerleader Camps in Deutschland und den USA. Zur selben Zeit begann sie als Tänzerin und Choreografin für kommerzielle Musikacts wie Outkast oder Mariah Carey. Mit 19 erhielt sie ihren ersten Plattenvertrag, später sang sie im Trio „Hot Banditoz“. Mit dem erhielt sie 2004 für die Single „Vevo Vevo“ eine Goldene Schallplatte, die im Klo hängt. „Es war eine tolle Zeit, aber da mir die Entwicklung innerhalb der Band fehl-



Die Tänzerin, Choreografin und Hutsammlerin Gabriela Gottschalk mit Redakteur Kai Wehl.

te, bin ich ausgestiegen.“ Parallel hatte sie schon das Tanz-Projekt „Chixx Clique“ gegründet. Und vor kurzem die Artisten- und Musik-Netzplattform „Popzirkus“. Das alles findet sich im frankophilen Stil gehalten Spiegelzimmer wieder, von Gabriela auch Mädchenzimmer genannt. „Es ist mein Showroom, in dem ich mit meinen Mädels die Outfits anprobiere. Außerdem ist es ‚Lagerraum‘ für meine große Hutsammlung und meinen umfangreichen Fundus originaler alter Theaterkostüme sowie Gästezimmer für meine Musik- und Tanzkollegen.“ Während die zierliche Blondine hier das Einrichtungszepter alleine schwingen durfte, hat es im angrenzenden roten Zimmer ihr Freund getan. Fast, denn „sein Wunsch nach englischen Chesterfield-Möbeln konnte ich abwenden, sie sind mir zu schwer. Gemeinsam haben wir eine filigranere französische Ledergarnitur aus der Zeit um 1880 gefunden.“ Antikes, vor allem aus den 1920er-Jahren, lieben beide. „Patina muss sein, es soll alles gelebt haben.“ So gibt es neben alten Familienstücken – wie eine Récamiere im Mädchenzimmer – vieles vom Flohmarkt und aus Antikläden. Etwa ein „Trommeltisch“ im Roten Zimmer. „Ich habe das alte Musikinstrument in einem Antikladen in Harvestehude gekauft und durfte ihn im ‚Herrenzimmer‘ unterbringen, damit mehr Leichtigkeit vertreten ist.“ Eine eigens angefertigte Glasplatte dient als Auflage. Durchgesetzt hat sich Gabriela auch im dritten großen durch große Schiebetüren verbundenen Zimmer, dem Tropenzimmer – voller Reiseerinnerungen, einer Palmentapete, einem Bett im Kolonialstil mit Baldachin aus Bali und einem großen Rattansessel. „Er stand jahrelang in meinem Keller, weil mein Freund ihn nicht mochte. Hier passt er total gut“, freut sich die Sängerin. „Langsam findet alles seinen Platz und wir perfektionieren unser Hamburger Nest. Denn irgendwann reicht es auch, immer nur aus dem Koffer zu leben.“

Kai Wehl

RUSTIKAL & SCHÖN

Wandschmuck

Zaubert Leben an die Wände. Florale Wandtapete, gesehen auf lagerhaus.de, ca. 90 € pro Rolle.



*Elegante
Globusform
Schwarzes Metall trifft
Messingarm. ‚Shelter
Tischlampe‘ gesehen bei
BoConcept, ca. 300 €.*



Voilà, Ladys talk!

Nostalgische monochrome Fotografie auf Sicherheitsglas mit Polypropylen-Folie bedruckt. Gesehen auf lagerhaus.de, ca. 269 €.

OLD ENGLISH STYLE

Saubequem im traditionellen Chesterfield-Look. Gesehen bei Bulter, ca. 1300 €.





Derb Hamburgisch!
Maritim, kernig und trotzdem charmant ist der Einrichtungsstil von söth-hamburg.de.



Round & round...

Der runde Teppich 'Rondo' ist eine Aneinanderreihung von Rindslederkreisen. Gesehen bei BoConcept, ca. 540 €.



Traum in Holz
Dänisches Design, aber passend zu rustikalem Interior. Beistelltisch 'Ludvig' gesehen auf milanari.com, ca. 310 €.

KUSCHELSTUNDE

Wärmende Woldecke mit Fischgrätmuster. 'Fluffy Plaid' gesehen bei BoConcept, ca. 160 €.



nachhaltige Ästhetik

Warme Lebendigkeit durch massive Buche strahlt das 'easy pieces' Sofa von bruehl aus, ca. 2600 €.



