

# HAMBURG WOMAN

FÜR ALSTER, ALSTERTAL, WALDDÖRFER, HAFENCITY & ELBVORORTE

## SONNEN- BRAND ADE!

DIE TESTSIEGER DER  
SONNENCREMES UND  
AFTER-SUN-LOTIONS



Jetzt auch als  
**APP!**

**SYLVIE MEIS**

# Nicht nur schön

WAS WIRKLICH HINTER DER  
„PERFEKTEN“ POWERFRAU STECKT!

## MIT 66 JAHREN

... FÄNGT DAS  
LEBEN AN:  
BEST-AGER-  
MODEL GRETA  
SILVER VERRÄT  
IHR ERFOLGS-  
GEHEIMNIS

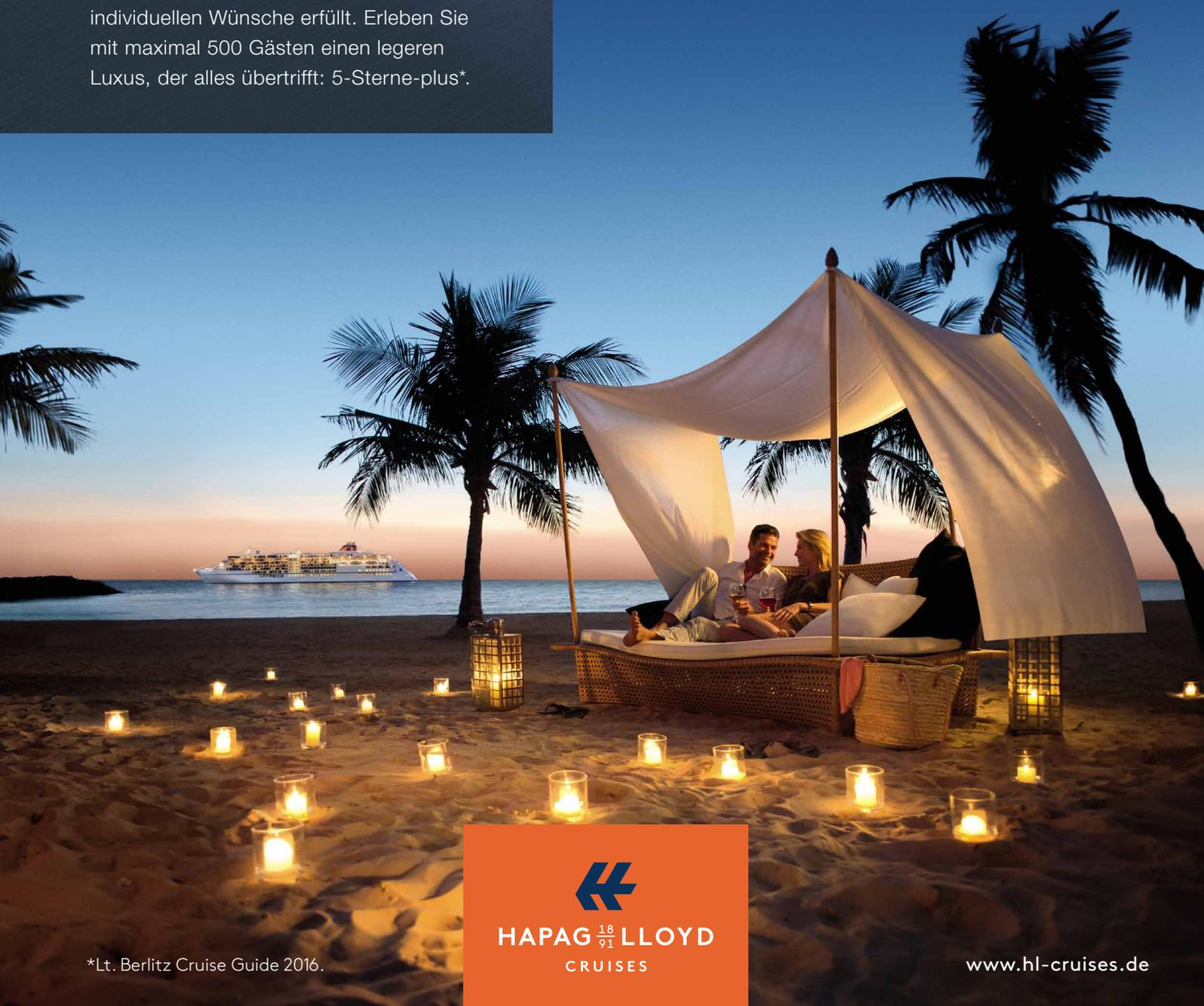
# 3

TREND-  
FARBEN  
FÜR DEN  
SOMMER:  
SILBER,  
GOLD  
& ROSÉ  
EROBERN  
UNSEREN  
KLEIDER-  
SCHRANK

# MS EUROPA 2

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

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



HAPAG <sup>18</sup>/<sub>91</sub> LLOYD  
CRUISES

\*Lt. Berlitz Cruise Guide 2016.

[www.hl-cruises.de](http://www.hl-cruises.de)



# Entspannen und *Sonne genießen!*

**W**ir haben lange drauf gewartet, jetzt ist der Sommer endlich da! Seit Anfang Mai werden wir Hamburger schon mit warmen Sonnenstrahlen verwöhnt, wie außergewöhnlich! Kaum jemand hält es jetzt noch drinnen aus, in der Mittagspause sind die Straßencafés und Parkbänke brechend voll und endlich haben wir die Gelegenheit die geshoppten Sommerkleider und Sandalen auszuführen. Vielleicht lesen Sie die neueste Hamburg Woman-Ausgabe grade gemütlich am Strand? Sie Glückspilz! Oder haben wir Sie erst jetzt mit unserem wunderschönen Sylvie Meis-Cover in Urlaubsfeeling versetzt? Passend dazu haben wir die neusten Infos zum Thema Sonnenschutz und zum perfekten Urlaubs-Make-up im Gepäck. Ihnen fehlt noch das richtige Sommer-Outfit? Schauen Sie mal in unser Mode-Special, Metallic-Töne sind grade voll im Trend, very shiny! Aber auch wenn Sie sich grade in der Mittagspause in ein paar spannen-

de Geschichten vertiefen möchten, haben wir das richtige dabei. Vera Bolten, die Hauptdarstellerin aus „Das Wunder für Bern“ spricht über Familienzusammenhält, Serienstar Jeanette Biedermann über ihr neuestes Theaterengagement in Winterhude und Best-Ager-Model Greta Silver über ihr spannendes Leben jenseits der 60! Und schon einmal etwas von Mansplaining gehört? Nein, dann lassen Sie es sich doch von unserem Redakteur erklären! Falls Sie noch auf der Suche nach der passenden Urlaubslektüre sind, wir haben einige Feel-Good-Stories für den Pool oder den Balkon für Sie rausgesucht. Egal was Sie diesen Sommer noch geplant haben, Urlaub auf Balkonien oder eine weite Reise, Zeit mit den Liebsten verbringen oder endlich mal Zeit für sich – die Hamburg Woman Redaktion wünscht Ihnen einen spannenden, abwechslungsreichen, entspannten Sommer und lassen Sie die Arbeit auch mal Arbeit sein! Genießen Sie lieber die Sonne, so lange wir sie in Hamburg haben!

*Ihre HAMBURG WOMAN Redaktion*

## FÜR HAMBURG WOMAN TRAFEN WIR ...



**Samy Deluxe:** Ein Traum wurde wahr! Redakteurin Valeska Fuhlenbrok ist seit langem begeistert von der Musik und dem Style des erfolgreichen Hamburger Rappers. Jetzt gab es die Gelegenheit zu einem Treffen. Für den guten Zweck hatte Samy gemeinsam mit Model Marie Nasemann eine Taschenkollektion für Budnikowsky designt. Diese stellten sie während einer Aktion bei Budni in der Europapassage vor. Mehr dazu auf Seite 6.



Das HAMBURG WOMAN-Cover zeigt Sylvie Meis. Auf Seite 18 können Sie lesen, was die Hamburger Powerfrau so erfolgreich macht.

Sylvie  
Meis  
18

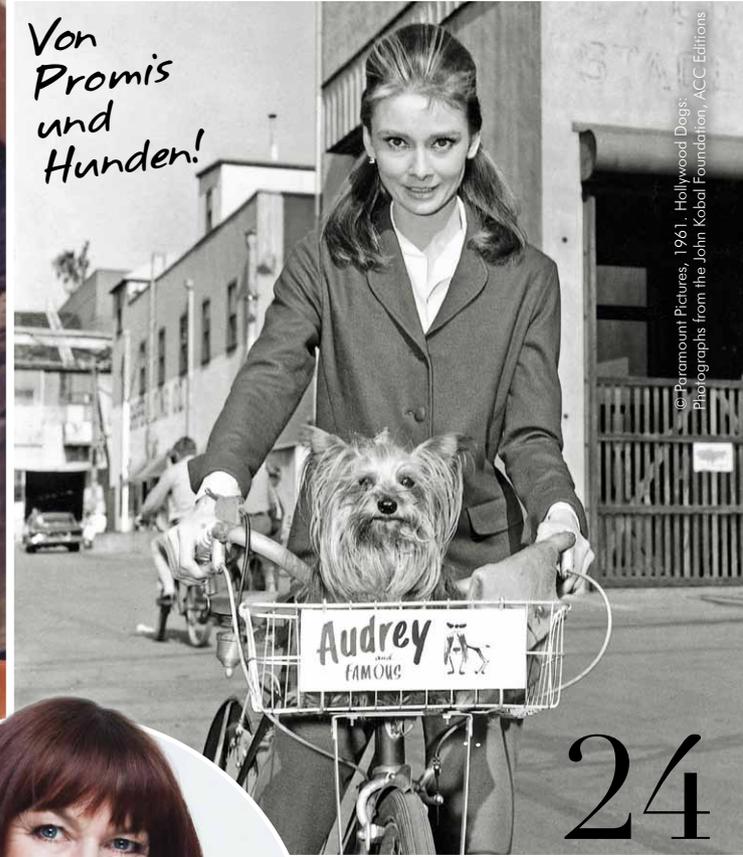
Foto: Sylvie Meis für Hunkenmüller



# INHALT

HAMBURG WOMAN Juni 2016

Von  
Promis  
und  
Hunden!



© Paramount Pictures, 1961, Hollywood Dogs: Photographs from the John Kebab Foundation, ACC Editions

24



Foto: alsterradio 106,8 rock'n pop

14

Maren Bockholdt:  
die Radiostimme



Foto: Brinkhoff/Moegenburg

16

Musical-Star  
Vera Bolten

46

Droge:  
Zucker!



Foto: lotta-fotografie.de



Im Gespräch  
Greta Silver

32

## Perfekt dekoriertes Picknick

### NEWS

6 **Neuigkeiten** vom Echo Jazz, Katharina Fegebank, Fotokunst und mehr!

10 **Liebingsstücke:** Neues für die Outdoor-Saison

### PEOPLE

12 **Serienstar:** Schauspielerin **Jeanette Biedermann** über Theater und die Liebe

14 **Kultmoderatorin:** Maren Bockholdt schwärmt im Interview von ihrer Leidenschaft fürs Radiomachen

16 **Wunder von Bern-** Darstellerin **Vera Bolten** über den Familienzusammenhalt durch die Frau

18 **Multitalent Sylvie Meis** - Model, Moderatorin, Mutter!

### GESELLSCHAFT

20 **Karrierecoach: Unternehmerin Ragnhild Struss** gibt Tipps, wie man seine Stärken erkennt und am besten nutzt

22 **Mansplaining: Nie gehört?** Höchstwahrscheinlich leider doch...

24 **Ex-Senatorin Dana Horáková** schreibt über Promis und ihre geliebten Vierbeiner und Hunde auf Rezept

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

### KULTUR

28 **Comeback der 90's:** Brandy und Ronan Keating sind zurück!

30 **Urlaubslektüre:** Unsere liebsten Feel-Good-Stories für die Ferien



Foto: Nicola Himrichsen

## 34 Mode- Trends

### MODE

32 **Best-Ager-Model: Greta Silver** ist mit 68 so frisch und fröhlich wie eine 25-Jährige!

34 **Summer Feeling:** Die heißesten Summer-Outfits im angesagten **Metallic-Look**

### BEAUTY

40 **Sonnenschutz:** Die besten Produkte gegen Sonnenbrand und für die Pflege danach

42 **Beachlook:** Das richtige **Make-up** für den Strand

### SPORT

44 **Startklar:** Moderatorin Jule Gölsdorf startet für uns beim CRAFT Women's Run!

### GESUNDHEIT

46 **Sweety:** Was Zucker zu einer legalen Droge macht

### KOCHEN

50 **Deko und Rezepte** für das perfekte **Sommer-Picknick**



Foto: Susanne Helmsold, Markus Herrlich, Helmond & Herrlich

### WOHNEN

54 **Ausgezeichnetes Wohnen:** Aus einer Scheune entstand ein Traum-Ferienhaus

58 **Design-Liebe:** Helles und Gemütliches für den entspannten Landhaus-Stil

60 **Sharepoints**

64 **Impressum**



Fotos: Artdeco, Urban Decay

## 42 Summer Look!



Foto: Julia Ulbrich

Ganz eifrig signierten Rapper Sammy Deluxe und Model Marie Nasemann ihre selbst designten Budni-Einkaufstasche für die Fans.

# Samy & Marie

Am 1. Juni war bei Budni in der Europa Passage ganz schön was los. Zur Unterstützung des fünfwöchigen Plastik-Tütenfastens in sechs City-Filialen hatte Budni Rapper Samy Deluxe und Model und Schauspielerin Marie Nasemann dafür gewinnen können, je ein Motiv für die umweltfreundliche, fair hergestellten Canvas-Shopper zu entwerfen. Die beiden Hamburger stellten ihre eigens designten Budni-Einkaufstaschen vor und signierten diese ebenfalls für ihre Fans. Beide Promis läuteten somit den Verkaufsstart für die limitierte Auflage der Canvas-Taschen des Charity-Labels Beliya ein. Ein Euro pro verkaufter Tasche geht an die von Samy unterstützten DeluxeKids e.V. und an das von Marie unterstützte Wohnschiffprojekt Altona e.V.

# Sensationeller Sieg



Foto: Privat

Zwei Jahre nach ihrem Einstieg ins Kanu schon WM-Gold-dekoriert: Edina Müller!

„Ein unglaublicher Tag“, schrieb Edina Müller am 20. Mai auf ihrer Facebookseite. Zu Recht, denn die Hamburgerin wurde Weltmeisterin über 200 Meter im Parakanu! Dabei ist die 32-Jährige erst vor gut zwei Jahren vom Rollstuhlbasketball – sie gewann bei den Paralympics 2008 Silber und 2012 Gold – in die neue Sportart gewechselt. Nun gilt sie nach relativ kurzer Zeit schon als aussichtsreiche Kandidatin für eine Goldmedaille in Rio, denn für die Paralympics ist sie wieder qualifiziert. Wow!

# Matjes Meisterinnen

„Matjes trifft Winzerinnen – ein Date zum Liken“ lautete das Motto der 12. Friesenkrone Matjesmeisterschaft, ausgetragen von fünf Nachwuchskochteams aus Sterneküchen und michelin-bewerteten Häusern, im „Alten Mädchen“. Sie sollte zeigen, wie lecker und ideenreich sich Matjes neben edel gekelterten Rebsorten deutscher Winzerinnen behaupten kann. Lena Schmitz und Anna Berg aus der Eifel schlugen dabei ihre fast ausschließlich männlichen Kollegen mit Bravour. Der Jury gefiel vor allem die perfekte Harmonie zwischen Matjes und ihrem ausgesuchten Mosel-Riesling!

Lena Schmitz (l.) und Anna Berg vom Gasthaus Herrig in Meckel präsentierten die coolsten Matjeskreationen.



Foto: Sabine Soyka

# Preisträgerin

*Mit ihrer äußerst dramatischen Rolle als Rebecca im Konstanzer Tatort überzeugte die Hamburger Schauspielerin Gro Swantje Kohlhof Anfang des Jahres bereits alle Kritiker. Jetzt erntete sie weitere Lorbeeren und erhielt den Studio Hamburg Nachwuchspreis, der Anfang Juni feierlich im Thalia Theater vergeben wurde. In der Tatort-Folge „Rebecca“ verkörperte sie ein Entführungsoffer, das bis zu ihrem 17. Lebensjahr in Gefangenschaft lebt. Der Kritiker Detlef Hartlap bezeichnete Kohlhof und die Folge als „ein sehenswertes Stück Fernsehen, was vor allem an Gro Swantje Kohlhof in der Titelrolle liegt. Ihr Spiel (...) berührt sehr“. Von der talentierten Hamburgerin darf man nun einiges erwarten!*

Gewann den Günter-Strack-Preis als beste Nachwuchsdarstellerin:  
Hamburgerin und Jungschauspielerin Gro Swantje Kohlhof

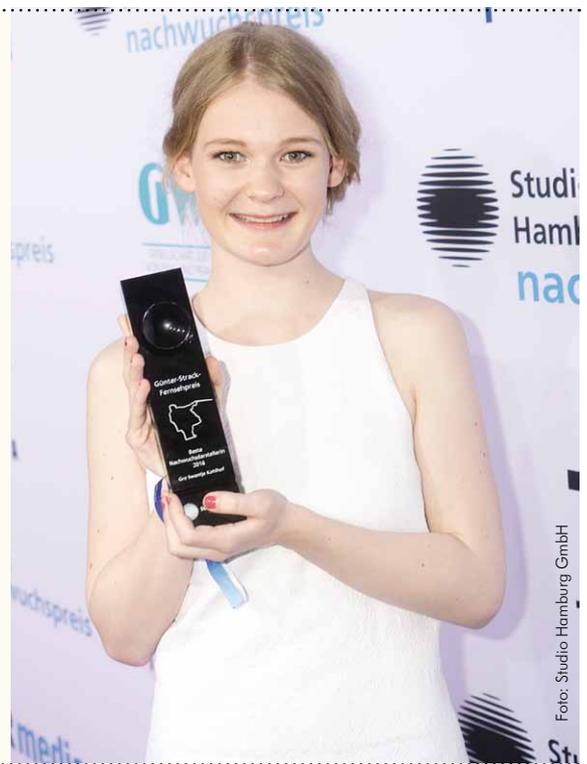


Foto: Studio Hamburg GmbH

# Perfektes Ferienangebot!



Lust auf Tennis oder Schwimmen im Pool? Verkleiden oder Musizieren? Die lieben Kleinen sind in den Ferien in den Aspria Clubs Uhlenhorst und Alstertal gut aufgehoben!