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.13 Blumengeschäft; Nr.13 Cuisineite, 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 / Eiscafé; Nr.79 Second Style; Nr.84a Cafe May; Nr.84a Reimers & Weber hairstyle; Nr.85 Echt Asien, Sushi-Restaurant; Nr.90 Alster-Grill-Eck; Nr.90 Back-Shop, Steh-Cafe; Nr.253 Alsterdorfer Hosenmatt, Kinderladen Second Hand; Nr.254 Zoo-Markt Alsterdorf; Nr.257 Mein Friseur, Friseur; Nr.258a little fun, Kinderspielzeug; Nr.261 Rewe, Supermarkt; Nr.262 Alsterlounge; Nr.263 Friseursalon Mojjan, Friseur; Nr.263 Haspa, Bank; Nr.271 Sprungfeder, Raumausstattung; Nr.272 Das Sommerhaus, Inneneinrichtung; Nr.274 Haase/Beckers, Kosmetik; Nr.277 Änderungsfordienst, Änderungsschneiderei; Nr.280 Linda Geier Friseur; Nr.28a Blumen Exotica, Blumen; Nr.283 Grüner Salon; Nr.283 Inger Moden, Mode; 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 Kunstkantine, 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 FLAGRANTE; James Rizzi, Pop Art Galerie; Kult; L Italiana Gelateria, Eispalast GmbH; Malvin, Non Stop Modetextil Vertriebs GmbH; Meinecke's Barbershop; Rewe; Stoffgartengarten; Street One Store Hamburg; TE Hamburg, Textilhandels GmbH; Tommy Hilfinger 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 Fröndlichst, Restaurant; Nr.175 Caspar, Änderung/Maßanfertigung; Nr.177 Kaffee mit Geschmack; Nr.181 Stirling -Fashion, Second Hand Mode; Nr.187 modern nails; Nr.189 Die Lakritzerie; Nr.189 Gab.Fischer, Friseur;
Beim Schlump Nr.5 Delfin Textilreinigung; Nr.5 Marlowe Nature, Naturkleidung; Nr.10 La Vigna, Weine;

Brook Nr.10 Barossa Kaffee Bar;
Claus-Ferck-Straße Nr.3 Rustikal & Schön, Dekoartikel; Nr.4 Caligo Coffee, Cafe; Nr.6 Friseur Namenlos; Nr.6 Gisela Jantzen, Textilien; Nr.8 Walddörfer Apotheke;
Christoph-Probst-Weg Nr.3 Rindchens Weinkontor;
Dalmannkai Nr.5 Atele Abele; Nr.6 Hafen City Shop; Nr.8 Friseur am Dalmannkai;
Dannenkoppel Nr.51 Peer Meier, Zahnarzt; Nr.52 Haarschnitt, Friseur;
Deichstraße Nr.41 Eis & Waffelhaus;
Dorfwinkel Nr.11 Weißer Engel, Reinigung;
Dorotheenstraße Nr.35 Restaurant La Bruchetta, Restaurant; Nr.48 Hotel Cristobal, Hotel; Nr.54 Haar Pur, Friseur; Nr.54 Ristorante Caruso, Ital. Restaurant; Nr.57 Block House, Restaurant; Nr.95 Stefan Reitenbach, hair and make up; Nr.97a Trattoria Rosati, Restaurant; Nr.112 Schanzen-Bäckerei, Bäckerei; Nr.116 Kaya, Feinkost; Nr.116 Stadtbäckerei, Bäckerei; Nr.138 Lotto + Zeitschriften; Nr.159 Blütezeit Babette Becher, Blumen und Dekorationen; Nr.161 Textilpflege; Nr.174 Charade, Bistro; Nr.176 Katharina, Friseur; Nr.176 Udstoppen, Cafe; Nr.180 Porto Marin, Restaurant; Nr.182 Il Gelato, Eiscafé; Nr.182a La Strada, Restaurant; Nr.184a Herzkammer, Schenken-Wohnen; Nr.184a Winterhuder Kindersalon, Kindermode; Nr.188 KY LAM, Asia Restaurant;
Duvenstedter Damm Nr.37 Tobacco & More; Nr.41 Buchhandlung Klauer; Nr.41 Die Kleiderlei Second Hand; Nr.45 Konditorei Caros; Nr.45 Ristorante Italia; Nr.47 Hairdresser Brünning; Nr.50 Reformhaus + Apotheke; Nr.56 Casattina, Gartenartikel; Nr.62a Beate Ruddloff Optik; Nr.62a Liebreiz, Damenbekleidung; Nr.66 Ambianta, Schönes mit Geschmack; Nr.66 KB Hairdesign; Nr.72 Rio Grande;
Elbchaussee Nr.96 Hypoxi;
Eppendorfer Baum Nr.4 Früchte Gleitzmann, Feine Früchte-Feines Gemüse; Nr.5 HAGEL The Hair Company, Friseur; Nr.7 JF Flebbe GmbH; Nr.9 Soul Katherine, Mode/Wellness; Nr.11 AUST, Collezione d'Italia; Nr.11 Optik Martin Carl; Nr.11 Quartier 11; Nr.14 Meissler & Co Immobilien; Nr.16 Labels for Less, Mode; Nr.18 Engelke, Feinkost; Nr.18 Fisch & Sushi; Nr.22 Die kl.Crepserie; Nr.22 Lotto; Nr.30 Gundlach, Schuhe; Nr.31 Bettenhaus Bürger; Nr.31 Peter Polzer, Friseur; Nr.34 catwalk Hamburg; Nr.34 Pyjama Royal, Wäsche; Nr.35 Feen Apotheke; Nr.38 Speicherstadt Kaffeerösterei; Nr.42 Paulina exact 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 Confeitti, Kindermoden; Nr.11 Optiker Carl, Optiker; Nr.90 Cap; Nr.90 Fruchthaus Düntas, Obst und Gemüse; Nr.92 top o top, Damenbekleidung; Nr.92 Uhren Thor, Juwelier; Nr.96 Malihe Wahedi, Tabakwaren Spirituosen Zeitschriften; Nr.98 Love it green; Nr.100 Campus Suite, Cafe; Nr.102 Alligator, Lederwaren; Nr.102 Otto Koch, Papeterie; Nr.108 Edeka; Nr.111 Varia Hochwertige Präsente, 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 Eiscafé, Eiscafé; Nr.2 Haspa, Bank;
Eppendorfer Weg Nr.206 Schickmicki,