Die Ferienzeit ist für Kinder die beste Zeit des Jahres – jede Menge Spiel und Spaß, von früh bis spät. Somit stehen Eltern immer wieder vor der Herausforderung – was unternehmen wir? Und, vor allem, was unternimmt der Nachwuchs, wenn wir arbeiten müssen? Die Aspria Clubs Uhlenhorst und Alstertal nutzen ihre vielseitigen Einrichtungen, um ein Ferienprogramm für kleine Mitglieder und Gäste anzubieten. Sportliche Angebote stehen natürlich im Vordergrund, aber es gibt auch kreative und lehrreiche Camps. Geraldine Seibel-Lübbke, Geschäftsführerin im Aspria Alstertal und selbst Mutter von zwei Kindern: „Fördert man Bewegung von klein auf, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass das Interesse an einem gesunden Lebensstil bleibt. Bei Aspria können sich die Kids während der Ferien austoben und die Eltern haben dabei kein schlechtes Gewissen!“. Das Ferienprogramm, auch für Nicht-Mitglieder, ist zu finden auf [www.aspria.com](http://www.aspria.com).

# Jazz in Winterhude

Über 600 Gäste feierten auf Kampnagel die Verleihung des ECHO JAZZ 2016, der seit 1992 jährlich vergeben wird. Jazz-Koryphäe Gregory Porter eröffnete mit seinem Song „Don't Lose Your Steam“, bevor er in seine Zweitrolle als Co-Moderator wechselte und mit Götz Alsmann durch den Abend führte. Von 22 Preisen gingen gerade einmal 3 an Jazzfrauen, beispielsweise an die polinische Jazzsängerin und Wahlberlinerin Natalia Mateo, die „Beste Newcomerin“ wurde. Alle Preisträger gibt es auf [echo-jazz.de](http://echo-jazz.de).



© BMWI\_Nass

# Fegebank ist Schirmherrin

Ungeplant schwanger, was nun? Die **Novalis Stiftung von 2001** ist für viele Hilfesuchende oft der rettende Anker. Diese hat es sich zur Aufgabe gemacht, Schwangeren Hilfe anzubieten, wenn diese dadurch in eine seelische, berufliche oder sonstige Konfliktlage geraten sind. Das Angebot reicht von professioneller Beratung über Unterstützung bei Behördengängen bis zu Patenschaften für Ungeborene. Dieses Konzept hat unsere Zweite Bürgermeisterin Katharina Fegebank überzeugt: „Schwangerschaft und Geburt: diese besonderen Zeiten werden zu wenig in unserer Gesellschaft anerkannt - besonders, wenn es Probleme gibt. Die Stiftung gibt Frauen die Unterstützung, die ihnen gebührt – auch, wenn die Entscheidung gegen ein Kind fällt. Diese vorbehaltlose Unterstützung beeindruckt mich!“ Infos: [www.novalisstiftung.de](http://www.novalisstiftung.de).



Beeindruckt von den 'Patenschaften für Ungeborene': Katharina Fegebank

Foto: Bina Engel

## Impressum

**Media-Vermarktung:** *Unser HAMBURG-WOMAN-Schwerpunkt-Team:*



**ARND FREISENHAUSEN**  
Tel: 040 - 538 930 - 49  
Mobil: 0177 / 307 37 82  
E-Mail: [a.freisenhausen@alster-net.de](mailto:a.freisenhausen@alster-net.de)



**MIA HEUBEL**  
Tel: 040 - 538 930 - 71  
Mobil: 0176 / 840 71 457  
E-Mail: [m.heubel@alster-net.de](mailto:m.heubel@alster-net.de)



**GABRIELE GÖDICKE**  
Tel: 040 / 538 930 - 53  
Mobil: 0173 / 906 44 73  
E-Mail: [g.goedicke@alster-net.de](mailto:g.goedicke@alster-net.de)



**BORIS SCHEFFLER**  
Tel: 040 - 538 930 - 18  
Mobil: 0176 / 387 00 926  
E-Mail: [b.scheffler@alster-net.de](mailto:b.scheffler@alster-net.de)

**HAMBURG WOMAN als besten Werbeträger nutzen? Lassen Sie sich beraten und nutzen Sie Hamburgs führende Frauenzeitschrift für Ihr Marketing.**

**Verleger:** Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P) **Redaktion:** Milena Kettner (CvD), Valeska Fuhlenbrok, Christian Luscher, Lena Schäfer, Julia Ulbrich, Kai Wehl **Grafik:** René Kriese (Chefgrafiker), Annabell Dschenzig, Juliane Duczmal, Susanne Kaps, David Nagel, Luka Plepp **Titelgestaltung:** René Kriese **Produktion/Anz.-Disponentin:** Carmen Garrot, Birgit Schumann **Buchhaltung:** Carmen Garrot **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service Thilo Noack **Druck:** Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel **Vertrieb:** Sandra Schmelter-Haun, Tel. 538 34 52, Magazin Verlag Hamburg **Eigenvertrieb; Anzeigenverkauf und Mediavermarktung gesamtes Team:** Gabriele Bergerhausen, Tel. 538 930 55; Jutta Brandes, Tel. 538 930 50; Ingrid Hesse, Tel. 538 930 0; Annegret Linke, Tel. 538 930 67; Sabine Merbach, Tel. 538 930 17; Sabine Meyerrose, Tel. 538 930 52; Simone Niklaus, Tel. 538 930 14; Barbara Passarge, Tel. 536 53 65; Andreas Rohloff, Tel. 538 930 51; Barbara Suhr, Tel. 538 930 54 **Verlag:** Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg **Tel.:** 538 9 30-0 (Mo.- Fr.: 9.00 bis 16.00 Uhr) **Fax:** 040 / 538 9 30-11 **E-Mail:** [redaktion@alster-net.de](mailto:redaktion@alster-net.de), [anzeigen@alster-net.de](mailto:anzeigen@alster-net.de) **Internet:** [www.hamburg-woman.de](http://www.hamburg-woman.de) (alle Verlagsprodukte auf [www.alster-net.de](http://www.alster-net.de))  
HAMBURG WOMAN wird kostenlos an ausgewählte Haushalte verteilt und liegt zusätzlich in Partner-Geschäften und HAMBURG WOMAN-Sharepoints für Sie bereit.  
© 2016 Magazin Verlag Hamburg.

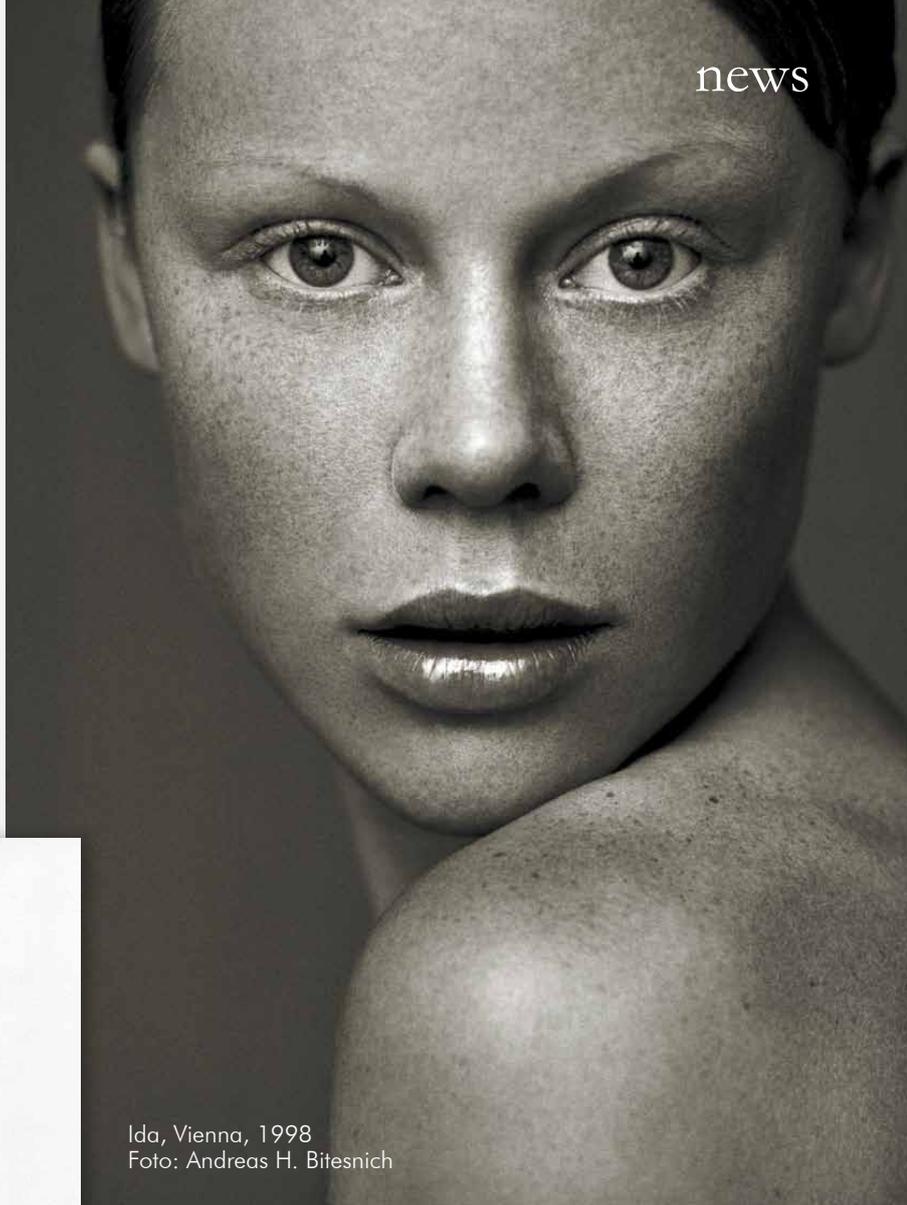


# 15 Jahre Foto- kunst

Claudia Schiffer, Paris 1997  
Foto: Bruno Bisang



Ida, Vienna, 1998  
Foto: Andreas H. Bitesnich



Die **Photography Monika Mohr Galerie** feiert ihren 15. Geburtstag – mit der hochkarätig besetzten Gruppenausstellung „**Art comes First**“. Bis zum 30. September sind Mode-, Portrait- und Landschaftsfotografien moderner Meister der Fotografie zu sehen; unter anderem von Richard Avedon, Peter Lindbergh, Sarah Moon (Die vor kurzem ihre eigene Retrospektive in den Deichtorhallen hatte), Horst P. Horst und vielen anderen namenhaften Fotografen. „**Art comes First**“, **Photography Monika Mohr Galerie, Mittelweg 45, Tel. 41 350 350**

## Barack Obamas Schwester in Hamburg

Zum 35. Mal wurden gerade die mit 50.000 Euro dotierten „HanseMercur Preise für Kinderschutz“ vergeben. Als Schirmherrin im „kleinen“ Jubiläumsjahr nahm Dr. Auma Obama an der Festveranstaltung in Hamburg teil, übergab die Preise und richtete Grußworte an die rund 500 Gäste der Verleihung. Infos zu den Preisträgern auf [hansemercur.de](http://hansemercur.de)

Sprach im Forum der Hanse-Mercur anlässlich der Verleihung von Kinderschutz-Preisen: Dr. Auma Obama.

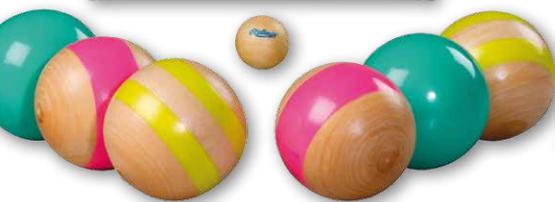


Foto: Michaela Kühn

# Lieblingsstück

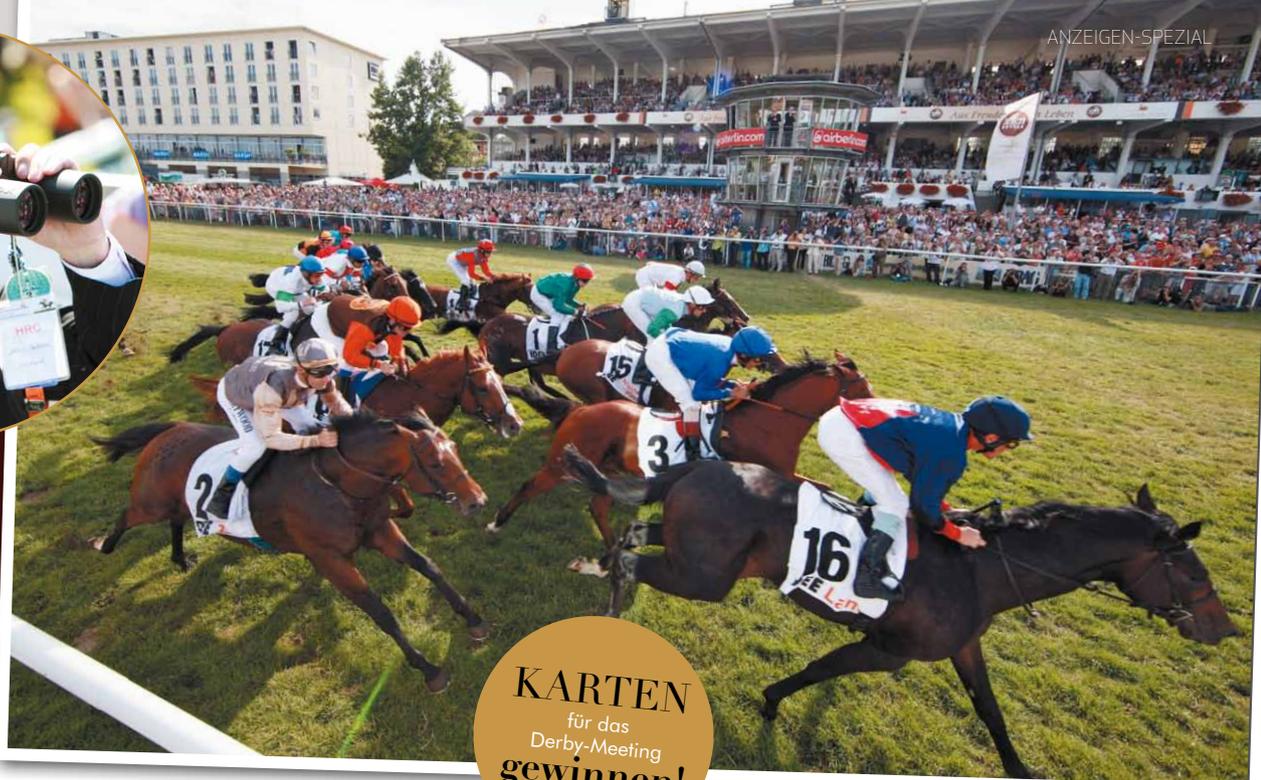


1. Tablett mit Seemannsgarn, gesehen bei ‚L’atelier Natalia Willmott‘, ca. 73 €. // 2. Hängezelt, gesehen auf design3000.de, ca. 300 €. // 3. Becher mit Liebeserklärung an die Mama, gesehen auf grava-do.de, ca. 15 €. // 4. Kräuter-Anzucht Sets, gesehen auf oakroomshop.co.uk, ca. 24 € // 5. Poster, gesehen bei hellosunday.de, ca. 12 € // 6. ‚Boules‘-Bocciakugeln, gesehen bei annabeljames.co.uk, ca. 25 €. // 7. marokkanischer Harlekin-Mosaiktisch, gesehen auf suppanundsuppan.at, ca. 300 €. // 8. Barbecue Set, gesehen bei annabeljames.co.uk, ca. 37 € // 9. verschiedene Möbelstücke aus recycelten Fischerbooten, hier eine Sitzbank, gesehen auf daslagerhaus.de, Preis auf Anfrage. // 10. Früchte-Sitzkissen, gesehen bei design3000, Stk. ca. 17 €. // 11. Outdoor-Klappstuhl mit waschbarem Bezug, gesehen auf blackbydesign.co.uk, ca. 108 €.





Spaß für alle: Für Galopp-Profis wie Kaffeekönig Albert Darboven (oben) und Neulinge bietet das Horner Derby sehenswerten Rennsport vom Feinsten!



**KARTEN**  
für das  
Derby-Meeting  
gewinnen!

# Sieben Tage Spannung pur

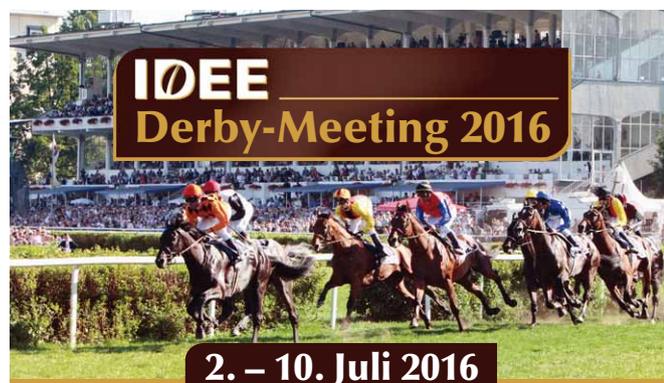
Mit sieben Renntagen vom 2. bis zum 10. Juli bietet die legendäre Galopprennbahn Hamburg-Horn Pferdesportfans reichlich Gelegenheit Rennsport pur zu genießen. Zusätzlich zum ohnehin vertrauten und umfangreichen Rennprogramm, werden am 6. und 8. Juli Lunch-Races – Trabrennen zur Mittagszeit – gefahren!

Tickets unter Tel. 040 - 651 82 81 für das spektakuläre Derby-Meeting gibt es in verschiedenen Preisklassen und nach individuellen Vorlieben: Die gute Nachricht ist, dass am ersten Meeting-Samstag, am Dienstag, Mittwoch und Freitag Stehplatztickets zum Nulltarif erhältlich sind. Wer komfortabler Galopp-Sport pur genießen möchte, hat ganz viele Möglichkeiten von Balkon, Tribüne bis zu Logen.

Ein Highlight des Events abseits der Rennbahn erfolgt am 10. Juli: der beliebte Hutwettbewerb. Und der lockt mit tollen Preisen. Mitmachen dürfen alle Besucherinnen des Derby-Meetings 2016.

Tatsächlich kommt es nur auf eines an: den Hut und seine Trägerin. Es geht nicht um teuer oder kostbar, es geht um den Hut, um Phantasie, den Mut zu Ungewöhnlichem und Ideenreichtum. Fotografiert werden Hutträgerinnen allerdings auf dem gesamten Gelände, ganz gleich ob am Führing, den Stehplätzen oder auf den Tribünen und in den Logen. Und ganz unabhängig davon, ob der eigene Hut nun in den Wettbewerb gelangt oder nicht – das Gefühl des Besonderen am Derby-Wochenende ist garantiert! Jeder Tag lockt mit bis zu 12 Rennen auf die Bahn nach Hamburg-Horn, die neben der Spannung und Aufregung der Rennen auch Abwechslung auf dem so genannten Marktplatz mit Ausstellern und Gastronomie, sowie ein großes Kinderland im Innenbereich bietet. Ein Besuch lohnt sich, denn die Gäste erleben einen unvergesslichen Tag auf der Galopprennbahn Hamburg-Horn!

**Wir verlosen** 10x2 Wochen-Tickets und 1x2 Tickets für das Derby am 10. Juli! Wer 2 gewinnen möchte, sendet eine E-Mail an: [gewinnspiel@hamburg-woman.de](mailto:gewinnspiel@hamburg-woman.de). Einsendeschluss: 29.6.



## RENNTAGE 2016

Sonnabend,	2. Juli 2016	Beginn 12.00 Uhr
Sonntag,	3. Juli 2016	Beginn 13.30 Uhr
Dienstag,	5. Juli 2016	Beginn 16.30 Uhr
Mittwoch,	6. Juli 2016	Beginn 12.00 (Trab)/16.30 (Galopp)
Freitag,	8. Juli 2016	Beginn 12.00 (Trab)/15.30 (Galopp)
Sonnabend,	9. Juli 2016	Beginn 12.00 Uhr
Sonntag,	10. Juli 2016	Beginn 12.00 Uhr

IDEE 147. Deutsches Derby

**Ticket-Hotline: 040 651 82 81**  
[www.galopp-hamburg.de](http://www.galopp-hamburg.de)

Follow us on: [f](#) [i](#) [You Tube](#) #derbyhh

Wenn Sie Jeanette Biedermann live erleben möchten, können Sie dies vom 22.7. bis 11.9. in der Komödie Winterhuder Fährhaus.



Foto: Ben Wolf



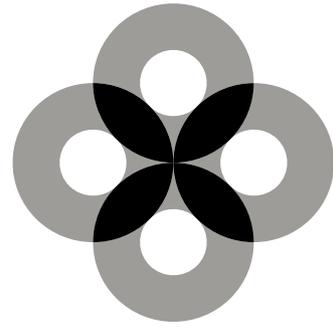
# *Auf einen „Aufguss“ mit Frau Biedermann!*

Anfangen als Soap-Sternchen und Teenie-Idol, ist **Jeanette Biedermann** mittlerweile angekommen, als smarte, **gern gesehene Schauspielerin und Musikerin**. Doch was macht die 36-Jährige aktuell eigentlich? Demnächst zieht es sie in unsere schöne Hansestadt! **HAMBURG WOMAN** fragte nach, warum.

**A**m 9. Juni 1999 hatte Jeanette Biedermann ihren ersten Fernsehauftritt bei der Daily-Soap „Gute Zeiten Schlechte Zeiten“. Als schüchternes Mädchen, Pferde-Närrin und Gerechtigkeitsfreund Marie Balzer spielte sie sich schnell in die Herzen aller GZSZ-Fans. Das reichte ihr aber nicht. Neben der Schauspielerei zog es die damals 21-Jährige schnell auch zur Musik. Nach 943 Folgen stieg Jeanette im März 2003 bei der RTL-Soap aus. Sie wollte in anderen Fernsehserien und Film-Produktionen mitwirken. Etwa in „Anna und die Liebe“, „Tatort“ und „Mein Song für dich“. Es hat sich gelohnt. „Ich denke an alles, was ich gemacht habe gerne zurück. Manchmal hätte ich mir dabei gewünscht, dass der Tag 30 Stunden, die Woche 10 Tage und das Jahr 70 Wochen hat. Bei jedem Projekt habe ich wunderbare Menschen kennengelernt“, verriet uns die Ur-Berlinerin, so beispielsweise auch ihren Ehemann Jörg Weißelberg. 2012 heiratete sie den Gitarrist ihrer damaligen Band. Im gleichen Jahr gründete sie mit ihm und einem Freund eine neue: Ewig. Beruflich und privat, die ganze Zeit zusammen. Diese Vorstellung mag für manche Menschen anstrengend klingen, nicht so für das unter anderem mit Echo und Goldener Kamera preisgekrönte Multitalent: „Ich kann es mir nicht mehr anders vorstellen. Denn das wichtigste in einer Beziehung neben Vertrauen ineinander ist, dass man sich bis ins kleinste Molekül versteht. Und dabei ist es für uns ein riesen Vorteil, dass wir in einer Branche leben und arbeiten. Und ich liebe es, mit ihm kreativ zu sein und in einer Beziehung kann man dann auch hemmungslos und offen sein“, erzählt uns die Musikerin. Jörg ist aktuell musikalischer Leiter bei ‚The Voice of Germany‘ und „ich schauspielere gerade ziemlich viel“.

Und das demnächst in Hamburg! Ab dem 22. Juli wird Jeanette Biedermann in der Komödie Winterhuder Fährhaus im Stück „Aufguss“ zu sehen sein. „Der Besucher kann sich auf eine wirklich witzige Verwechslungskomödie mit tollen Schauspielern freuen. Wir haben das Stück schon in vielen anderen Städten gespielt und es entwickelte sich an jedem Abend zu einem ‚Happening‘. Wer zudem die Feinheiten der deutschen Sprache liebt, ist dort gut aufgehoben.“ Das Stück schaffte es sogar schon ins Fernsehen. Nämlich zu „Verstehen Sie Spaß?“. Guido Cantz gab einigen Schauspielern und Regisseur René Heinersdorff schräge Anweisungen, die Besucher und Schauspieler verwirrten: „Ich war fassungslos, als René auf einmal in den Pool urinierte. Hugo Egon Balder hatte mir darüber hinaus im Vorfeld angedeutet – was natürlich nicht stimmte, wie sich hinterher rausstellte – dass René eine schwere Zeit durchleben würde und sich nicht mehr im Griff hätte. Ich dachte, hier läuft jetzt gerade alles aus dem Ruder und wusste nicht, wie ich reagieren soll. Schließlich war ich sehr dankbar, als Guido um die Ecke kam und alles auflöste!“

So eine Überraschung wird sie auf der Bühne des Winterhuder Fährhauses wohl nicht erleben. Ob sie sich trotzdem auf Hamburg freut? Klar! „Ich liebe Hamburg! Meine Plattenfirma Universal hatte ihren Sitz lange hier und mein Film ‚Mein Song für dich‘ wurde hier gedreht. Dafür habe ich über sechs Wochen in Hamburg gewohnt. Hamburg ist eine Stadt, in der ich mir vorstellen könnte zu leben. Das heißt viel bei mir, denn ich bin eine echt verwurzelte Ur-Berlinerin“, verriet uns Jeanette Biedermann abschließend. Nun gut, wir werden sehen... *Julia Ulbrich*



elements

BAD / HEIZUNG / ENERGIE

# DER EINFACHSTE WEG ZUM NEUEN BAD

❖ DIE **ERLEBNISAUSSTELLUNG** RUND UM DIE MODERNE **HAUSTECHNIK. BERATUNG UND VERKAUF BIS HIN ZUM KOMPLETTSERVICE VON PROFIS AUS DEM FACHHANDWERK.**

❖ **ELEMENTS-SHOW.DE**

NIENDORFER STRASSE 179  
22848 **NORDERSTEDT**  
+49 40 840520-231

HIER BERÄT  
DAS FACH-  
HANDWERK



# Das **alsterradio-** **Gesicht** **AM MORGEN**

Eine Seltenheit in Deutschland: Maren Bockholdt ist nicht nur die weibliche Stimme der alsterradio-Morningshow, sondern auch deren Chefin.

Wie sehen „Radiostimmen“ aus? Im Fall von **alsterradio 106,8 rock 'n pop** können wir Ihnen diese Frage in puncto **Morningshow-Chefin Maren Bockholdt** beantworten. Was ihr Medium zudem mit Beichtstuhl und Publikumsjoker zu tun hat, verrät Hamburgs bekannteste Stimme in der **HAMBURG WOMAN**.

**HAMBURG WOMAN: Du bist Morningshow-Chefin bei alsterradio – was ist das Besondere an deinen Job?**

**Maren Bockholdt:** Viele Leute erzählen mir private Dinge, weil sie mich nicht sehen. Man kann ganz dicht am Hörer sein, das finde ich sogar fast erotisch. Aber nicht nur der Beichtstuhlcharakter ist toll, auch der Publikumsjoker ist super. Wenn im Auto mal wieder eine Leuchte angeht und ich nicht weiß was diese bedeutet, frag ich die Hörer, kann bis drei zählen und bekomme einen lieben, aufklärenden Anruf. Das ist unbezahlbar.

**Zum Radio gekommen bist du in den USA?**

Nicht ganz. Da habe ich bei einer witzigen Radiosendung mitgemacht. Eigentlich habe ich da gearbeitet und dann fragte man mich, ob ich vor das Mikro möchte und ich sagte ‚klar‘. Dort haben mich die Livehörer mitunter gefragt wie ich als Deutsche Elch zubereite ...

**Hörst du eigentlich selbst noch Radio?**

Ja logisch, allerdings anders als wohl die meisten von uns. Ich klappere alles ab, höre die Kollegen und frag mich ‚Was machen die, wie machen die das und warum machen die das?‘ Du hast es als

Frau im Radio zudem etwas schwerer. Normalerweise ist die Frau nicht Chef der Morningshow. Sie macht üblicherweise das Wetter und lacht herzlich über die Witze des Mannes.

**Warum ist das so?**

Das ist eine gute Frage, auf die es keine logische Antwort gibt. Es gibt aber zwei Typen von Moderatorinnen. Die eine ist piepsig, munter und die andere hat eine tiefe Stimme mit bestimmenden Ton. Aber eigentlich sollst du als Frau ja alles sein: seriös, total niedlich, sexy und auch eine Mutter, also die Heilige Hure. Das ist natürlich schwierig. Deshalb möchten die Leute lieber einen Mann hören.

**Und wie sieht ein normaler Tag bei dir aus?**

Ich stehe 3.45 Uhr auf, gehe duschen etc., dann fahre ich auf Arbeit und ziehe mir die drei größten Zeitungen quer rein. Die Sendung geht bis zehn, danach ist Konferenz. Dann fahre ich gegen 1 nachhause, manchmal bleib ich auch länger. Abends gehe ich aus, hol mir mitunter Inspiration. Und gegen halb 11 gehe ich schlafen.

*Julia Ulbrich*

Maren Bockholdt – hier mit Morningshow-Kollege AC (Andreas Clausen) – zeigt Mo.-Fr. von 5-10 Uhr wie toll es sein kann, von einer Frau „geweckt zu werden“.



# M-POINT talkt!

Thomas Götzinger, Netzwerkgründer fordert:

„Mut zur Selbstständigkeit verdient mehr Anerkennung!“

**Hamburg Woman: Herr Götzinger, was hat es denn mit dieser Aussage auf sich? Finden Selbstständige in unserer Gesellschaft zu wenig Beachtung?**

**Thomas Götzinger:** Ganz klar, ja! Allein in Hamburg gibt es an die 100.000 Selbstständige und inhabergeführte Kleinunternehmen mit bis zu 9 Mitarbeitern. Das sind gut 90 % aller Betriebe in Hamburg. In der öffentlichen Wahrnehmung tauchen diese jedoch kaum auf. **Welche Form der Anerkennung schwebt Ihnen da vor?** Wer den Schritt in die Selbstständigkeit wagt geht ein großes wirtschaftliches Risiko ein. Häufig ist die Kapitaldecke sehr dünn und gerade in der Gründungs- und Stabilisierungsphase sind Umsätze und Erträge kaum zum Leben ausreichend. Wenn dann noch ein Krankheitsfall eintritt wirkt sich das

häufig existenzbedrohend aus, hier möchte ich ansetzen!

**Eine Verdienstauffällversicherung für Selbstständige?**

Nein, keine Versicherung, die Prämien können sich viele Gründer und Selbstständige auch gar nicht leisten. Vielmehr ist meine Forderung dahingehend eine „KOSTENFREIE GRUNDSICHERUNG IM KRANKHEITSFALL“ für Selbstständige und kleine inhabergeführte Unternehmen einzurichten. Als wertschätzende, anerkennende Leistung seitens der Gesellschaft für den Mut zur Selbstständigkeit und Unternehmensgründung!

**Und wer soll das bezahlen?**

Wir haben das einmal quer gerechnet. Das hohe Risiko im Krankheitsfall ohne Einkommen zu sein, hält viele Menschen vom Schritt in die Selbstständigkeit ab. Der Wegfall dieses Risikos löst einen Grün-

derboom aus. Bisher sind etwa 4 % der Gesamtbevölkerung selbstständig oder kleinunternehmerisch tätig, nur 1 % mehr an Neugründungen würde zu einem immensen Wachstum führen. Umsatzwachstum, mehr Arbeitsplätze, mehr Innovation und unterm Strich sogar eine Entlastung der Sozialkassen.

**Und wie geht es jetzt weiter?**

Auf unserer Website [www.grundsicherung-im-krankheitsfall.de](http://www.grundsicherung-im-krankheitsfall.de) gibt es noch mehr Infos und wer möchte, kann diese Idee unterstützen und dafür abstimmen. Ich denke, dass der Mut zur Selbstständigkeit mehr Anerkennung verdient und dass die Informationsgesellschaft sehr wohl neue Denkansätze gebrauchen kann.

Mehr Infos:  
[www.mpoint.biz](http://www.mpoint.biz) und  
[www.grundsicherung-im-krankheitsfall.de](http://www.grundsicherung-im-krankheitsfall.de)



Fordert Grundsicherung im Krankheitsfall für Unternehmer: Thomas Götzinger, Gründer von M-POINT.



**WERTSCHÄTZUNG FÜR ZUGPFERDE!**  
**Eine Initiative zur Grundsicherung im Krankheitsfall für Selbstständige**

unterstützt von

  
**POINT**  
DAS Unternehmernetzwerk

[www.grundsicherung-im-krankheitsfall.de](http://www.grundsicherung-im-krankheitsfall.de)



Fotos: Fotostudio Snareshotz

## Das macht M-POINT außerdem noch:

Impressionen der M-POINT Veranstaltung vom 26. Mai im Grand Elysée Hamburg. Hotelier Eugen Block sprach über seine unternehmerische Entwicklung und Karriere. Weitere Veranstaltungen unter [www.mpoint.biz](http://www.mpoint.biz)

Netzwerkgründer Thomas Götzinger sprach im Grand Elysée mit Erfolgsunternehmer Eugen Block

Das Publikum kam nach dem Gespräch bei „Cheese & Wine“ ausführlich zum netzwerken.



# ÜBER DIE ROLLE DER MUTTER



Vera Bolten ist seit 20 Jahren Musical-Darstellerin. Im „Wunder von Bern“ spielt sie Christa Lubanski, die Mutter dreier Kinder in der Nachkriegszeit.

Für ihre Rolle in ‚**Das Wunder von Bern**‘ wohnt **Vera Bolten** von Freitag bis Montag in Hamburg – weit weg von Kindern und Mann. Warum sie deswegen kein schlechtes Gewissen plagt, was **Familie für sie bedeutet** und wieso ihre Rolle eine ganz besondere ist, verrät sie in der HAMBURG WOMAN.

## HAMBURG WOMAN: Wie beschreibst du deine Rolle als Mutter Christa Lubanski in ‚Das Wunder von Bern‘?

**Vera Bolten:** Das Musical spielt während der Fußballweltmeisterschaft 1954 und ist eine berührende Familiengeschichte. Der Vater kommt aus jahrelanger Kriegsgefangenschaft zurück und erfährt am Bahnhof, dass er einen 12-jährigen Sohn hat. Die Mutter, die in all den Jahren die Familie durchgebracht hat, steht vor der schwierigen Aufgabe ihrem Mann zu helfen, sich zurechtzufinden, aber auch ihren Kindern den Zugang zum fremden Vater zu ermöglichen. Sie tut dies mit viel Stärke, Glaube und natürlich vor allem Liebe. Eine spannende Rolle zwischen Verletzlichkeit und Stärke!

### Was bedeutet für dich Familie?

Eine Familie sind Menschen, die in guten wie in schlechten Zeiten zueinanderstehen. Sie gibt Halt im hektischen Alltag und ist die Insel, auf die man immer wieder zurückkehrt und sich Fragen stellt wie: ‚Was ist eigentlich wichtig im Leben? ‚Wofür lebe ich?‘

### Ist das Zusammenhalten der Familie Aufgabe der Frau?

Ich finde es nicht mehr zeitgemäß von ‚Aufgabe der Frau‘ zu sprechen. Es gibt Familien, da kämpft die Frau besonders für den Familienzusammenhalt und in anderen eher der Mann. Im Idealfall sollte man an einem Strang ziehen. ‚Zusammenhalt‘ ist ja schon sinngemäß keine einseitige Sache. 1954 waren die Rollen sicherlich noch klarer aufgeteilt.

### Sind Frauen selbstloser als Männer?

Ich glaube nicht, daß man das so sagen kann. Ich kenne auch sehr selbstlose Männer. Aber ich glaube schon, dass Frauen oft eine besondere Fähigkeit zur Empathie haben und versuchen sich in andere hineinzuversetzen. Ich kann ja nur von mir selber sprechen und ich versuche sehr die Bedürfnisse meiner Familie wichtig zu nehmen. Dafür stelle ich meine eigenen auch gerne hinten an.

### Die Emanzipation der Frau ist in Deutschland weit fortgeschritten. Hängt das mit den zwei Weltkriegen zusammen?

Es gab zahlreiche Frauen, deren Männer gefallen oder jahrelang in Kriegsgefangenschaft waren. Ihnen blieb nichts anderes übrig, als die Aufgaben der Männer zu übernehmen und die Familie zu ver-

sorgen. Umso schwieriger war es für sie, sich ihre Eigenständigkeit nach Rückkehr der Männer verbieten zu lassen.

### Du hast zwei Kinder – was ist das Schwierigste am Muttersein?

Die Schule: Mir fällt es schwer, ein System anzunehmen, in dem ich mich den Zwängen und Anforderungen nicht entziehen kann und das ich für nicht mehr zeitgemäß halte.