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 beautythe make up bar; Nr.285 Super Blume;
Erikastraße Nr.42 Das Hand & Fuß Team, Hand&Fußpflege; Nr.43 Omnia GmbH; Nr.44 Wiechern, Haarinstitut; Nr.45 Rolf Kappler Einbruchschutz, Schlüssel etc.; Nr.47 Dear Mats, Teehaus; Nr.48 Je Suis!; Nr.48 Keiko, Mode; Nr.50 Lönneberger, Antiquitäten&Kuriosa a.Schweden; Nr.52 040 Nord; Nr.57 Flugbörse, Flüge; Nr.58 Lütt & Fien; Nr.62 Trend Hair, Friseur; Nr.70 Primacrema, Feinkost; Nr.74 Kaiserreich, Wimpernstudio;
Eulenkrußstraße Nr.27 Schubert Shop & Hair-Friseur; Nr.55 Dalingers Aktiv Markt;
Frahredder Nr.1 25 Minutes, EMS Fitness Studio; Nr.1 Alsterliebe, Espresso, Lifestyle, Design; Nr.3 Dr. Alkass, Facharzt f. Orthopädie; Nr.3 Iris Herrmann, Zahnärztin; Nr.3 Schockmann, Schuhe die passen; Nr.8 Roksan Training, Pilates; Nr.8 Dr. Hejke 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.3 Konditorei Boyens; Nr.5 In Love-Reverse-Retail GmbH, Buddy & Selly; Nr.17 my favorite store, Mode -Fashion; Nr.20 SMART SUN, Sonnenstudio; Nr.23 C2M, Friseur; Nr.24 Yellow Möbel; Nr.31 halloLula 1, Schönes für Engel&Bengel; Nr.33 Mouca Moda; Nr.35 Edith's med. Pediküre; Nr.40 RS - Möbel GmbH; Nr.58 Kokon, Fashion & More; Nr.59 Daube, Bäckerei; Nr.61 Mama Trattoria, Ristorante;
Geschw.-Scholl-Straße Nr.6 Mrs. Sporty, Gym; Nr.23 Pino, Friseur; Nr.29 Lecker, Bäckerei;
Goldbekplatz Nr.1 Home & Garden; Nr.3 Commerzbank;
Grasweg Nr.2 Ihr Frisör; Nr.6 Cafe' Quidjje; Nr.8 Da Vincen+ F1057co, Restaurant; Nr.11 Friseur;
Grindelallee Nr.83 Kultur Buch;
Großer Grasbrook Nr.9 hafenhunger;
Groten Hoff Nr.3 Schursch Optik, Optiker; Nr.12 Block House, Restaurant;
Halenreie Nr.2 Elvira Martens, Friseursalon; Nr.4 Blumenhaus Finner; Nr.4 Fotozentrum Volksdorf;
Hallerstraße Nr.78 Edeka Niemeiszein;
Hamburger Meile Apollo Apotheke; Bäckerei Junge; Camel Shop; Dat Backhaus; Eiscafé 'Fiore; Essanelle, Friseur; Freigang, T-Shirts; Friseur; Haspa; Jens Koch; Jensens Landschlachtereier; 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-Jahn-Weg Henny s, Restaurant & Events;
Hartungstraße Nr.16 beautifulday, Mode & Lifestyle;
Hartwitsstraße 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 Alsteralt; 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 Alsteralt; BRAX Store GmbH; BREE Collection GmbH; Brillen Joseph, Augenoptiker; CALIDA; Café con Leche, Freizeitmode Damen Herren Kinder; Castellino, exclusive Mode + Schuhe; CECIL, Mode; cha cha Thai Street Kitchen, Restaurant; CLASSICO Fashion GmbH; comma, Store, Textilien; del Vino, von der Kunst des Weines; Ehinger Schwarz 1876, Juwelier; Edel-Optics; Eiscafé Florenz; ENOTECA, Passion für Wein; ETERNA Brand Store, Mode; Eydeler, Handarbeiten und Wolle; Fast Forward, Fashion Streetwear Shoes; Fotostudio Nina; Galeria Kaufhof, Kaufhaus; GANT Store, Mode; Hagel, Die Experten für Haarpflege; Hagel select Aveda, Friseur; HALLHUBER, Mode; Haspa; IXL Fashion Nord GmbH, Ice Accessory Gallery; Juwelier CABOCHON; LASCANA, Dessous + Bademoden; Laurél Shop Hamburg; Leos, Jeans Laden; Marlies Möller, Friseur; Matino, Non Stop Modetextil Vertriebs GmbH; MORE & MORE Store Hamburg, Mode; NAPAPIJRI STORE, Abenteuer + Freizeitbekleidung; NOA NOA Hamburg, Mode; ONLY, Boutique; 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; Sanetta Group Store Hamburg, Mode; Sansibar Syll, Mode; Schneider Saritas, Schneiderei; Schuh Kay Comfort; Schuhhaus Prange; SOR, Herrenausstatter; Sport Sperk; Starbucks Coffee House; STRENESE, Boutique Design; Super Cut in der Galleria Kaufhof, Friseur; Tabac & Co in der Galleria Kaufhof; Tabacan, 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;
Heegstraße 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 Heidrün Böhme, Fachkosmetikerin; Nr.24 Well & Beauty House, exzellente 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 Halwa Ahl, Fußpflege; Nr.20 Maxim Lebensmittel; Nr.21 Reinigung + Wäscherei; Nr.21 zaozo, Kinderschuh; Nr.22 Casa Nova, Eis Cafe; Nr.24 Haspa; Nr.29 Travel & Home, Reisebüro; Nr.31 N&N Reisen;