### Was kritisierst du am Schulsystem?

Die Schule bedient nur die Anforderungen unserer Leistungsgesellschaft: Jedes Kind muss so gut es geht funktionieren. Dass ein Kind mal eine schlechte Phase hat, kann nicht hingegenommen werden. Der Glaube und das Vertrauen in die Kinder, dass sie ihren Weg schon gehen werden, fehlt. Insgesamt finde ich es gefährlich, dass die Ruhe und die Einfachheit am Leben verloren geht und das Leben immer komplizierter und schneller wird.

### Was gibst du deinen Kindern mit auf den Weg?

Ich versuche meine Kinder so zu erziehen, dass sie sich in andere hineinversetzen können und es nicht nur darum geht, sich durchzuboxen. Ich glaube, dass das Ge-

fühl von Sicherheit und einem Auffangnetz für das Urvertrauen sehr wichtig ist.

### Du bist von Freitag bis Montag in Hamburg – weit von deiner Familie entfernt. Plagt dich das schlechte Gewissen?

Ein schlechtes Gewissen hat jede arbeitende Mutter gelegentlich. In solchen Momenten mache ich mir bewusst, dass ich meine freie Zeit intensiv mit meiner Familie verbringe und dass es meinen Kindern gut geht – auch wenn ich nicht täglich vor Ort bin. Ich arbeite ja auch, um unseren Lebensunterhalt zu verdienen und nicht nur für meinen persönlichen Spaß.

### Haushalt, Beruf und Familie – ist das zu vereinen?

Es ist der gesellschaftliche Druck, der uns Frauen suggeriert: ‚Wenn du schon Familie hast und arbeiten willst, dann sieh zu, dass du auch alles schaffst!‘ Von dem Anspruch, sowohl Haushalt als auch Job und Familie in Perfektion gerecht zu werden, versuche ich mich freizumachen.

Valeska Fuhlenbrok

# „Wofür lebe ich?“

‚Das Wunder von Bern‘ erzählt mit einem beeindruckenden Bühnenbild die Geschichte um den Gewinn der WM 1954 und die schicksalhafte Familiengeschichte der Familie Lubanski. Zu sehen im Stage Theater an der Elbe.



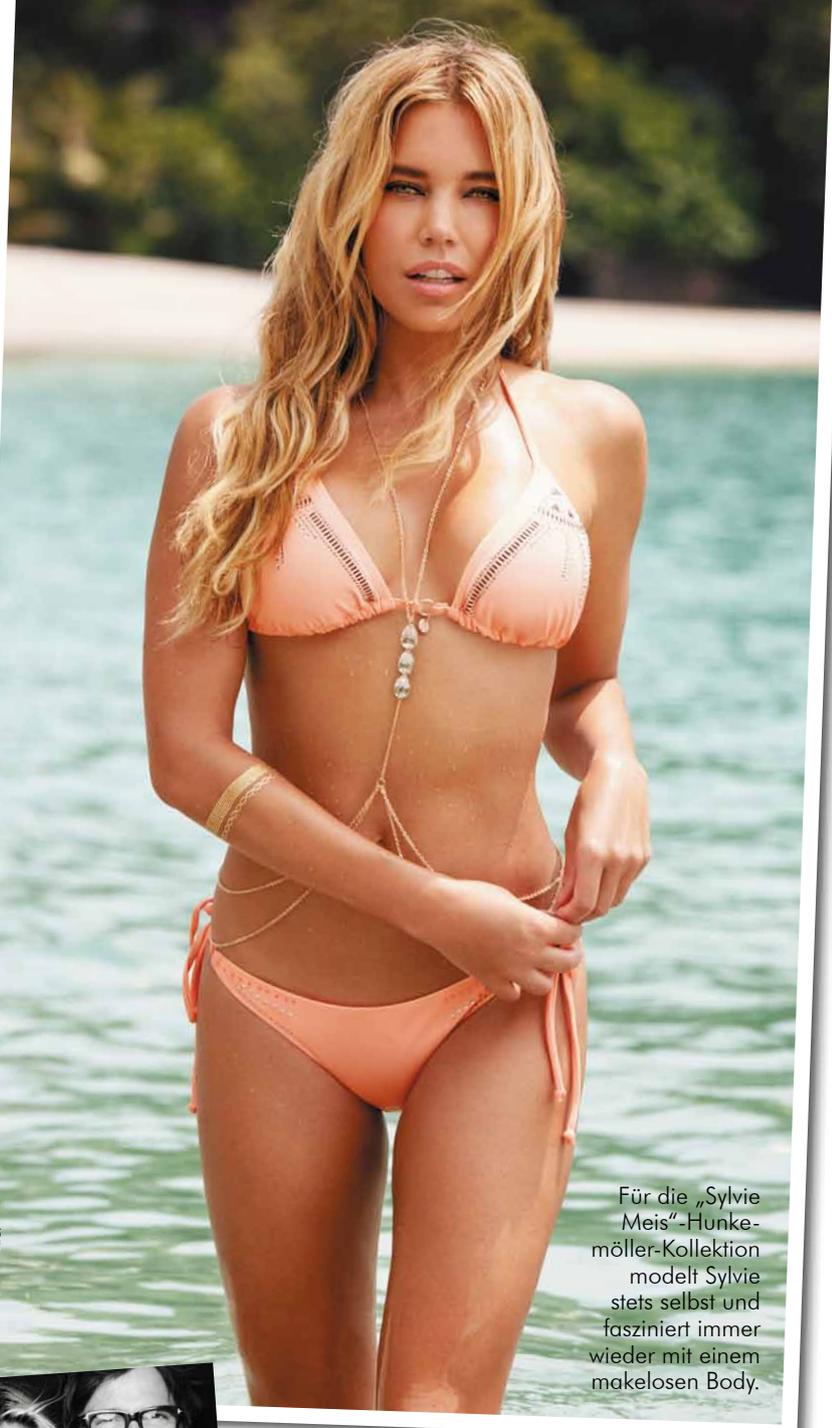
# Perfekt! -oder?

„Perfekt“ ist das Wort, mit dem die meisten Menschen die **Moderatorin** und das **Model Sylvie Meis** in Verbindung bringen. Einige sind genervt von der **taffen Karrierefrau**, andere mögen ihre niedliche Art. Doch wer ist die **Hamburg Woman Sylvie Meis** eigentlich?

**E**nges Glitzerkleid, perfekt sitzendes Make-up und eine traumhaft schimmernde blonde Mähne – so sieht man Sylvie Meis eigentlich fast immer. Egal, ob beim Deutschen Fernsehpreis, bei „Let’s Dance“ oder auf Hunkemöller-Werbeplakaten – sie wirkt nahezu perfekt. Doch was steckt hinter der Fassade der schönen Sylvie Meis?

Spulen wir zu zurück. Sylvie machte eine Ausbildung im Bereich Personalmanagement in den USA, arbeitete als Model, als Schauspielerin und fand zu ihrer Leidenschaft als Moderatorin. Durch den Sender TMF konnte sie Stars wie Kylie Minogue und Britney Spears interviewen. ERST DANN traf sie Rafael van der Vaart, heiratete ihn und das Glück wurde durch Sohn Damian nahezu perfekt. Leider relativ kurz. Im Juni 2009 folgte die Diagnose Brustkrebs! Doch sie besiegte den Krebs, in der Öffentlichkeit stets mit einem Lächeln auf den Lippen! Rafael war immer an ihrer Seite, doch 2013 schließlich: die Trennung! Grund: die beste Freundin! Nun gut, die Geschichte von Sabia Boulahrouz kennen wir alle zur Genüge. Lassen wir das. Fakt ist, man sah Sylvie nie weinend, deprimiert oder außer Kontrolle. Sie hat stets die Fassung bewahrt und wirkte oftmals, als wenn sie das alles nicht tangiert. Viele Menschen werfen ihr zusätzlich Mediengeilheit vor. Aber auch da steht die gebürtige Niederländerin drüber. Und wie heißt es so schön: „Es muss ein wenig Zeit vergehen“. Das tat es auch und die spitzen Zungen verstummten und Sylvie ist immer noch im Business – mittlerweile erfolgreicher denn je. Sie heißt wieder Meis, denn: „Meine Marke ist Sylvie. Mein Talent ist nicht

Foto: Hunkemöller



Für die „Sylvie Meis“-Hunkemöller-Kollektion modelt Sylvie stets selbst und fasziniert immer wieder mit einem makellosen Body.



Foto: FB Sylvie Meis

Sylvie Meis ist ein gern gebuchtes Model und Testimonial. Sogar für Star-Fotograf Christian Schuller (r.) stand sie schon vor der Linse.

abhängig von einem Mann, den ich geheiratet habe“, verrät die damals 35-Jährige dem Magazin Stern. Und wie recht sie hat. Sie hat ihre eigene Firma „Meis Enterprise GmbH“ gegründet, ist Testimonial von Marken wie Hunkemöller und Philips sonicare, auf dem Cover der niederländischen Cosmopolitan, Vogue und der deutschen FHM, Woman’s Health, mehrmals auf der GALA und Moderatorin der RTL-Show „Let’s Dance“ – stets taff, erfolgreich und makellos!

Nur auf ihren sozialen Plattformen bekommen wir Einblicke in das Leben der Sylvie Meis. Sie zeigt sich ungeschminkt, offenbart eine Seite, die der eine oder andere nicht kennt. Hinter so viel Glamour, steckt im Juni 2016 eben auch „nur“ eine sympathische smarte Frau, normale Mutter und Geschäftsfrau, die genauso Sport machen muss, um ihre Figur zu halten, Bad Hair Days kennt und ebenfalls mit Wasser kocht.

Julia Ulbrich



**Darum kümmern sich  
meine Vertrauensleute!**

Die Kann-ja-mal-passieren-Haftpflicht-Versicherung der LVM.

**Hintz & Hintz OHG**

Frahmredder 1

22393 Hamburg

Telefon (040) 639 18 84-0

[www.hintz.lvm.de](http://www.hintz.lvm.de)



**LVM**  
VERSICHERUNG

# Setze aufs schnellste Pferd!

Power-Frau **Ragnild Struss** hat bereits vor über 13 Jahren die **Karriereberatung Struss & Partner** gegründet. Mit ihrem unkonventionellen Ansatz hat sie schon vielen zu persönlichem Erfolg verholfen. Wurde Zeit für eine Unterhaltung mit der engagierten Hamburgerin.

## HAMBURG WOMAN: Was hat Sie dazu bewogen, Ihre Karriereberatung zu gründen?

**Ragnild Struss:** Das war ein glücklicher Zufall. Ich habe eine Bekannte zu einer Karriereberatung begleitet und musste leider feststellen, dass es nicht so zufriedenstellend ablief. Ich hab mir gedacht, das kann man doch besser machen!

## Wie definieren Sie denn Karriere?

Was uns bei Struss & Partner auszeichnet ist, dass wir uns von dem traditionellen Karriereverständnis entfernen. Karriere heißt für uns Selbstverwirklichung auf persönlicher und professioneller Ebene. Das kennt wahrscheinlich jeder, wenn ich ich selbst bin und meine Fähigkeiten nutze, dann erfahre ich darin Zufriedenheit und dann bin ich auch erfolgreich.

## Sie benutzen verschiedene Testverfahren, um im Laufe eines Tages die Stärken und Fähigkeiten Ihrer Kunden zu erarbeiten, wie funktioniert das genau?

Erstens: Durch die Auswahl der Testverfahren. Wir benutzen psychologisch-psychometrische Tests, die wir auch eingekauft haben. Zweitens: Durch die Kompetenz des Beraters. Das Team ist wirklich toll! Eine Mischung aus intellektuellen Fähigkeiten und logisch-analytischer Denkfähigkeit sowie sozialer Kompetenz und Empathie. Drittens: Unsere Arbeitsstruktur. Der Berater macht an dem Tag nichts anderes, als sich um den Kunden zu kümmern. Das ist ein sehr intensiver Tag, an dem auch ganz viel persönliche Energie in die Betreuung fließt. Und viertens: Erfahrung! Nach 13 Jahren können



wir sehr effizient beraten. Und dass es wirklich funktioniert, sehen wir an unseren Kunden, da die meisten über Mundpropaganda an uns weiterempfohlen werden.

## Sehen Sie sich denn als Eliteförderung?

Darüber habe ich ehrlich gesagt noch nie nachgedacht. Aber nein, ich möchte nicht, dass es am Geld scheitert, deshalb habe ich auch den Verein „Step up“ gegründet, wo sich Jugendliche, die die finanziellen Mittel nicht haben und dennoch in den Genuss einer Beratung kommen möchten, bei uns bewerben können. Wir verstehen uns als Potential-Förderer.

## Was tun Sie als Unternehmerin für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie?

Wir sind ein sehr kleines Unternehmen, haben aber dennoch stolze 14 Kinder insgesamt. Alle Mitarbeiter, auch die Männer, nehmen Elternzeit, wir achten auf die Arbeitszeiten und besonders darauf, dass Mitarbeiter, die aus der Elternzeit zurückkehren, die gleiche Tätigkeit wie vorher ausführen und nicht mit weniger anspruchsvollen Beschäftigungen abgespeist werden.

## Man kann ja auch zu Ihnen kommen, wenn man sich nach der Elternzeit umorientieren möchte, oder?

Ja! Viele unserer Kunden sind junge Mütter und wir legen Wert darauf, dass sie von Eltern beraten werden – denn wer könnte sie besser verstehen?!

## Können Sie uns den einen oder anderen Tipp verraten?

Klar! Bevor ich loslege, mich um einen Arbeitgeber und einen Beruf zu kümmern, muss ich mich erst mal verstehen, wer ich selber bin. Und deshalb halten wir eine strukturierte Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit für die absolute Grundlage einer erfolgreichen Jobsuche.

## Ein ehemaliger Teilnehmer sagte „Mein Leben wäre anders verlaufen, wenn ich nicht hier gewesen wäre“, was ist also das Besondere bei Ihnen?

Das Besondere ist, das wir uns mit allem, was wir sind und können, darauf konzentrieren, den Mensch als Individuum zu sehen, zu erkennen und ihm zu schildern, wie er ist. Wir feiern das Potential unserer Kunden! Mit unserem positiven Menschenbild glauben wir daran, dass es für jeden den richtigen Platz gibt!

*Milena Kettner*



Ragnild Struss sagt: „Setze aufs schnellste Pferd! Werde exzellent in dem, worin du eh schon gut bist!“

Mehr Infos über Struss & Partner Karrierestrategien unter  
Tel: 688 79 49 70 und [www.strussundpartner.de](http://www.strussundpartner.de).

# Der schönste Sommer der Stadt

Genießen Sie freie Tage am erfrischenden Pool und freuen Sie sich auf umfangreiche Sport-Angebote. Ganz ohne Verspätungen, ohne schweres Gepäck. Tanken Sie neue Energie und entspannen Sie – diesen Sommer und lange darüber hinaus. Herzlich willkommen bei Aspria Hamburg Uhlenhorst. Ihrem einzigartigen Familien-Resort in der Stadt.



Buchen Sie jetzt Ihre 2-wöchige Sommer-Mitgliedschaft\*. Limitiert verfügbar auf [aspria.com/sommer](https://aspria.com/sommer) und unter Tel. 040 899550-110.

\* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen. Bitte erfragen Sie die Preise direkt im Club. Angebot verfügbar bis zum 21.08.2016.

Europe's Finest Members Clubs

BERLIN BRUSSELS HAMBURG HANNOVER MILAN

**ASPRIA**  
Be More

# Mansplaining

## – erklärt (von einem Mann)

Es mag ein Modewort sein, doch bezeichnet es ein altes und verbreitetes Phänomen. Menschen, (oft) Männer, die anderen, (oft) Frauen, **ungefragt die Welt erklären**, in der (oft) fälschlichen Annahme, sie wüssten sowieso besser Bescheid. Das ist nicht nur eine **skurrile Marotte**, sondern repräsentiert (und erhält) reale **Machtgefälle**. Unser (männlicher) Redakteur Christian Luscher erklärt, was **Mansplaining** problematisch macht.

**E**inen besonders frühen Fall von „Mansplaining“ hat die Zeitschrift „The Atlantic“ in einer ihrer eigenen Ausgaben entdeckt: Im Jahre 1903 erklärte ein gewisser Lyman Abbott in einem langen Artikel netterweise den Suffragetten, dass sie eigentlich gar kein Frauenwahlrecht haben wollten, da sie sowieso gar nicht wüssten, was Frauen wirklich wollen. Ganz im Gegensatz zu, richtig, Lyman Abbott. Diese Grundannahme, man wisse selbst ohnehin mehr als die Angesprochenen und jene sollten sich glücklich schätzen, an diesem Wissen teilhaben zu können, zeigt sich auch in dem modernen Auslöser der Mansplaining-Debatte. In einem Essay erzählte Schriftstellerin Rebecca Solnit von einer Situation, als ihr bei einer Gesellschaft der Gastgeber, ein wohlhabender Herr, ausführlich die Vorzüge eines neu erschienenen Buches darlegte. Auch die Information, dass Solnit selbst ebenjenes Buch verfasst hatte, hielt den Herrn nicht davon ab, es ihr weiterhin lang und breit zu erklären. Obgleich er es selbst, wie er zugab, nur aus Rezensionen kannte. In ihrem 2008 erschienenen Text verwendete Solnit zwar noch nicht das Wort „Mansplaining“, doch etablierte sich der Begriff in den Folgejahren als Bezeichnung für ein Phänomen, für das es mittlerweile eine Vielzahl ähnlich frappierender anekdotischer Beispiele gibt. Denn auch wenn es der Mansplainer mit seinen Einlassungen nicht böse meint, ja sogar glaubt, seinem Gegenüber etwas Gutes zu tun, weist er ihm damit dennoch einen Platz zu: Ich bin hier der Durchblicker und du darfst die Brosamen meines Wis-



Versucht, seine eigenen Mansplaining-Impulse unter Kontrolle zu halten: Redakteur Christian Luscher.

sensschatzes aufsammeln. Dass Mansplaining reale Machtverhältnisse abbildet, sieht man schon daran, dass es nur innerhalb solcher funktioniert. Wäre der Mansplainer nicht in der überlegenen Position, würde man ihn ja ignorieren oder gleich an Ort und Stelle der wohlverdienten Lächerlichkeit preisgeben. Der alte Lyman Abbott etwa konnte nur deshalb seine herablassenden Zeilen schreiben, weil er wusste, dass er von irgendwelchen Frauen ohnehin nicht zur Rechenschaft gezogen werden konnte. Dass das Gegenüber sich auch heute noch bei solchen Erklärversuchen allzu oft auf die Zunge beißt und dem Herrn seinen Spaß lässt, mag im Einzelfall die am wenigsten aufwendige Lösung sein, verstärkt aber umso mehr „das durch und durch provokative Selbstvertrauen der vollkommen Unwissenden“ (Solnit). Beim nächsten Mal mansplainingen die dann einfach noch enthusiastischer. Es ist dieses Selbstvertrauen, das Bertrand Russell meint, wenn

er sagt: „Das ist der ganze Jammer: Die Dummen sind so sicher und die Gescheiten so voller Zweifel.“ Das Problem ist, dass Mansplaining nur ein Symptom ist. Und natürlich ist es nicht zwingend nötig, dass ausgerechnet Männer die Erklärbaren sind. Die Tatsache ist aber, dass in der heutigen Gesellschaft nach wie vor solche Verhältnisse vorherrschen, dass es eben auf mansplainingende Männer hinausläuft. Wenn diese Verhältnisse sich irgendwann ändern, könnte man durchaus überlegen, einen neuen Begriff zu suchen. Oder man lässt das Mansplaining einfach komplett sein. Wäre ja auch mal eine Idee.

*Christian Luscher*

# 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

Yorkshire-Terrier  
Famous begleitete  
Schauspielerin Audrey  
Hepburn überallhin –  
selbst zu Dreharbeiten  
in den Kongo.



© Paramount Pictures, 1961. Hollywood Dogs: Photographs from the John Kobal Foundation, ACC Editions

# Von Hunden und Menschen

Die ehemalige Hamburger  
Kultursenatorin **Dana Horáková**

hat ein neues **Buch** geschrieben  
– über **berühmte Menschen**

und ihre **Hunde**. Uns erzählte  
sie, was der Beitrag von Frauen  
zur Domestikation von Hunden ist,  
welche Hundeschicksale sie besonders  
aufgerüttelt haben und warum es Hunde  
eigentlich auf Rezept geben müsste.

**HAMBURG WOMAN:** Wie  
kamen Sie auf die Idee, dieses  
Buch zu schreiben?

**Dana Horáková:** An einem  
Herbsttag vor rund drei Jahren.  
Das Wetter war mieser als erlaubt,  
ich erhielt die Nachricht, dass ei-  
ner meiner besten Freunde ge-  
storben ist, und eine Grippe hatte  
ich auch noch. Kurz: Es herrschte  
Tristesse. Und dann passierte  
es. Mein Hund schmiegte sich an mich,  
vollführte akrobatische  
Luftsprünge, warf ein Spielzeug auf  
meinen Schoß – es war nicht zu  
übersehen, dass er versuchte, mich  
abzulenken, aufzuheitern. Wohlge-  
merkt in einer Seelenlage, die mit  
einem Menschen zu teilen, ich weder  
Energie, noch Lust hatte. Nach einer  
Weile gelang es ihm tatsächlich,  
mich aufzumuntern, was mich nicht  
ebenso erstaunte wie verwirrte: Was  
war bloß los mit mir, dass ein Hund  
imstande war, mich – warum leugnen –  
zu trösten? Und plötzlich erinnerte  
ich mich, dass Agatha Christie Ähnliches  
erlebte. Dass sie in ihrer Autobiographie  
beichtet, wie ihr einzig allein ihr  
Foxyerrier Peter geholfen hat, die wohl  
schwierigste Zeit ihres Lebens  
(nachdem ihre Mutter gestorben ist und  
ihr Mann sich von ihr scheiden ließ)  
zu bestehen; eine Zeit, in der sie  
„kein Verlangen verspürte, getröstet zu  
werden, schon gar nicht von einem nahe  
stehenden Menschen“ ... Sie hat Peter  
übrigens den ersten Krimi, den sie nach  
ihrer Schreibblockade schrieb, gewidmet:  
„Der ballspielende Hund“. Ich erkannte  
also, dass ich weder der erste, noch  
der einzige Mensch bin, dem sein Hund  
den Weg auf die Therapie-Couch erspart.  
Und begann, nach anderen „Seelenver-  
wandten“ zu suchen, was sich mühsamer  
als erwartet gestaltete, da „so etwas“  
wie ein Hund von den offiziellen  
Geschichtsschreibern nach wie vor  
ignoriert wird. Ich habe Hunderte von  
Auto- und Biographien gelesen, mir die  
Augen wund gegoogelt, und sammelte  
und speicherte und staunte, wie allgegen-  
wärtig die Hunde doch gewesen sind.  
Und wie unabdingbar.

Wer war das erste Mensch-  
Hunde-Paar, über das Sie dafür  
schrieben?

Eines der NACHWEISLICH aller-  
ersten Paare der Geschichte: Eine,  
vermutlich kinderlose Frau, die vor  
rund 12.000 Jahren im heutigen  
Israel lebte, jung gestorben und  
nackt, ohne Beigaben begraben  
wurde. Ihr Grab wurde 1954 von  
Archäologen entdeckt und das un-

glaublich berührende Foto dieser  
Grabstätte wurde für mich zu einem  
Sinnbild der magischen, eigenartigen  
Verbundenheit zwischen dem homo  
sapiens und dem einzigen Tier, das  
wie er spielen kann, und zwar bis ins  
hohe Alter! Die Frau liegt da, friedlich,  
zusammengerollt wie ein schlummernder  
Hund, die linke Hand beschützend auf  
einem etwa fünf Monate alten Welpen  
gelegt. Wer war diese Frau?, fragte ich  
mich. Wieso legte man den Hund in  
ihr Grab? Aber vielleicht ist er freiwillig  
zu ihr gesprungen. Wieso? War sie  
krank? Oder einer uns unbekannt  
Gottheit geopfert? Und: Wer tröstete  
angesichts des Todes eigentlich wen?  
Keine Ahnung. Das Letzte jedenfalls,  
was diese Frau auf Erden tat, war,  
zärtlich einen Hund zu streicheln ...  
Es waren übrigens die Frauen, denen  
die Menschheit ihren ersten Sieg über  
die Natur verdankt: die Domestikation  
des Hundes.

**Gab es bei der Recherche bei Ihnen  
auch Situationen, in denen Ihnen die  
Handlungen bzw. der Charakter bestimmter  
Menschen klarer wurden, je mehr Sie über  
ihre Interaktion mit ihren Hunden erfuhren?**

Unbedingt, und das betrifft beinahe  
alle Protagonisten des Buches. Denn  
wenn diese Menschen über ihre Hunde  
in ihren Tagebüchern oder Briefen  
berichten, haben sie ihren, ansonsten  
allgegenwärtigen Selbstdarstellungszwang  
sowie den, oft irritierenden Geltungsdrang  
ausgeschaltet. Ich hatte sogar das  
Gefühl, dass sie sogar noch aufrichtiger  
gewesen sind als bei einer Beichte – da  
keinerlei Buße zu erwarten war. Wer  
über seinen Hund schrieb, →

schrrieb „nackt“. Die Aufrichtigkeit, mit der beispielweise ein Giuseppe Verdi oder Richard Wagner über ihre Gefühle für ihre Hunde, über den Stellenwert dieser „Viecher“ für ihren Seelenfrieden und ihre Arbeit erzählen, holte die beiden Ausnahmemusiker von ihrem Podest; aus Genies wurden ganz normale (Hunde-)Menschen. Ich glaube, ich konnte auch endlich die Gründe für Marilyn Monroes Selbstmord nachvollziehen, oder das „Underdog-Syndrom“ eines Elvis Presley. Und Darwins unerschütterlichen Glauben an die Evolution, wie auch Franz Kafkas Verzweiflung an einer Welt, in der allein das Konto & Co. regiert, nachempfinden. Oder Sigmund Freuds Respekt vor Irrationalitäten und Steve Jobs' gnadenlose Verdrängung von Emotionen. Und und und ...

**Sie selbst bezeichneten einmal Ihren eigenen Hund als „bestes Anti-Aging-Mittel“. Können Sie das genauer erklären?**

Es ist doch so: Der Hund tut deinem Körper gut, weil er dich zwingt, sich regelmäßig zu bewegen, und das auch noch an der frischen Luft. Ohne meinen Hund würde ich meinen Schreibtisch kaum verlassen, schon gar nicht bei Sturm und Regen. Und je älter man wird, sagen alle, umso wichtiger ist das bisschen Fitness. Aber es geht um mehr als Bodyshape und Blutdruck. Ernstzunehmende wissenschaftliche Untersuchungen haben mittlerweile nachgewiesen, dass Hunde wundervolles beim Abbau von psychischem Stress leisten, der u.a. zu Herzerkrankungen führen kann. Egal, ob es sich um Ehe- oder Familienprobleme handelt, um Probleme am Arbeitsplatz oder Geld- und Krankheitsorgen. Streichelt ein Mensch seinen Hund, sinkt sein Blutdruck, sein Herzschlag verlangsamt sich, sein Atem wird regelmäßiger, die Muskelspannung lässt nach – lauter Symptome für reduzierten Stress – und zwar automatisch. Ohne sein Dazutun. Wobei die Auswirkung binnen Minuten, also wesentlich schneller als die der stärksten Medikamente eintritt. Die meisten Antidepressiva brauchen bekannterweise Tage, Wochen; und die Anti-Aging-Mittel wohl das ganze Leben. Außerdem

## „Hundebesitzer sind immuner gegen Stress, leben länger.“

bringt der tägliche Spaziergang mit dem vierbeinigen Anti-Aging-Mittel wesentlich mehr Spaß als eine Langzeiteinnahme von Medikamenten, und ist mit Sicherheit preiswerter als fragwürdige Therapien. In einem Wort: Hundebesitzer sind immuner gegen Stress, leben länger. Apropos: Bereits die famose Nonne Hildegard von Bingen wusste: „Gib dem Menschen einen Hund und seine Seele wird gesund“. Also frage ich mich – angesichts der explodierenden Zahlen von Alten mit hohem Blutdruck, gestressten Singles und suizidgefährdeten Depressiven – müsste es Hunde nicht endlich auch auf Rezept geben? *Christian Lüscher*

„101 Top Dogs“ von Dana Horáková ist im Kynos Verlag erschienen, hat ca. 450 Seiten und kostet 19,95 Euro.



Maf, der Malteserhund von Marilyn Monroe, war wohl auch bei ihrem Tod anwesend.

Foto: 20th Century Fox, 1961. Hollywood Dogs: © Photographs from the John Kobal Foundation, ACC Editions



Straßenkötter Mutt wurde in „Hundeleben“ mit Charlie Chaplin zum Star.

Hundefreundin: Ex-Kultursenatorin Dana Horáková mit Zwergschnauzer Dany.



Foto: Wilfried Zerbian

**Courtagefreie  
Eigentumswohnungen**

**PROJECT**  
Immobilien

**KFW-55-  
STANDARD**

[www.mein-aspelohe.de](http://www.mein-aspelohe.de)

Brahmsweg/Ecke Aspelohe · 22848 Norderstedt



**NUR  
NOCH 4  
EINHEITEN  
VERFÜGBAR**

[www.ratsmuehlen-carre.com](http://www.ratsmuehlen-carre.com)

Heschredder 7 · 22335 Hamburg-Fuhlsbüttel



**BAU-  
BEGINN  
ERFOLGT!**

[www.quellental-gaerten.de](http://www.quellental-gaerten.de)

Diestelstraße 30 · 22397 Hamburg-Ohlstedt



[www.suennsied.de](http://www.suennsied.de)

Thomas-Mann-Straße 33 · 22175 Hamburg-Bramfeld



**BAU-  
BEGINN  
ERFOLGT!**

[www.eichtal-terrassen.de](http://www.eichtal-terrassen.de)

Walddörferstraße 292-296, 22047 Hamburg-Wandsbek

[www.project-immobilien.com](http://www.project-immobilien.com)

☎ 040.75 66 398 100



Foto: Michael Brandt

## GESICHT DES TRIUMPHS

Mit 14 Jahren unterschrieb **Brandy** ihren ersten Plattenvertrag, mittlerweile ist sie eine vielfach ausgezeichnete Soul-Ikone und erfolgreiche Schauspielerin. Nach einem Autounfall verfiel sie in eine Depression, die sie erfolgreich überwand. Jetzt hofft sie, dass junge Menschen daraus lernen. „Ich möchte das Gesicht des Triumphs sein.“ Am 2. Juli triumphiert sie in der Großen Freiheit 36. Infos & Tickets: [4everbrandy.com](http://4everbrandy.com)

Bringt ihre souligen Songs auch in Hamburg zu Gehör: Brandy singt im Juli in der Großen Freiheit 36.

# Groove in den *Sommer*

Einen klangvollen Chanson, rhythmischen Soul, stampfende Beats – oder doch eine gefühlige Ballade? Der Hamburger Konzertsommer bietet all dies und mehr! Hier ein paar Highlights!



## SOFT UND EHRlich

Nach sechsjähriger Schaffenspause meldet sich **Ronan Keating** mit einem neuen Album zurück. Der 39-jährige Ex-Boyzone-Boy singt auf seiner bisher persönlichsten Platte über die Liebe zu seiner Frau Storm: „Bei diesem Album trage ich mein Herz auf der Zunge“, sagt er. „Ich bin nie ehrlicher und offener gewesen in meinen Liedern.“ Das Hamburger Publikum kann die zartschmelzenden Balladen beim Konzert am 4. September im Mehr! Theater erleben. Infos und Karten über [ronankeating.com](http://ronankeating.com)

In seinen aktuellen Balladen thematisiert Ronan Keating die Beziehung mit seiner Frau.



Foto: Universal Music

## NOUS VOULONS!

Für den Song „Je veux“ wurde **ZAZ** allein in Deutschland mit Mehrfach-Platin ausgezeichnet. Der Stil der 36-jährigen Französin verbindet angejazzte Chansons mit tanzbarem Pop. Im letzten Jahr erhielt sie den ECHO in der Kategorie „Beste Künstlerin International Rock/Pop“. Am 16. August wird sie von der Freilichtbühne aus den Stadtpark zum Kochen bringen! Informationen und Karten unter [zazofficial.com](http://zazofficial.com)!



Foto: Patrick Carpentier

Lebos Song „Sister Gwen“ handelt von ihrer schwierigen Hamburger Nachbarin.



Foto: Steffen Dietrich

## AFROSOUL

**Lebo Masemola** kommt aus Südafrika und lebt seit einigen Jahren in Hamburg. Erst hier, sagt sie, lernte sie ihre musikalischen Wurzeln richtig zu schätzen und bringt sie in ihre eigenen Songs ein, in denen es mal ums Leben, mal um die Hoffnung und mal um ihre neugierige Hamburger Nachbarin geht. Am 18. Juni stellt Lebo ihre neue EP „Sister Gwen“ im Mojo Club vor. Mehr Informationen und Tickets gibt es auf [lebo-masemola.com](http://lebo-masemola.com)

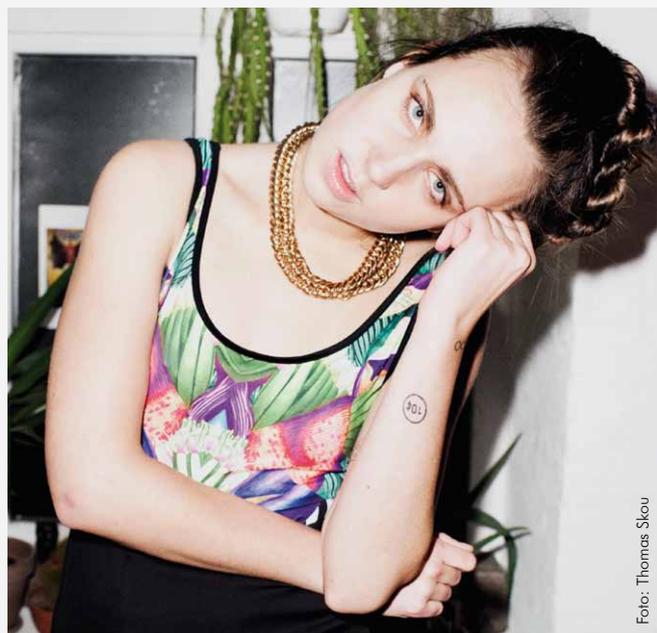


Foto: Thomas Sikou

## KEINE BERÜHRUNGSÄNGSTE

Das dänische Wort Mø bedeutet „junges Mädchen“ – und ein solches ist Karen Marie Ørsted auch, die als MØ seit einigen Jahren nicht nur in ihrem Heimatland Dänemark mit ihrem eklektisch-grenzüberschreitenden Elektropop für Furore sorgt. Die Zusammenarbeiten mit internationalen Stars (Iggy Azalea, Major Lazer) lassen ihr aber immer noch Zeit genug, um auf Tour zu gehen, etwa am 7.10. im Mojo Club. Informationen und Karten gibt es über [momomoyouth.com](http://momomoyouth.com)

TONY AWARD WINNER FÜR DAS BESTE MUSICAL

# 42ND STREET

[www.42ndstreet.de](http://www.42ndstreet.de)

NACH 20 JAHREN WIEDER IN HAMBURG  
DEUTSCHE FASSUNG – ÜBER 30 DARSTELLER – LIVE MUSIK

**27.06. – 15.07. 2016**

„FIRST STAGE“, DAS NEUE THEATER IN ALTONA, THEDESTR. 15

ifirst stage | Performed by STAGE SCHOOL HAMBURG | [www.adticket.de](http://www.adticket.de) | hotline 0180-6050400

...for professional artists

Buchtipp  
für die  
FERIEN

# Feel-good-stories

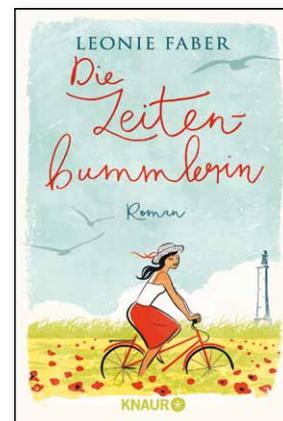
Was wäre ein Strand- oder Badetag ohne eine **dufte Geschichte**, in die man gelegentlich eintauchen kann? Undenkbar! Auch in diesem **Sommer** gibt es **zahlreiche Romane** voller **emotionaler Klugheit** – perfekt für einen Urlaubsflirt voller Wörter.