Nr.40 Aspria Hamburg Marketing; Nr.45 Cafe Boyens, Konditorei; Nr.45 Postshop, Post am Hofweg; Nr.46 Hofweg Apotheke; Nr.48 Zeitschriften-Shop; Nr.50 La Fee, Bistro-Cafe; Nr.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 Niemerszein, Edeka; Nr.98 Burg Apotheke; Nr.101 Dilo-Cafe, Cafe; Nr.102 MIZU, Restaurant; Nr.104 Ristorante Rocco; **Hohelufchausee** Nr.18 Osaka Sushi, Restaurant; Nr.28 Parfümerie Schuback; Nr.30 aktuell ROLLO, Vertriebsgesellschaft mbH; Nr.30 TAT Kebab; Nr.32 Broterbe Gaves; Nr.52 Prigge, Optiker; Nr.56 Giovanni L.; Nr.56 JoCo Friseur; Nr.56 Oberdörffers Apotheke; **Hudtwalckerstraße** Nr.8 Dr.Trettn, Neurologie; Nr.13 Komödie Winterhuder Fährhaus; Nr.13 Winterhuder Cafe + Restaurant; Nr.16 Paolino -Ristorante Sardegna; Nr.18 Fährhaus Apotheke; Nr.19 Nur Hier, Bäckerei; Nr.20 Kleine Freiheit, Sexdossus; Nr.22 Fotokopien; Nr.24 Djamtorki, Textilien; Nr.24 Moringa-Das Plus an Lebensqualität; Nr.28 Barista, Restaurant; Nr.28 Die Pampi, 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 Vsinio 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; **Isesstraße** Nr.73 Clips Friseur; Nr.74 Harry im Kaufrausch, Cafe /Mode u. Accessoires; Nr.89 Creare; Nr.94 Yvette Hafner Friseur; **Jungfernstieg** Nr.38 Prange, Schuhhaus; Nr.44 langhagen & Harnisch, Gemälde & Kunsthaus; **Karlshöhe** Nr.13 Kosmetik + Fußpflege Sabine Ritscher; **Katjahren** Nr.24 Fraulein Zwirn, Stoffe; **Klosterstern** Nr. 5 Tabakwaren, **Zeitschriften, Postfilialpartner;** **Latenkamp** 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 Treudelberg; Nr.80 Krögers Gasthof; Nr.118 Restaurant Toscanello; **Levantehaus** American Heritage; Änderungsschneiderei; Asia Restaurant; B.O.S.Caviar Gourmetdecke; Bar Levante, Restaurant; Calvin Klein Jeans Store; Drössel & Rademacher, Schreibwaren; Flane Chocolaterie Cafe; Fon Friseur; Marco Polo, Kleidung; Marco Polo, Kleidung; Park Hyatt Hamburg, Hotel; Princesse tam . tam, Boutique Hamburg; Sansibar The Store Shop, Kleidung; Schuhbecks Gewürze; Sushi Factory; Swatch, Uhren; Trollbeads, Schmuck; Tschebull Österr. Restaurant; **Lokstedter Weg** Nr.1 Tessa Petzoldt, Blumen; Nr.3 Taka Tuka Land, Kindermoden Second hand; **Löwenstraße** Nr.4 Der Löwenschuster; **Ludolfstraße** Nr.53 Alma Hoppes Lustspiel Haus; **Maria-Louisen-Straße** Nr.3 Marie-Louisen Apotheke; Nr.3 Restaurant Luise; Nr.7