## DER SOMMER DER STERNSCHNUPPEN

Ein Beweis, dass Gegenwart und Vergangenheit zusammengehören und eine Liebeserklärung an den Ort, in dem man aufwuchs: Grace Hammond verliert Job, Freund und Wohnung und kehrt nach Dorset zurück. Dort wird sie mit auch schmerzlichen Erinnerungen konfrontiert, die sie bisweilen geschickt verdrängen konnte. Wie das Schicksal es so wollte, kehrt zur gleichen Zeit auch ihre damalige Liebe Peter Brooks heim nach Dorset. Gefühlschaos, Apple Pie und herzerwärmend.  
blanvalet Verlag, 9,99€

## DIE ZEITEN-BUMMLERIN

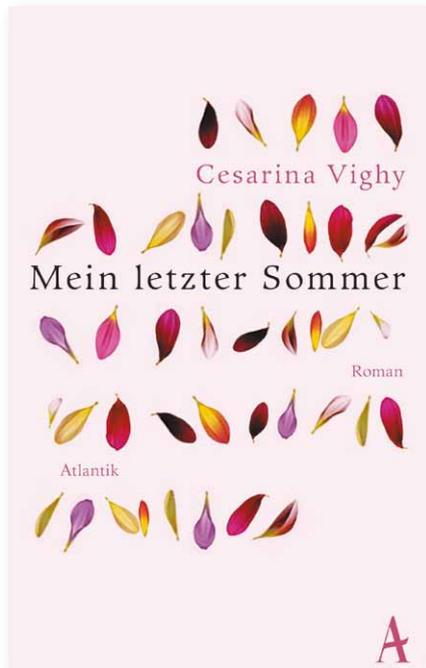


Was gibt es zu entdecken, wenn die Hektik des Alltags hinter sich gelassen wird? Josefine probiert es aus und fährt per Rad von Berlin, über die Ostseeküste nach Norwegen. Dort soll sie Menschen interviewen, die erfolgreich aus der Hektik des Alltags ausgestiegen sind. Ein

Abenteuer zu sich selbst und eine Geschichte über die Sehnsucht der Natur. Trifft den Zahn der Zeit. Droemer Knauer, 9,99€.

## ES MUSS WOHL AN DIR LIEGEN

Was tun, wenn sich plötzlich zwei Männer für eine Frau interessieren? In der neuen Stadt London und auf der Suche nach einem anderen Job muss Delia lernen, dass das Leben auch stärkere Wellengänge hat. Spritzig, erfrischend und originell.  
Droemer Knauer, 10,99 €.

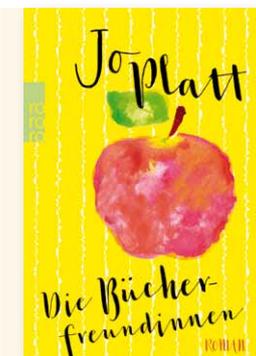
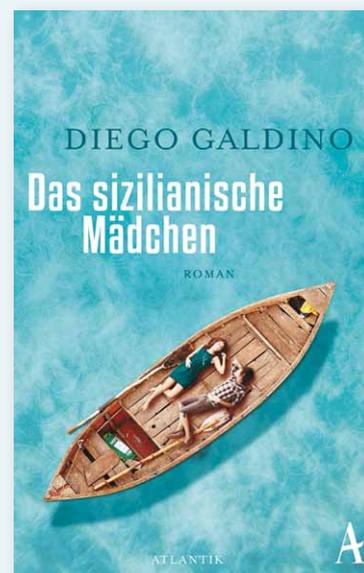


# Mein letzter Sommer

Mit über siebzig Jahren legt Cesarina Vighy ein Romandebüt vor, das in Italien gefeiert wird. Sie erzählt vom Leben einer Frau in Venedig und Rom, von der abenteuerlichen Kindheit in denkwürdigen Verhältnissen, vom Erwachsenwerden, einem Dasein in der Welt der Bücher, vom Lieben, Leiden und Altern. Ergreifend, scharfsinnig und humorvoll. Atlantik Verlag, 20 €.

## DAS SIZILIANISCHE MÄDCHEN

Wie viel Distanz erträgt ein Mensch, der voller Hoffnung ist? Nach einer Liebesromanze in Rom entscheidet sich Lucia gegen ihren Verlobten und für ein Liebesglück mit dem amerikanischen Journalisten Clark. Zurück in ihrem Heimatdorf möchte sie reinen Wein einschenken, als sie ein Autounfall alle Erinnerungen aus Rom vergessen lässt. Schafft Clark es Lucia von ihrer gemeinsamen Liebe zu überzeugen bzw. ihre Erinnerungen wiederzuerholen? Atlantik Verlag, 9,99 €



### DIE BÜCHER-FREUNDINNEN

Meist liegt die Liebe näher als man denkt: Auf Wunsch der an Krebs verstorbenen Lydia, treffen sich ihre besten Freunde und ihr Ehemann regelmäßig im Bücherclub. Eine Geschichte über Glück. rororo Verlag, 9,99€.



### WENN DU MICH FRAGST, SAG ICH FÜR IMMER

Gibt es reine Freundschaften zwischen Mann und Frau? Die besten Freunde Suzie und Harry betreiben eine Verlobungs-Firma. Um diese zu optimieren, macht Harry seiner Freundin immer aufs Neue platonische Heiratsanträge. Was er nicht weiß: Suzie würde liebendgerne „Ja“ sagen. Leichte Kost mit Schmunzelgarantie. blanvalet Verlag, 9,99 €.



### WILDROSENSOMMER

Wie gehen Frauen mit Schicksalsschlägen um? Wie denken Frauen? Mit der Heldin Aurelia schafft Gabriella Engelmänn ein von Rosen gezeichnetes Leben auf einem Hausboot vor Hamburg. Droemer Knauer, 9,99€



DIE COOLSTEN TYPEN TRIFFST DU IM POOL KINO

**SOMMER SONNE KINOSPASS!**

**5 X KINO-SPASS FÜR € 29,50**

**SPECTRUM**  
KinoCenter Norderstedt

Alle Infos gibt es an der Kinokasse! Solange der Vorrat reicht.

Infos & Karten: 040 - 52 65 04 21 [www.cinemotion-kino.de](http://www.cinemotion-kino.de)



# Weg mit den *Schranken im Kopf*

Greta Silver aus Sasel ist ein echtes **Allround-Talent**. Dabei ist sie mit ihren **68 Jahren** in einem Alter, in dem andere in Rente gehen. Nicht so Greta, sie ist als **Model, Youtuberin** und ganz neu auch als **Autorin** erfolgreich! Diese lebensfrohe Hamburgerin mussten wir einfach treffen, um ihr **Wohlfühl-Geheimnis** zu erfahren und uns den einen oder anderen Ratschlag geben zu lassen!

„Wenn ich das geschafft habe, dann schaffen andere Frauen das erst recht.“ Mit welchem Elan und Begeisterung Greta Silver zu uns spricht, glauben wir ihr sofort, dass wir alles erreichen können, was wir wollen. Die Frau, die uns im Café gegenüber sitzt, spricht mitreißend und so lebensfroh wie eine, sagen wir, 25-Jährige, nur mit dem Erfahrungsschatz von 40 Jahren mehr! Denn Greta Silver hat bisher ein abwechslungsreiches Leben geführt, aber da wo andere sich mit Beginn des Rentenalters auf die faule Haut legen, dreht Greta noch

mal richtig auf! Eigentlich ist sie sowieso erst in der Mitte ihres Lebens angelangt, „denn ich habe mit 17 beschlossen, dass ich 120 werde!“ Wie sie mit über 60 noch zum Modeln und Youtuben gekommen ist, erklärt sie so: „zu beidem hat mich meine Tochter gebracht. Beim Modeln hab ich erst noch gedacht, das ist nichts für mich, aber Gott sei Dank hat mich meine Tochter überreden können. Eines Tages kam Sie zu mir nach Hause und sagte: ‚Mama, du musst der Welt da draußen erzählen, wie toll es ist alt zu sein, das weiß da kei-



Fotos: lafa-fotografie.de

ner. Am besten machst du einen Youtube-Kanal auf! Und am nächsten Tag hab ich angefangen“. Das war vor 1 1/2 Jahren, inzwischen ist Greta erfolgreich im Online-Business angekommen, hat tausende Follower und Klicks auf ihrem Kanal, auf dem sie zweimal pro Woche ein neues Video hoch lädt. In diesen Videos spricht sie über Themen, die sie bewegen und gibt Tipps fürs eigene Glück. „Das sind alles Themen, die ich aus meiner beruflichen und privaten Erfahrung schöpfen kann“. Beispielsweise hält sie ein Plädoyer auf Fehler: „Ein Hoch auf Fehler! Denn sie gehören zum Leben dazu. Ich habe in meinem Leben so viel aus Fehlern gelernt, dass ich beschlossen habe, weiterhin welche zu machen!“ Bei so viel Wagemut, gibt es denn auch Dinge, bei denen selbst sie sagen, dass ist nichts mehr für mein Alter? Greta schmunzelt: „Ja, Rollerblading! Ich hab ja mit 50 noch einen Kurs beim Uni-Sport gemacht, aber das müsste jetzt nicht mehr sein. Und Bungee-Springen wollte ich eh nie machen!“ Ansonsten ist sie sich sicher, geht alles, was man ausprobieren möchte. „Ich kenne viele in meinem Alter, die sagen, das lohnt sich nicht mehr. Was für ein schrecklicher Gedanke!“ Sie selber ist mit 48 Jahren nochmal „losgebrettert“, wie sie sagt – und das, wie man sieht, mit großem Erfolg! Vorher war sie 17 Jahre lang Hausfrau und hat sich liebevoll um ihre drei Kinder gekümmert. „Ich höre oft von Frauen, dass sie keine Pause im Job machen wollen, weil sie fürchten, den Anschluss zu verlieren. Das ist Quatsch, ich hatte mit Schreibmaschine aufgehört und musste mühsam mit Computern wie-

## „Angst vor dem Neuen ist der falsche Weg!“

der beginnen. Das Problem sind immer nur die Bremsen im Kopf, weg damit! Wir haben so viele ‚das geht nicht‘ oder ‚das ist schwierig‘ in uns. Wenn man ganz frisch am etwas rangeht, sieht man, was alles möglich ist!“ Das merkt man ihr an, wenn sie locker flockig über Youtube, Facebook und verschiedene Computerprogramme spricht. Dennoch gibt sie zu, dass es ein halbes Jahr gedauert hat, bis sie klargekommen ist, am Anfang, sagt sie, ist sie wie „im Nebel“ herumgestochert, bis es endlich geklappt hat. „Manchmal bin ich sogar nachts aufgestanden, weil ich gedacht habe, jetzt hab ich die Lösung!“ lacht Greta. Was Greta für erschreckend hält: „da draußen gibt es

so viele, die haben ihre festgefahrenenen Meinungen und halten sich für konsequent, aber die sind nicht in der Lage zu reflektieren, ist da tatsächlich etwas dran? Angst vor dem Neuen ist aber der falsche Weg! Ich bin gespannt, was da noch alles kommt, das war bestimmt nicht der letzte Neustart für mich.“

Milena Kettner

**Mehr Infos** unter [www.greta-silver.de](http://www.greta-silver.de) und [www.youtube.com/user/zujungfuersalter](http://www.youtube.com/user/zujungfuersalter). Gedichtband „Gedichte für Lebensfreude pur“, ca. 10 Euro.



# *Metallic* olé!

Bronze, Silber und Gold...  
Ja, wir alle wissen wie der Song weitergeht, nur geht es heute um die **Trendfarben** der aktuellen **Modesaison**! Und das sind ganz klar **Silber, Gold und jegliche Bronze- und Rosé-Metallic-Töne**. Kennen Sie bisher nur aus Ihrer Schmuckschatulle? Na dann passen Sie mal auf und scannen Sie unsere Modeseiten gut durch.  
Viel Spaß!

Silber gehört diese Saison auf jeden Fall zu den Trendnuancen. Das Tolle ist: die Farbe kann wirklich jeder tragen!

# SILBER

Komplett in Silber getaucht: die Drykorn Seidenbluse GINI für ca. 130 €, bei myclassico.com.



Eine Sonnenbrille darf bei der starken Sommersonne natürlich nicht fehlen. Dieses Prachtstück ist von asos.de, ca. 17 €.



Funkelnd und glitzernd mit summer flair! Das Dress von Zara gibt es für ca. 30 € bei Zara in der Mönckebergstraße.



Eine Kombination aus blau-weiß-gestreift und Silber-Nuancen finden Sie bei Rich & Royal, ca. 300 €, z.B. bei richandroyal.de.



Als passenden Silber-Schmuck gibt es die „Reverse Pierced Earrings“ in Silvernight von Atelier Swarovski by Jean Paul Gaultier, ca. 250 € und diesen Ring von Pandora, mit Cubic Zirkonia-Stein, ca. 50 €. Erhältlich in den Swarovski- und Pandora-Stores.

Schuhe, Schuhe, Schuhe! Davon können wir doch nie genug haben! Gerade wenn sie funkeln, glänzen und trendig sind. Für den Alltag gibt es beispielsweise die wunderschönen Sandalen von cinnamon skye für ca. 50 €, über impressionen.de oder Sneaker von Steffen Schraut mit bast-plateau für ca. 300 €, im Alsterhaus. Für die späte Abendgestaltung: High Heels von Chiara Ferragni für ca. 305 € über farfetch.de.



Strahlend Silber zieht die Tasche der Marke GUM (30 x 39 x 21 cm), mit Fransen an der Seite, alle Blicke auf sich. Erhältlich bei Classico im AEZ für ca. 135 €.



Metallic-farbene  
Rosé- und Bronze-  
Farben verleihen  
einen besonders  
strahlenden, femi-  
ninen Look.

# ROSÉ GOLD

Neben dem Metallic-Look ist der Pyjama-Look ebenfalls angesagt. Den „Pink Metallic Blazer“ gibt es bei asos.de, ca. 80 €.



Von Nicola Hinrichsen gibt es eine wunderschöne Fatima-Hand mit Zirkonia-stein, ca. 120 €. Erhältlich bei nicola-hinrichsen.de.



Luftig-leicht für den Sommer: diese Seidenbluse von Marep Gold, erhältlich bei myclassico.com, ca. 160 €.



Den roségoldenen Armreif von Paul Hewitt gibt es bei Classico in der Osterstraße für ca. 60 €.



Die passende Hose zum fertigen Pyjama-Dress, die „Pink Metallic Trousers“ finden Sie ebenfalls bei asos.de für ca. 52 €. Seien Sie die erste, die den Look hat: online ab August!



Stilvoll, schlicht und zugleich extravagant ist diese niedliche Schultertasche von matthew harris im Metallic-Look, ca. 140 € bei impressionen.de



Diese schicken Riemchensandalen von Tamaris finden Sie bei zalando.de, ca. 30 €.

Seit letztem Jahr der Klassiker für heiße Sommertage: Birkenstocks! Diese rosegoldenen Pantoletten „Arizona Premium“, kosten ca. 70 €. Erhältlich bei Birkenstock im AEZ.



# GOLD

Kapten & Son designen nicht nur tolle Uhren, sondern auch edle Sonnenbrillen. Die „Venice Matt Gold Blue Mirrored“ kostet ca. 100 €. Erhältlich bei [kapten-son.de](http://kapten-son.de).



Bei [myclassico.de](http://myclassico.de) finden Sie diese verspielte LOVE-Kette von Leaf für ca. 70 €.



Diamonds are a girl's best friend! Dazu gehören auf jeden Fall die Ohrringe der Atelier Swarovski Core Collection „Nile Pierced Earrings“ in „Neutral“ für ca. 150 €, die goldfarbenen Ringe von Pink Sand, in „Love“ und „Passion“, jeweils 70 €, über [impressionen.de](http://impressionen.de) und das wunderschöne Hipanema-Armband „olym“ in Naturfarben für ca. 80 €, gibt es bei [stylight.de](http://stylight.de).



Die Marke Comma springt ebenfalls auf den Metallic-Zug auf und designte diesen modischen Gürtel, ca. 40 €, bei Comma im AEZ.

Röcke – ob kurz, midi oder maxi – verzieren dieses Jahr auf jeden Fall unsere Beine, z.B. dieser Midirock der Marke Closet für ca. 75 €, über [zalando.de](http://zalando.de). Nicht weniger ein Hingucker sind diese edlen Schuhe von Kennel & Schmenger für 180 €, aus dem Kennel & Schmenger HH Concept Store.



Von der Marke Love Moschino wurde diese wunderschöne „Fancy Cross-body Bag“ designt, ca. 200 €, über [sarenza.de](http://sarenza.de).





# 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](mailto:anzeigen@alster-net.de)**



# Sommer, Sonne Sonnenbrand?

Für den Sommerurlaub sollte unbedingt die **richtige Sonnencreme** mit ins Gepäck! **Lichtschutzfaktor, Qualität und Konsistenz** sind dabei entscheidende Faktoren. Hier sind einige der besten Sonnenschutz- und After-Sun-Produkte.

## Sonnencreme

**Wichtig** für das richtige

Sonnenschutzmittel: Stimmen Sie es ab auf Ihren **Hauttyp** (je nach **Empfindlichkeit**), **LSF** und **Sonnenverhältnisse** und tragen Sie es großzügig auf. Das sind unserer Favoriten, alle von **Stiftung Warentest** oder **ÖKO-TEST** mit gut, bzw. sehr gut bewertet:

**1.** Eucerin Sun CC Creme LSF 50+, getönt, für empfindliche Haut, 50 ml ca. 13 €, Apotheke (ÖKO-TEST: gut). **2.** Ladival Sonnenschutz Lotion für normale bis empfindliche Haut LSF 30, pflegt mit Dexpanthenol, 200 ml ca. 16 € bei STADA (Stiftung Warentest: gut).

**3.** Sun Sonnenmilch LSF 30, Sofortschutz, lange Haftung, 100 ml ca. 13 € bei Douglas.

**4.** Eco Cosmetics Sonnencreme für sensible Haut LSF 20, 200 ml ca. 32 €, Naturfachmarkt (ÖKO-TEST: gut). **5.** Santé Soleil Sun Lotion LSF 20, mineralischer Lichtschutz, 200 ml ca. 18 €, Naturfachmarkt.

**6.** lavera Sun sensitiv Neutral Sonnenmilch LSF 20, 200 ml ca. 27 € bei Budni (ÖKO-TEST: gut). **7.** Sun Dance MED Ultra Sensitive Sonnenspray für Allergiker LSF 30, 200 ml ca. 5 € bei dm (ÖKO-TEST: gut).

**8.** Cien Sun Sonnenmilch Classic LSF 30, mit Feuchtigkeitspflege Vitamin E und wasserfest, 200 ml ca. 2,90 € bei Lidl (ÖKO-TEST: gut).