Fleischerei R.Schuster; Nr.92a Edye-Kaesow, Augenarzt; Nr.100 St.Johannis Apotheke; **Martinstraße** Nr.6 Saadet's Portug. Cafe + Schneiderei; Nr.14 Saigon, Restaurant; **Mittelweg** Nr.19 Tanja Stoltenberg; Nr.20 Die 2 Friseure, Friseur; Nr.21 Änderungsschneiderei, Schneider; Nr.24 La Bottega; Nr.24 Ristorante Torcello; Nr.26 Twenty Six, Restaurant Bar Catering; Nr.27 Il Gelato; Nr.29 Lattemacchiato; Nr.30 Frauchen, luxury fashion; Nr.30 Hautkultur (High Care); Nr.31 Gurke, Kneipe; Nr.41 c Shemi Shala, Friseur; Nr.59 Hotel Garni Mittelweg; Nr.123 Pöseldorf Apotheke; Nr.154 Weisse Rose, Textilpflege; Nr.159 Bel Etage Kosmetik; Nr.165 Apotheke Carjell's; Nr.173 Bäckerei Bamian; **Mönckeburgstraße** Nr.3 Mö-City-Apotheke; Nr.8 ittala, Glas + Porzellan; **Moorhof** Nr.7 Florelle; Nr.7b Mrs. Sporny; **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 Balkönigin; Nr.12 Hensel was sonst, Restaurant; Nr.13 Adam-Eve, Beauty Lounge; Nr.15 Engelhardt, Reformhaus; Nr.16 d'Agate, Antipasti etc.; Nr.16 Die Suppenudel, Imbiss; Nr.18 Balsac Coffee, Cafe; Nr.18 Liman, Fischrestaurant; Nr.18 Limon, Imbiss; Nr.19 Bonbao, Restaurant; Nr.20 Offizin, Apotheke; Nr.29 Dr.C.Rosenboom Zahnarzt; Nr.29 Tageszeiten, Restaurant; Nr.33 Haspa; Nr.34a Apotheke am Mühlenkamp; Nr.34 Haspa; Nr.34 Optiker Carl; Nr.35 Butter Lindner, Lebensmittel; Nr.35 Gundlach, Schuhe; Nr.36 Blume 2000; Nr.37 Effenberger, Bäckerei; Nr.38 Schuback, Textilien; Nr.41 Junes, Textilien; Nr.42 Coffee 42; Nr.43 Hagel Hair; Nr.43 Mooi, Textilien; Nr.45 Edeka Niemerszein; Nr.48 Das Frohlein, Restaurant; Nr.50 Heiko Ricci, Friseur; Nr.54 Trüffel Schwein, Restaurant; Nr.59 Jacques Weindepot; Nr.59 Fetch Restaurant; Nr.63a Tanzkult; **Mundsburger Damm** Nr.35 Obst, Geschäft; **Nedderfeld** Nr.12 Audi Zentrum, Autohaus; Nr.21 Smart, Autohaus; Nr.22 Wibo-Werk, Heizungen; Nr.27 Fiat, Autohaus; Nr.29 BMW, Autohaus; Nr.30 Fiat, Autohaus; Nr.34 Nissan, Autohaus; Nr.36 Mitsubischi, Autohaus; Nr.38 BMW, Autohaus; Nr.40 Renault, Autohaus; Nr.55 Peugeot, Autohaus; Nr.65 Toyota, Autohaus; Nr.70 Klier, Friseur; Nr.80 Renault Niederlassung Hamburg, Autohaus; Nr.95 ALD, Autoleasing; Nr.98 B.O.C., Fahrräder; **Nedderfeld EKZ** Nr.70 Ernstings-Family, Kleidung; ISS-Gut bürgerlich, Restaurant; Klier, Friseur; Mc Paper; New Nails, Nagelstudio; Sonnenklar TV Partner, Reisewelt Hamburg; Sparda Bank; Star Car, Autovermietung; **Nedderfeld/Offakamp** Nr.10 BMW Niederlassung Hamburg; **Neuer Wall** Nr.10 Hoffmann; Nr.25 Möhring, Wäschegeschäft; Nr.26 Waßmann, 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; **Nienstedtener Straße** Nr.2 d Il Sole, Ital. Restaurant; Nr.3 d Eiscave Dante; Nr.5 Apotheke Nienstedt; Nr.7 La Bottega del Sole, Partysevice; Nr.9 Hübenbecker, Fleischerei + Partysevice; **Nienstedter Markt** 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 Pappenhäuser, Wirtschaft; Nr.25 Wäscherei Lange; Nr.28 Sturm, Teehandelskontor; Nr.29 Uhlenhorster Weinstube, Weinstube; Nr.30 Näscherei - Cafe; Nr.35 Rexrodt, Restaurant; Nr.36 Tayas Kaffeehaus; Nr.39 Konditorei Pritsch; Nr.40 Uhlenhorster, Apotheke; Nr.58 Blumengeschäft; Nr.67 Obst & Gemüse; **Poelchaukamp** Nr.2 Broterbe Gaves; Nr.3 Eiscave 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 Kreisler; Nr.8 Duvenstedter Eiscave; Nr.11 Friseur; Nr.45 REWE; Nr.92 Pflanzen Körner; **Poppenbüttler Hauptstraße** Nr.14 Peter Rosenberger, Uhrmachermeister; Nr.37 Cafe Reinhardt; **Poppenbüttler Weg** Nr.94 Best Carwash; **Puckaffer Weg** Nr.4 Ellerbrock Küchen/Plan S; Nr.18 Tennis im Eichenhof; **Rolfinkstraße** Nr.1 Yo-Vivo Interiors; Nr.3 FD Mode & Wohnaccessoires; Nr.5 Flowers & More; Nr.11 Alster Optik, Optiker; Nr.12 TUI-Reise-Center; Le Petit ChocolaTea; Nr.12a Eiscuisine; Nr.13 Willer, Juwelier; Nr.14 Rolfink Apotheke; Nr.15 Nikole Diekmann, Kosmetik; Nr.15 PURE-Schönheit, Naturkosmetik; Nr.15 Dr. Shirin Shareghi, Zahnärztin; 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 Änderungsschneid, Änderungsschneiderei; Nr.22 Das kleine Kaufhaus; Nr.30 Marco Hops; Nr.68 Naturheilpraxis f. manuelle Medizin Rosel Barge; Nr.68 Heilpraktikerin f. Psychotherapie Heidi Helsenper; **Rothensbaumchausee** 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, Raumausstattung; Nr.209 Dirk Brinkmann, Friseur; **Saseler Chaussee** Nr.5 Ihr Studio, Kosmetik und Nagelstudio; **Schrammweg** Nr.11 hamburg zwei 13, Werbeagentur; **Spitalerstraße** Nr.2 Nike, Schuhgeschäft; Nr.8 promod, Mode; Nr.9 Optik Weser, Augenoptiker; Nr.9 VIVET, Restaurant-Bar-Cafe; Nr.10 S'Oliver, Mode; **Stadtbahnstraße** Nr.30 Druckerei Krüper; Nr.32a Hypoxi; **Stormarnplatz** Nr.1: Chinesische Naturheilkunde WU-XING; Die Hörmeister im Alstertal, Hörgeräteakustikermeister; Dr. Djafari, Zahnarztpraxis; Grossmann & Berger, Immobilien; Madikal Beauty, Kosmetiksalon; Schuh & Leder Werkstatt, Baumkirchner; Stern Friseur Salon; Tabakladen Polo; Nr.2 Blumen Haecks; Tivos, Griechische Spezialitäten; 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 Hoepfner; **Überseeboulevard** Nr.2 Bistro Paris; Nr.2 Hafen Spezerei; Nr.2 Kids House Hafencity; Nr.2 Lieblingsplatz; Nr.2 Mangustin; Nr.2 marc + daniel; Nr.2 Nobody is perfect; Nr.2 RR plus, Friseur; Nr.2 Stefan Eckert Optimistic; Nr.10 Witty Knitters; **Uhlenhorster Weg** Nr.12 Alpenwunder, Frau Anke Krüger; Nr.30 Schönfeld, Gärtnerei; **Ulmensstraße** Nr.2 le Beau Voisin, Cafe + Delices; **Volksdorfer Damm** Nr.180 Haspa; Nr.186 Sky Supermarkt; Nr.271 Edeka; **Volksdorfer Weg** Nr.65 Gärtnerei Finder; **Waizstraße** Nr.1 Glasmeyer, Lebensmittel; Nr.1c Hamburger Teezeit; Nr.1 Römerfeld, Kleidung; Nr.2 Casa delle scarpe, Schuhe; Nr.3 Da Barbara, Ital. Restaurant; Nr.3 Waitz Apotheke; Nr.3 Wolford Boutique; Nr.4 Linette, Mode; Nr.5 Fotostudio; Nr.6 Bäckerei Hansa; Nr.6b Gosche, Bekleidung; Nr.7 Nur Hier; Nr.9 Spirit, Schuh und Textilhandel; Nr.11 Smiths, Clothes for Men and Woman; Nr.11 Wolsdorf, Tabacco; Nr.13 Blume 2000; Nr.13a Gelateria Verdi, Eisdielen; Nr.14 Atelier Blumen Petersen; Nr.15 Douglas; Nr.16 Apotheke Doppelreihe; Nr.17 Fleischerei Hübenbecker; Nr.17 Ihr Hofladen; Nr.19 Osaka Sushi; Nr.21 S Bar Othmarschen, Bistro; Nr.22 Eis Schmidt; Nr.24 Witty Knitters; Nr.26 Rockhaarfäller, Friseur; Nr.28 Marlies Möller, Friseur; Nr.29a Hörgeräte Zacher; Nr.29a Lühr Optik; Nr.30 Haar Beelitz, Friseur; Nr.32 Birken Apotheke; **Waldweg** Nr.1a Rindchen's Weinkontor; **Weißer Rose** Nr.1 Edeka Simon, Feinkost-Lebensmittel; **Wellingsbüttler Markt** Nr.1: Dr. Kapitzka, Orthopädie; Fachärztin f. Frauenheilkunde, Katia Horstmann; Frauenarztpraxis, Dr. Shamsriz; Kieferorthopädische Praxis; Zahnarztpraxis Gräfe; Dr. Grit Handrich; Editha Halfmann, Fachärztin f. Kinder- Jugendmedizin; Dr.Christina Hintz, Fachärztin für Dermatologie; Dr. Machnik, 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 Drews, Elektrogeschäft; Nr.123 Stoffagerie; Nr.123 M-Jay- Fashion, Boutique; Nr.123 Orientteppiche Moširian; 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 + Wäber, Küchenstudio; **Wiesenhöfen** Nr.2 Ilka Pingel, Damenmoden; Nr.2 Zigarren-Voß; Nr.3 Le Petit Croque & Cafe; Nr.4 Brigitte Giessen Inneneinrichtung; Nr.7 Das Leben ist schön, Cafe Catering Events; Nr.7 Salon Wachs und Stein, Friseur; Nr.9 Paulig Laufgut, Orthopädischechtechnik; **Winterhuder Forum** Apotheke; Bücher&Co, Zeitschriften; Bücherhalle Winterhude; von Allwörden, Bäckerei; **Winterhuder Markt** Nr.1 BARISTA, Asia-Quick-Restaurant; Nr.1 Krenzfeld's, Obstgeschäft; Nr.1 Sunpoint, Sonnenstudio; Nr.2 Le Chic, Friseur; Nr.2 Schuback, Parfümerie; Nr.5 Curvy Shapes; Nr.6 media@home; Nr.21c Dr.V.Stamatidis etc., Ärzte; Nr.21d Haspa, Bank; Nr.21 Nur Hier, Bäckerei; Nr.21a Wolfsdorf, Zigaretten etc.; Nr.37 Apotheke