**ÖKO-TEST**  
RICHTIG GUT LEBEN

Sieger ÖKO-TEST 2013,  
Ergebnis sehr gut

Stiftung Warentest  
test  
**1**

Stiftung Warentest 2015,  
Ergebnis gut (1,6)

## AfterSun

Auch die Pflege nach einem Sonnenbad ist wichtig, die Haut muss mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt werden, um sich zu regenerieren. Das sind unsere, von **ÖKO-TEST** bewerteten Favoriten:

- 1.** Ladival Pflege und Regeneration Après-Lotion mit Algenenzymen, 200 ml ca. 17 €, bei STADA (ÖKO-TEST: sehr gut).
- 2.** Eucerin After Sun Lotion, 200 ml ca. 15 €, Apotheke (ÖKO-TEST: ausreichend, aber Redaktionsliebling der HAMBURG WOMAN wg. guter Konsistenz und Wohlfühleffekt).
- 3.** Nivea After Sun Lotion, 250 ml ca. 4 €, bei Budni (ÖKO-TEST: gut).
- 4.** Annemarie Börlind After Sun Gel, 125 ml ca. 13 €, bei douglas.de
- 5.** Sun Ozon Après-lotion, 200 ml ca. 2 €, bei Rossmann (ÖKO-TEST: sehr gut).

Feuchtigkeit ist nach einem Sonnenbad unerlässlich. Wichtig sind Pflegeprodukte mit entsprechenden Wirkstoffen, wie die In-Dusch after sun refresh Sonnenpflege von Nivea.



Foto: beautypress.de, NIVEA



**ÖKO-TEST**  
RICHTIG GUT LEBEN

Sieger ÖKO-TEST 2011, Ergebnis sehr gut



# Make-up im Urlaub?



Im **Urlaub** gönnen wir nicht nur unserer Seele eine kleine Auszeit, auch unserer **Haut** genehmigen wir eine **Pause von der stressigen Make-up-Routine** im Alltag. Wirklich wichtig für das Beautycase ist im Urlaub nämlich eigentlich nur das Sonnenschutzmittel für Gesicht und Körper. Wer trotzdem nicht völlig „nackt“ vor die Tür gehen möchte: wir zeigen hier unsere zwei **Urlaubs-Schmink-Varianten** und den **„No-Make-up“-Look für „danach“**.

## Das Strand Make-up ...

### ...für „Suchties“



Natürlich gibt es die „Suchtis“ unter uns, die niemals das Haus ohne perfekt-sitzendes Make-up verlassen. Für die haben wir hier drei Produkte, auf die Sie sich bestimmt reduzieren können: **1.** Oxygen Wow Brightening Makeup von benefit, LSF 15-30, 30 ml ca. 38 €, bei Douglas. **2.** Urban Decay Beached Bronzer, ultrafein, Puderformel, sonniger Teint, ca. 30 €, bei breuninger.de. **3.** Big & Beautiful BOOM! Volume Mascara Waterproof, zaubert Volumen und ist wasserfest, schwarz, ca. 8 €, bei Budni.

### ...für „Naturbelassene“



Wer im Sonnenbad, ob am Strand oder beim Wandern „natur pur“ sein möchte, kann mit wenig Pflege und Kosmetika viel bewirken: **1.** Garnier Ambre Solaire Sonnencreme Sensitive, LSF 50+, wasserfest, 75 ml ca. 10 €, bei Budni. **2.** Die Lippen nicht vergessen: Vichy Capital Soleil LSF 50, ca. 10 €, Apotheke. **3.** Für einen strahlenden Teint fehlt nur noch etwas Make-up (Bronzer von Lancaster, 50 ml ca. 13 €, bei flaconi.de) oder leichtes Mousse (Mousse Make-up Douglas, Nr. 03 Pralin Mousse, leichte Pflege, pudriges Finish, ca. 15 €.

## Der „No-Make-up“- Look für „danach“



Nach ausgiebiger Pflege, bestehend aus duschen und eincremen, stylen wir Frauen uns meist nochmal für den Abend-Look. Aber auch hier heißt es: Sie sind im Urlaub, weniger ist mehr! **1.** Eau Thermale Avene Hydrance, leichte Feuchtigkeitspflege für den perfekten Teint mit LSF 30 auftragen, ca. 16 €, erhältlich in der Apotheke. **2.** Anschließend etwas Sun Blusher, dreifarbiger Blusher mit dezentem Schimmer, von Artdeco, ca. 20 €, bei Galeria Kaufhof. **3.** Für den Augenaufschlag: Long Lashes Mascara „Hello Sunshine“ von Artdeco, mit Panthenol, ca. 14 €, bei Douglas.

# Kleine Eingriffe mit Wow-Effekt

Top-Figur, weniger Falten, volles Haar – neue Trends in der ästhetischen Medizin

Würden Sie Obst beim Metzger kaufen? Die Haare von der Fußpflegerin frisieren lassen? Was sich albern anhört, ist in der ästhetischen Medizin durchaus verbreitet. Botox, Faltenfüller, Straffungen – oft locken Ärzte, deren Fachgebiet eigentlich ein anderes ist, mit Beauty-Eingriffen. Doch all diese Therapien gehören in die Hände von Spezialisten! Die medizinischen Möglichkeiten werden komplexer, jahrelange Erfahrungen sind Voraussetzung für Routine und Sicherheit. Darum setzt die Kosmed-Klinik auf ein kompetentes Team, in dem jeder seinen eigenen Fachbereich vertritt – so kommt es zu optimalen Ergebnissen.

Dr. Walter Trettel, Dermatologe und Chefarzt der Kosmed-Klinik, legt größten Wert auf modernste Therapien mit der besten Technik. Er und seine Kollegen bilden sich permanent fort, um ästhetische Chirurgie auf höchstem Niveau garantieren zu können. Der Trend geht weg von großen Eingriffen, hin zu sanften Beauty-Therapien, die für ein natürliches, frischeres und besseres Aussehen sorgen.

## Faden-Lifting

Statt eines großen Facelifts gibt es eine neue Methode, die Gesichtszüge auf natürliche Weise straffer erscheinen zu lassen. Optisch um Jahre verjüngt und wie frisch aus dem Urlaub sieht man nach einem Soft-Fadenlifting aus.

Da sich der Faden, der bei einem schmerzarmen Mini-Eingriff im Gewebe verankert wird, nach circa 24 Monaten vollständig abgebaut hat, ist es eine extrem risikoarme Möglichkeit, Falten zu reduzieren. Die Kollagenbildung wird stimuliert und der ‚Absack-Effekt‘ der Haut aufgehalten.



## Fett-weg-Laser

Mit dem SculpSure-Laser von Cynosure schmelzen hartnäckige Pölsterchen in der Bauchregion und am Rücken. Fett-weg ohne OP! Eine US-Studie zeigt: In nur einer Sitzung wird 20 bis 25 Prozent des Fettes an der behandelten Stelle gelöst. Was ist der Unterschied zu anderen Fett-weg-Lasern? Es gibt bereits Soft-Laser, die bewirken, dass das Fett aus der Zelle entweicht. Doch die Zelle bleibt erhalten und kann sich wieder vollsaugen. Der SculpSure sorgt dafür, dass die Fettzelle sich vollständig auflöst und das Fett somit dauerhaft entfernt wird.

## Haar-Transplantation

Das Kompetenz-Zentrum der Kosmed-Klinik bietet Transplantationen einzelner Haarfollikel mit dem modernsten Verfahren an. Die FUE-Methode (Follicular Unit Extraction) funktioniert ohne Schnitt und eignet sich nicht nur fürs Haupthaar, sondern auch für eine ungleichmäßige Bartregion oder die Augenbrauen. Die Anwuchsrate liegt bei über 90 Prozent. Nachdem die wertvollen Haarfollikel entnommen wurden, erfolgt die Implantation in einem Winkel, der der natürlichen Wachstumsrichtung entspricht.

**KOSMED**  
KLINIK

Kosmed-Klinik  
Mönckebergstr. 5  
20095 Hamburg  
Tel. 040-35 71 11 22  
www.kosmed-klinik.de



Neu beim NDR  
und in Hamburg:  
Moderatorin Jule  
Gölsdorf.

# Hamburg ist meins!

Die Moderatorin Jule Gölsdorf hat es nach Hamburg verschlagen: Nachdem sie viele Jahre das Gesicht der Kindernachrichtensendung ‚logo!‘ war und für diese Arbeit auch ausgezeichnet wurde, startet sie nun – mit dem NDR im Rücken – durch. Gleich zwei Shows darf die 40-Jährige moderieren. ‚BINGO – die Umweltlotterie‘ und ‚Mein Nachmittag‘. Hamburg ist Jule nicht unbekannt. Während ihres Volontariats hat sie bereits ein Jahr Hamburger Luft schnuppern können und ist begeistert: „Ich liebe es um die Alster zu laufen. Die Strecke ist mit ihren 7 km genau richtig für mich“, schwärmt die Sportbegeisterte. Ihr Lauftalent kann Jule Gölsdorf beim kommenden ‚Womens Craft Run‘ am 2. Juli im Stadtpark unter Beweis stellen. Gemeinsam mit dem HAMBURG WOMAN-Team wird sie beim 5 km Lauf antreten (weitere Infos auf womensrun.de). Auf die Frage, auf was wir uns in Zukunft von ihr freuen können, verrät sie: „Ich schreibe bereits an meinem zweiten Monaco-Krimi. Ich liebe es neben dem Moderieren auch Schreiben zu dürfen.“ Besonders das „nicht bei den Fakten bleiben zu müssen“ und „die Fäden selber ziehen zu dürfen“, reizt die gebürtige Würzburgerin. Auch das Schreiben eines Drehbuchs oder einem weiteren Sachbuch, in dem sie das Tabuthema ‚Sterben‘ auf humorvolle Weise aufarbeitet, wäre ein großer Traum für die Neu-Hamburgerin. vf

Foto: Jule Gölsdorf

*Läuft beim Womens Craft Run!*

ANZEIGEN-SPEZIAL

## Gesundes Laufen ist das Ziel!

Sportexperte Jörn Paulmann erklärt, wie Probleme beim Laufen zu vermeiden sind.

**HAMBURG WOMAN:** Die Saison hat begonnen, ich möchte wieder ins Lauftraining starten, wie bereite ich mich am besten vor?

**Jörn Paulmann:** Am besten ist es, sich vorab einmal bei einer professionellen Bewegungsanalyse durchchecken zu lassen. Das ist übrigens auch empfehlenswert, wenn ich mir einen neuen Schuh kaufen möchte. Durch diese Analyse bekommt der Kunde direkt die Info, wo er Disbalancen hat und welche Muskelgruppen er mittrainieren sollte. Außerdem können wir die optimale Funktionsklasse eines Schuhs ermitteln, der Kunde erhält eine Schuhliste mit den aktuellen Modellen!

**Wie kann ich mir eine solche Analyse vorstellen?** Wir arbeiten in unserem Geschäft mit drei Digital-HD-Kameras und spezieller Software, so können wir von dem Kunden auf dem Laufband ein höchst genaues Bewegungsmuster erstellen, das unterscheidet uns von der Analyse im normalen Sportfachgeschäft. Wir haben dazu extra Sportwissenschaftler im Haus. Es gibt drei Varianten, wir können rein das Sprunggelenk, das Knie oder den ganzen Körper vermessen, je nach Beschwerdelage des Kunden.



Jörn Paulmann von footinMotion liegt die Fuss-Gesundheit seiner Kunden am Herzen.

**Welche Infos erhält der Kunde durch diese Analyse?**

Drei Dinge: Welchen Schuh sollte er sinnvollerweise tragen, um eine optimale Stütze zu erhalten. Dann, um die Verbindung vom Schuh zum Fuß zu erreichen, welche Einlage passt zu seinem Laufstil und drittens bekommt er Stretching- und Kräftigungsübungen von uns mit nachhause.

Dadurch lernt der Kunde, worauf er in Zukunft achten muss, um einen gesünderen Lauf zu erhalten.

**Wie komme ich nach einer Sportverletzung wie z.B. Bänderriss schnell wieder auf die Beine?**

Wichtig sind vier Dinge: Hochlagern, Kühlen, Kompression und Ruhe. Durch die Kompression bekomme ich den Druck vernünftig verteilt und Sorge dafür, dass es viel schneller abschwillt und einfach eine schnellere Regeneration erfolgt.

Bandagen, wie diese von Bauerfeind, geben Halt, regen die Durchblutung an und unterstützen den Heilungsprozess nach einer Verletzung.



# Outdoor-Specials

## mit MeridianSpa

Hamburg ist ein Paradies für **Outdoor-Sportliebhaber**.  
Für MeridianSpa Grund genug, von Juni bis August wieder verschiedene **Freiluft-Specials** anzubieten – **kostenfrei für alle**, Mitglieder und Interessierte.

### Buggy-Workout:

Perfekt für frischgebackene Mamas, um nach der Geburt wieder fit zu werden.

Freitags, vom 17.6. – 22.7., von 10 – 11 Uhr vor dem MeridianSpa Alstertal. Um Anmeldung im MeridianSpa Alstertal wird gebeten. Für die Stretching-Übungen auf der Wiese bitte eine Decke mitbringen.

### Outdoor-Bootcamp:

Im Quartierspark an seine ganz persönliche Grenze gehen. Eine Stunde lang trainieren Fitness-Begeisterte durch funktionelle Übungen ihre Muskeln und steigern Ausdauer sowie Flexibilität.

Dienstags, vom 5.7. – 30.8., von 18 – 19 Uhr im Quartierspark auf dem Parkplatz des MeridianSpa Barmbek.

### Streetworkout:

Die HafenCity wird sportlich. Ein Warm-up auf den Magellan-Terrassen oder kurze Walking- und Laufeinheiten mit Kräftigungsübungen gehören zum Programm.

Dienstags, vom 5.7. – 30.8., von 19.30 – 20.30 Uhr an den Magellan-Terrassen, HafenCity.

### Outdoor-Yoga:

Die dynamische Form des Hatha Yoga mit fließenden Übergängen zwischen den einzelnen Asanas verleiht neue Kraft und Energie, besonders unter freiem Himmel.

Samstags, vom 2.7. – 27.8., von 08.45 – 09.45 Uhr & mittwochs, vom 6.7. – 31.8., von 18 – 19 Uhr, im Quartierspark auf dem Parkplatz des MeridianSpa Barmbek. Eine Yogamatte ist mitzubringen.

### BODYBALANCE®:

Mit einer Kombi aus Yoga, Tai Chi und Pilates, werden Frischluftliebhaber im Eppendorfer Park fit für den Sommer.

Mittwochs, vom 13.7. – 31.8., von 19.30 – 20.30 Uhr im Eppendorfer Park am See.

### Functional Training:

Wer einmal das Workout inklusive Blick auf die Alster ausprobiert hat, möchte diese Trainingsform nicht mehr missen. Ein MeridianSpa-Trainer zeigt Fitness-Interessierten an vier Terminen, warum.

Treffpunkt: montags, 18.7. und 25.7. sowie 1. und 8.8., von 18 – 19 Uhr in der Krugkoppel 1 (Trimm-dich-Pfad).

### SUP Yoga:

Probieren Sie sich in klassischen Asanas auf dem Board.

Samstags, 16.7. und 30.7. sowie 13.8. und 27.8., von 14.30 – 16 Uhr an der Alster im Eichenpark. Um Anmeldung in einem MeridianSpa wird gebeten. Badekleidung ist empfehlenswert.

### Bootcamp in der Karstadt sports Arena:

Jumping Fitness, Les Mills GRIT – und dazu hochintensive Kurseinheiten mit dem renommierten Trainer Silvester Neidhardt bringen Sie an ihre Grenzen:

Die Karstadt sports Arena wird zum kompletten Workout-Parcours.

13.8. von 12 – 18 Uhr in der Karstadt sports Arena, Lange Mühren 14. Um Anmeldung in einem MeridianSpa wird gebeten.

Die Teilnahme ist für jedermann (Mitglieder und Interessierte) kostenlos. Bei schlechtem Wetter fallen die Outdoor-Specials aus. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Weitere Infos auf [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de).

# ZUCKER

## als legale Droge

**Zucker macht süchtig**, weil er unseren Insulinspiegel durcheinander bringt. **Tödliche Krankheiten** können die Folge sein. Daher hat die WHO die empfohlene **Zuckermenge drastisch gesenkt**.



Ein Erwachsener sollte nicht mehr als 25g Zucker zu sich nehmen. Das entspricht 6 Teelöffel. Eine Dose Limo hat 10 TL Zucker.

# schön!gesund.

FIGUR · ENTSPANNUNG · SCHÖNHEIT



**INDIVIDUELLE  
WELLNESS**  
für noch mehr Lebenslust  
**GRATIS-ANGEBOTE**  
für persönliche Beratung  
+ Probetraining

Langenstücken 30 • 22393 Hamburg-Poppenbüttel • Tel. 040 - 608 49 712 • [www.schoen-gesund-hamburg.de](http://www.schoen-gesund-hamburg.de)

Wo wir sind,  
ist Hamburg **am schönsten**  
... und die Hamburger am **kaufkräftigsten!**



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



**ALSTERTAL-MAGAZIN.DE**  
Lebenstile und  
Persönlichkeiten im Alstertal  
und in den Walddörfern.



**HAMBURG WOMAN.DE**  
Hamburgs führende  
Frauenzeitschrift. „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](http://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](mailto:anzeigen@alster-net.de)



# ZUCKER

## als legale Droge

Fortsetzung von Seite 46

**E**rstmal in der Geschichte der Menschheit gibt es in diesem Jahr laut NCD Risk Factor Collaboration auf der Welt mehr Über- als Untergewichtige. Grund dafür sei zu einem Großteil die zuckerhaltige Ernährung in vielen Ländern. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sterben weltweit jährlich 16 Millionen Menschen an sogenannten Lifestyle-Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebsarten, Fettleibigkeit. Zurückzuführen seien die Krankheiten auf einen ausgeprägten Alkohol-, Nikotinkonsum und einer schlechten Ernährung, sprich einer zuckerhaltigen Ernährung. Daher hat die UN-Organisation die empfohlene Zuckermenge drastisch gesenkt. Statt der zuvor 10 %, soll der ‚gesunde‘ Anteil an verstecktem Zucker nur noch 5 % betragen. Laut WHO sind nur Zuckerarten wie Saccharose, Fructose und Glucose gemeint, die von der Industrie und der Gastronomie den Lebensmitteln zugeführt werden. Der natürliche Zuckergehalt in Obst, Gemüse oder Milchprodukten sei unbedenklich.

### Definition Zucker

Zucker ist von Natur aus ein farbloses Kohlehydrat von kristalliner Struktur und kommt in der Natur in verschiedenen Formen vor: Saccharose, In-vert-, Frucht-, Milch-, Trauben-, Malz-, Palm-, Rohr- und Rübenzucker.

### Chemische Zusammensetzung

Je nach Anzahl der chemischen Bauteile wird der Zucker in Einfach-, Zweifach- oder Mehrfachzucker eingeteilt.