Fotos: Stephan Walocha

Filmproduzentin Winka Wulff und Schauspielerin Andrea Lüdke (r.)



Schauspieler und Sänger Gustav Peter Wöhler (l.) mit Partner Albert Wiederspiel, Leiter Hamburger Filmfest



Schauspielerin Saskia Fischer

KULTURNETZWERK

Rund 150 Gäste aus den Bereichen Musik, Film, Theater, Medien und Wirtschaft trafen sich in der Markthalle zum 26. „Hanse Rendezvous“. Diskutiert wurde das Thema „Filmhochburg Hamburg?!“. Neben den Talkteilnehmern – Johannes Züll (GF Studio Hamburg Holding), Maria Köpf (GF Filmförderung Hamburg Schleswig-Holstein) und Friedemann Fromm (Regisseur) – ergriffen weitere Gäste das Wort und präsentierten ihre persönlichen Kulturtipps auf der „Hanse Rendezvous Kulturkiste“. Diese fungiert als offenes Podium der Veranstaltung und bietet jedem die Gelegenheit, sich Gehör zu verschaffen.



Dr. Cristina Barth Frazetta und Kirsten Dahler (r.)



Katharina Paare und Vanessa Leite (r.)



Anita Freitag-Meyer, Marit Falck und Shaida von Berenberg-Gossler (v.l.)



Fotos: Ulrich Tröger

FINANZGESPRÄCHE

Zur ersten Gemeinschaftsveranstaltung der Berenberg Veranstaltungsreihe „Women only“ und dem neugegründeten Club europäischer Unternehmerinnen (CeU) kamen 120 interessierte Ladies in die altehrwürdige Bank. Zwei von deren Experten gaben einen „Ausblick auf die Wirtschaft und Finanzmärkte in 2016“: Dr. Jörn Quitzau betrachtete die globalen Volkswirtschaften und zeichnete ein vorsichtig optimistisches Bild. Markus Zipperer lieferte als Experte für Kapitalmärkte interessante Hintergrundinformationen. Anschließend klang der Abend bei Fingerfood und Getränken im 10. Stock des Bankgebäudes entspannt aus.

CeU-Präsidentin Kristina Tröger (2.v.r.) mit Berenberg-Bank-Trio Dr. Jörn Quitzau, Silke Krüger und Markus Zipperer (v.l.)

Impressum

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

Redaktion: Valeska Fuhlenbrok, Milena Kettner, Christian Luscher, Julia Ulbrich (CvD), 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 Schümann **Buchhaltung:** Carmen Garrot **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service Thilo Noack

Druck: Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel **Verteilung/Vertrieb:** Sandra Schmelter-Haun, Tel. 538 34 52, Magazin Verlag Hamburg, Eigenvertrieb

Anzeigenverkauf: Gabriele Bergerhausen, Tel. 538 930 55; Jutta Brandes, Tel. 538 930 50; Arnd Freisenhausen, Tel. 538 930 49; Gabriele Gödicke, Tel. 538 930 53; Mia Heubel, Tel. 538 930 71; Ingrid Hesse, Tel. 538 930 0; Anngret Linke, Tel. 538 930 67; Sabine Merbach, Tel. 538 930 17; Sabine Meyerrose, Tel. 538 930 52; Simone Niklaus, Tel. 538 930 14; Michael Oeser, Tel. 3808 3600; Barbara Passarge, Tel. 536 53 65; Andreas Rohloff, Tel. 538 930 51; Boris Scheffler, Tel. 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.** 538 9 30-0 (Mo.- Fr.: 9.00 bis 16.00 Uhr) **Fax:** 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. 62) für Sie bereit.

© 2016 Magazin Verlag Hamburg.



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**



Unternehmer Thomas Götzing von M-POINT(r.) unterstützt mit seiner Spende Kirsten Mainzer und Dr. med. Raymund Pothmann von KinderPaCT-Hamburg

BENEFIZ-ABEND BEI ALMA HOPPE

Der Kabarettist Sebastian Schnoy und der Unternehmer Thomas Götzing, Gründer des Unternehmensnetzwerks M-POINT, haben einen Benefiz-Kabarettabend in Alma Hoppes Lustspielhaus zugunsten des mobilen Kinderhospizes KinderPaCT-Hamburg e.V. abgehalten. Moderiert von Schnoy beleuchteten Simone Solga, Kristian Baader, Marcel Kösling, Jan-Peter Petersen, Horst Schroth, Hans-Hermann Thielke und Wolfgang Trepper bissig und wortgewandt Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Dabei verzichteten alle auf ihre Gage und Alma Hoppe auf den Gewinn. So kamen durch die Tickets (Götzing kaufte die ersten 100 Stück!) und Spenden über 11.000 € zusammen. Infos: kinderpaact-hamburg.de

Fotos: Kai Wähl

Silke Lange und Ex-Bundesverkehrsminister Kurt Bodewig



Simone Solga und Sebastian Schnoy



Jan-Peter Petersen und Horst Schroth (r.)



Wolfgang Trepper, Kristian Baader und Marcel Kösling (v.l.)



Galeristin Kirsten Roschlaub, Schauspieler Andreas Brucker und Marion Fedder (v.l.)



Christian von Boetticher und Model Jennifer Nickel



NDR-Chef Lutz Marmor mit Christina Maria Purkert



Choreografin und Sängerin Gabriela Gottschalk trat am Abend mit ihrer ChixxClique auf

Fotos: Rike Schulz/Bal Masqué

CHARITYBALL

Rund 200 namhafte Gäste aus Wirtschaft, Politik und Show-Biz sind der Einladung von Jenny Falckenberg und Stefanie Strasburger zum Bal Masqué gefolgt – in historischen Kulissen im Museum für Kunst und Gewerbe (MKG) wurde stilvoll in Smoking und Abendkleid – gut maskiert – bis in den frühen Morgen gefeiert. Ziel: Die Nachwuchsarbeit des Museums zu unterstützen. Insgesamt kamen, dank einer Versteigerung, Spenden & Co. rund 41.000 Euro zusammen!



Künstler Tom Lemke und Schauspielerin Sandra Quadflieg

Dr. Susanne Steinkraus

Skin Treatment

Authentisch - Natürlich - Schön
Die neue Adresse für Ihre Haut

Auf Basis unserer hohen Fachkompetenz und langjährigen praktischen Erfahrung sind wir in der Lage, das gesamte Spektrum der medizinischen und ästhetischen Dermatologie für unsere weiblichen und männlichen Patienten abzudecken. Wir konzentrieren uns auf die gesundheitliche Vorsorge für die Haut genauso leidenschaftlich wie auf Ihre Genesung und Wiederherstellung nach einem Hautleiden sowie auf gewünschte ästhetische Verschönerung. Die dermatologische Kosmetik rundet unser ganzheitliches Konzept ab.

Jungfrauenthal 13
20149 Hamburg

T: 040 / 41 42 32 54
F: 040 / 41 42 32 58

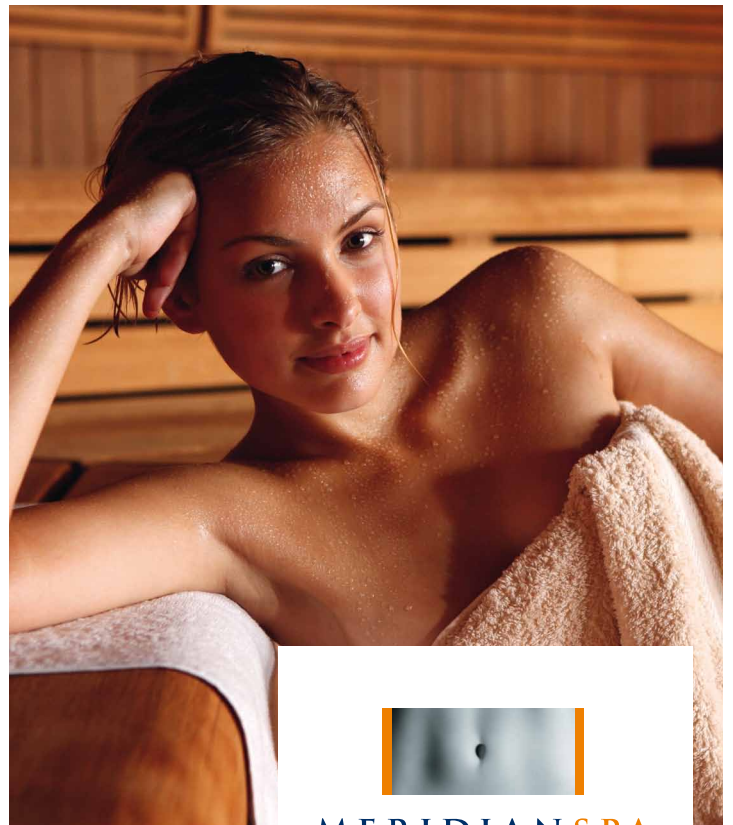
praxis@steinkraus-skin.de
www.steinkraus-skin.de



Dr. med.
Susanne Steinkraus

WOHLFÜHLORT

FÜR FITNESS- UND WELLNESSBEGEISTERTE



5x in Hamburg • www.meridianspa.de



MERIDIANS PA
Fitness. Wellness. Bodycare.