**Monosaccharide** (Einfachzucker): Zu den Monosacchariden zählen der Trauben- und der Fruchtzucker und sind in Honig und Früchten zu finden.

**Disaccharide** (Zweifachzucker): Zu den Disacchariden gehören der Malz- und Milchzucker Lactose und die in Zuckerrohr

und Zuckerrüben enthaltene Saccharose. Zweifachzucker muss vor dem Verzehr in Einfachzucker verarbeitet werden.

**Polysaccharide** (Mehrfachzucker): Zu den Polysacchariden gehören Stärke und Ballaststoffe wie Zellulose.

### Warum macht Zucker süchtig?

Zucker gelangt in nur wenigen Minuten nach der Zufuhr direkt ins Blut und erhöht den Blutzuckerspiegel. Als Reaktion darauf produziert die Bauchspeicheldrüse Insulin, das für die Regelung des Blutzuckerspiegels verantwortlich ist.

Ist die Zuckerezufuhr zu hoch, wird auch zu viel Insulin ausgeschüttet, was dazu führt, dass der Blutzuckerspiegel in den negativen Bereich fällt. Der Körper signalisiert, dass er einen Zuckermangel hat und neuen braucht.

Wird also zu viel Zucker verzehrt, gerät der Zuckerhaushalt im Körper durcheinander und der Betroffene hat ständig das Bedürfnis, Zucker nachtanken zu müssen.

### Durch Zucker werden wir dick

Insulin hemmt den Fettstoffwechsel und somit auch die Fettverbrennung. Zusätzlich sorgt es dafür, dass neue Fettreserven angelegt werden, indem überschüssiger Blutzucker in Fettgewebe umgewandelt und als Energiereserve angelegt wird.

*Valeska Fuhlenbrok*

Besonders Fertigprodukte und fertige Snacks haben einen hohen Zuckergehalt. Natürliche, unverarbeitete und frische Lebensmittel sind die Alternative.





Foto: Tim Reckmann/pixelio.de

## reduzieren

- gesüßte Getränke
- Fertiggerichte
- Fertige Saucen und Dips
- Gesättigte Fettsäuren
- Süßigkeiten
- Nudeln
- Weißbrot
- Weintrauben, Bananen
- Obst am Abend



## empfohlen

- Gemüse
- Linsen
- Eier
- Fleisch
- Fisch
- Magerquark
- Vollkornbrot
- Ungesättigte Fettsäuren
- Tee
- Wasser



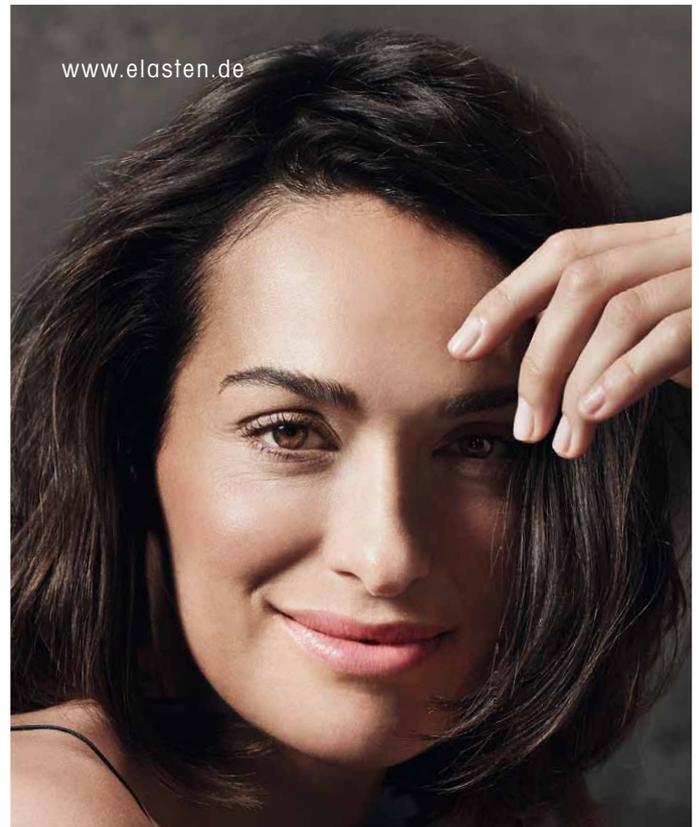
## Zuckeralternativen

Gewöhnlicher Haushaltszucker wird aus dem Zuckerrohr und der Zuckerrübe gewonnen. Er wird solange aufbereitet, bis er ganz weiß ist und alle seine Vitamine und Mineralstoffe verloren hat. Somit ist er ein leeres Kohlenhydrat. Wir haben zehn **gesündere Alternativen**, die auch für den **süßen Kick** sorgen:

- Vollrohrzucker
- Diverses Obstmus (Banane, Birne)
- Stevia
- Xylit
- Ahornsirup
- Honig
- Agavendicksaft
- Kokosblütenzucker
- Trockenfrüchte
- Zuckerrübensirup



www.elasten.de



# ELASTEN HAUTCOUTURE®

WENIGER FALTEN. MEHR HAUTFEUCHTIGKEIT.

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



### ELASTEN® Trink-Kollagen

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

APOTHEKENEXKLUSIV

*Die perfekte*

# Auszeit

Ein Picknick ist ein **kleiner Urlaub vom Alltag**: Einfach mal raus, im Grünen entspannen und mitgebrachte **Köstlichkeiten** genießen. **Gute Organisation** vorab ist alles, denn **Gäste** lassen sich meist mit Begeisterung einspannen. Wichtig ist nur, dass alles gut verpackt wird, frisch bleibt und einfach zu transportieren ist. Wir haben einige Anregungen für Sie zusammengestellt.

Mit ein bisschen Einsatz und Kreativität wird aus einem einfachen Picknick ein echtes Event – mit den richtigen Accessoires, beispielsweise weißen Lampions, Decken und Kissen im dezenten Mustermix. Nicht fehlen sollte dabei ein opulenter Kerzenständer!

Obwohl das Speisen in der Natur bereits in der Antike bekannt war, wurde es erst viel später populär: Im Viktorianischen Zeitalter speiste die englische Königin Victoria liebendgerne draußen. In Großbritannien gab es einen regelrechten Hype um den klassischen Picknickkorb gefüllt mit Essen, Besteck, Geschirr und einer Decke als Sitzunterlage.

Auch in Hamburg gehen viele Naturliebhaber an sonnigen Tagen raus, um unter freiem Himmel zu speisen. Wer es sich auf der Wiese so richtig gemütlich machen möchte, kann sich von unserer

Picknick-Idee inspirieren lassen:

Das Motto des abgebildeten Picknicks lautet: Picknick in Weiß. An einem Gerüst aus Ästen hängen weiße Lampions, die in der Dämmerung für das nötige Licht sorgen. Eine Handvoll Decken und Plaids schmücken das Plätzchen mit hübschen Farbtönen und Mustern und laden zum Einkuscheln ein. Edel wird das Picknick durch die

Glaslaterne und den hohen Silberleuchter. Besonders raffiniert: Der Tisch besteht aus vier weiß gestrichenen Holzkisten, in denen sich alles

super transportieren lässt.

„Es gibt nichts  
Schöneres, als den  
Sommer draußen zu  
erleben.“



Safran und Pistazien geben den geschmacklichen Kick und erfinden den Mango-Lassi neu.

## Mango-Lassi mit Safran & Pistazien

### Zutaten

[für 2 Gläser zu je ca. 200 ml]

1 Päckchen Safran  
2 EL Milch  
150 g Mangopulpe  
200 g Joghurt  
100 ml Milch  
50 ml frisch gepresster Orangensaft  
½ EL gemahlener Kardamom  
1 EL geschälte, gehackte Pistazien

### Zubereitung

Safran 2 Minuten mit der Milch erhitzen. Die restlichen Zutaten bis auf die Pistazien mit der Safranmilch mit dem Stabmixer verquirlen. Pistazien rösten und auf den Lassis verteilen.



### CITY PICKNICK



JULIA KUTAS

Brandstätter



BUSSE SEEWALD

## BUCHTIPPS:

Die Dekoideen der vorangegangenen Doppelseite und viele weitere, passend für jedes Fest, finden Sie in ‚Einladung aufs Land‘. Busse Seewald Verlag, 158 Seiten, gebunden, 22,95 €.

Die beiden Rezeptideen stammen aus dem liebevoll gestalteten ‚City Picknick‘ von Julia Kutas. Mit appetitanregenden Fotografien und tollen Rezepten. Brandstätter Verlag, 160 Seiten, Flexocover, 25 €.

# Gebratener Reis mit Zuckerschoten

## Zutaten (für 4 Personen)

200 g Basmatireis  
1 Frühlingszwiebel  
1 Handvoll Koriander

Ca. 2 EL Butterschmalz  
3 Eier  
Salz  
Pfeffer  
100 g Zuckerschoten  
3 EL Sojasauce

## Zubereitung

Reis am besten in einem Reiskocher kochen und über Nacht abgedeckt kühl stellen, dann bekommt er die für dieses Rezept passendste Konsistenz. Frühlingszwiebel fein hacken, Korianderblätter zupfen. In einer beschichteten Pfanne Butterschmalz schmelzen und den Reis darin kross anrösten. Eier mit Milch verquirlen, salzen und pfeffern. Den Reis in der Pfanne zur Seite schieben und die Eiermilch eingießen. Schnell mit einem Kochlöffel in kleine Stücke zerteilen. Sobald die Eier fester werden, mit dem Reis verrühren. Frühlingszwiebel, Zuckerschoten und Koriander wie Sojasauce unterheben. Heiß oder kalt servieren.



Mit passender Sojasauce ein super Bürosnack für glutenfreien Genuss: Reissalat mit Zuckerschoten.



**5,95 €**  
Art.Nr. 201500115

**RINDCHEN'S**  
**WEINKONTOR**  
www.rindchen.de

## ROSA ZEITEN FÜR STARKE FRAUEN.

*2015 Bordeaux Rosé, Château Haut-Terre-Fort*

Aus Cabernet Sauvignon und Cabernet Franc werden normalerweise Rotweine gekeltert. Thierry Clissey-Fermis, Spitzenwinzer aus Bordeaux, zaubert daraus einen betörenden Rosé. Verführerischer Duft nach Erdbeere und Himbeere. Am Gaumen entfalten sich die Fruchtaromen zum großen Orchester, unterlegt von einer zarten Säurestruktur und filigraner Mineralik. Das Finale: ein unglaublich langer, sinnlicher Nachhall.

1l = 7,93 € · Enthält Sulfite · Weingut/Abfüller: Clissey-Fermis, 33760 Ladaux, Frankreich

**Hier können Sie bestellen:** ☎ **040 - 556 20 20**

✉ **info@rindchen.de**

🌐 **www.rindchen.de**

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

wohnen

*Leben auf  
dem Land.*



# *So geht ausgezeichnet*

Es ist das **Architekturobjekt** mit der wohl größten Bandbreite an Gestaltungsmöglichkeiten: das Einfamilienhaus. Was alles gehen kann, zeigt das neue Buch „Ausgezeichnete Einfamilienhäuser“, das **prämierte Objekte** des seit 2004 vergebenen „HÄUSER-Awards“ präsentiert. Wir zeigen daraus eine Scheune, die durch geschickten **Umbau zum Ferienhaus** wurde.

Der Architekt wollte das äußere Erscheinungsbild der in den 1930er-Jahren erbauten Backstein-Scheune erhalten. Es ist gelungen: Nach dem Umbau erinnern vor allem die alten Schiebetore und Klapppläden an die ursprüngliche Nutzung – Heulager und Stall.

# wohnen!

Ein altes Bauernhaus auf dem Land, der Traum vieler Städter. Oder zumindest eine alte Scheune, die zum Wohn- oder Ferienhaus wird. Letzteres ist in Druexberge in Sachsen-Anhalt geschehen. Den Umbau fanden Experten so gelungen, dass die ehemalige Scheune aus den 1930er-Jahren eines der prämierten Objekte des letztjährigen „HÄUSER-Awards“ wurde – einem der renommiertesten Architekturpreise Europas. Pro Jahr reichen über 100 Architekten des Kontinents Entwürfe ein. 20 Sieger des Wettbewerbs stellt die Autorin und Architektin Bettina Hintze im Buch „Ausgezeichnete Einfamilienhäuser“ vor. Das Ferienhaus landete auf dem 2. Platz, weil es „ein beispielhafter Beitrag zu Erhalt, Sanierung und Umnutzung alter Bausubstanz ist. Mit wenigen, behutsamen Eingriffen in die

Gebäudehülle ist es dem Architekten ([www.janroesler.de](http://www.janroesler.de)) gelungen, den Charakter eines einfachen Zweckbaus nach außen beizubehalten und den Bezug zum dörflichen Umfeld zu wahren“, so die Beurteilung der Jury. Die neue Raumaufteilung innerhalb der alten Tragstruktur ist offen und zurückhaltend gestaltet. Alt und Neu harmonieren gut, auch dank nachhaltiger Baustoffe wie etwa Wänden mit Holzweichfaserinnendämmung und Lehmputz, und lassen in alten Mauern modernes Wohnen für eine Familie mit zwei Kindern zu. **Fazit des Buches:** Sehenswerte architektonische Highlights – die meistens sehr reduziert und mit großen Fenstern für viel Helligkeit von außen daher kommen –, laden zum Träumen ein und liefern viele Anregungen für das eigene Wohnen.

Kai Wohl

wohnen



Die Loftatmosphäre dank lichtem Dachraum mit seinen historischen Balken wird durch die offene Schlafgalerie verstärkt.

## So geht ausgezeichnet wohnen!

Alte Tragstrukturen wurden für die neue Raumorganisation genutzt, der ursprüngliche Gebäudecharakter blieb erhalten.



### BUCHTIPP:

Ausgezeichnete Einfamilienhäuser, Die Sieger des HÄUSER-Awards, Bettina Hintze, DVA, 192 Seiten, 49,99 Euro.



bulthaup  
am ballindamm



**Purismus. Sinnlichkeit. Intelligenz.**

Mehr über die Faszination der bulthaup Küche erfahren  
Sie bei Ihrem bulthaup Partner  
am Ballindamm, Hamburg.  
[www.hamburg.bulthaup.de](http://www.hamburg.bulthaup.de)

City Tor Küchen GmbH  
Ballindamm 17  
20095 Hamburg  
Tel. 040 35 71 77 60



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

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

Wir haben die Antworten!



 **Anlageberatung**

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

Zu unseren Beratungen und Dienstleistungen gehören:

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

 **Finanzierung**

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

Wir helfen Ihnen dabei:

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

 **Immobilien**

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

Unser Leistungspaket für Sie:

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

# LANDHAUS *Lieblinge*



## Küchenparty

Leuchtend türkise Bräter mit passenden  
Auflaufförmchen und Bechern von Le Creuset,  
Auflaufformen ab ca. 40 €, Bräter ab ca. 140 €

## *Eyecatcher im Industry- Look*

*Die Industry-  
Hängeleuchte gibt dem  
Landhausstil das gewisse  
Etwas. Gesehen bei  
Butlers, ca. 150 €.*



## *Die Zeit im Blick*

*Egal ob Wohn-, Schlaf- oder  
Kinderzimmer, Küche oder Bad,  
die Wanduhr von Puji passt  
überall, ca. 95 €.*



## Gesellige Mahlzeiten

Dieser Esstisch mit seiner Platte aus massiven Pinien-Bohlen besticht durch seine extravaganten Beine. Gesehen auf [tikamoon.de](http://tikamoon.de), ca. 1600 €.



## Für kleine & große Suppenkasper

Schalen in weiß, creme und aqua, erhältlich mit Untertasse, von Rosenthal, ca. 28 €.

## WOLLIG WARM

Dezentes Grau passt auf jedes Sofa. ‚Cable knit plaid‘ gesehen bei [BoConcept](http://BoConcept), ca. 160 €.



## Amerikanisch & 60er

Heimeliges Wohnen im amerikanischen Landhausstil gelingt mit dem ‚Cabott Cove Eckschrank‘ in Cremeweiß. Gesehen bei [Butlers](http://Butlers), ca. 400 €.



## Holziges Geschaukel

Modern interpretiert, der Andreu World Schaukelstuhl, gesehen auf [milanari.com](http://milanari.com), ca. 1360 €.



# 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, Eisdiele; **Alsterdorfer Straße** Nr.2 Kleiderbad; Nr.2 Via Roma, Ital. Damenlederschuhe; Nr.4 Friseur; Nr.4 Striga, Schlachterei; Nr.6 First Class Clean; Nr.8 Linda Beauty Salon; Nr.9 Bode, Hörakustik; Nr.10 Salatperle, Imbiss; Nr.13 Blumengeschäft; Nr.13 Cuisinette, Delikatessen; Nr.15 Echtzeit Studio, Cafe-Galerie; Nr.17 Effenberger, Bäckerei; Nr.29 Sauberland, Reinigung; Nr.31 Stahn, Euronics; Nr.35 Alsterdorfer Fruchthaus; Nr.35 Blende 11, Foto etc.; Nr.35 Today, Restaurant; Nr.37 Russell's, Cafe Bar; Nr.41 H. Wolf, Alles vom Lande; Nr.44 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 Hosenmatz, Kinderladen Second Hand; Nr.254 Zoo-Markt Alsterdorf; Nr.257 Mein Friseur, Friseur; Nr.258a little fun, Kinderspielzeug; Nr.261 Rewe, Supermarkt; Nr.262 Alsterlounge; Nr.263 Friseursalon Mojjan, Friseur; Nr.263 Haspa, Bank; Nr.271 Sprungfeder, Raumausstattung; Nr.272 Das Sommerhaus, Inneneinrichtung; Nr.274 Haase/Beckers, Kosmetik; Nr.277 Änderungssofordienst, 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 Balkkönigin, Abendmode & Schneiderei; edc ps store, edc by esprit Hamburg; E-Plus Retail GmbH; Eterna Fachgeschäft; IN FLAGRANTE; James Rizzi, Pop Art Galerie; Kult; L Italiana Gelateria, Eispalast GmbH; Malvin, Non Stop Modetextil Vertriebs GmbH; Meinecke's Barbershop; Rewe; Stoffiergarten; Street One Store Hamburg; TE Hamburg, Textildandels GmbH; Tommy Hilfinger Hamburg Denim; Touch Jewelry, Schmuck; Udo Lindenberger & More, Wäntowski 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/Maßanf.; 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 Klauder; Nr.41 Die Kleiderei 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 Ambienta, Schönes mit Geschmack; Nr.66 KB Hairdesign; Nr.72 Rio Grande; **Elbchausee** Nr.96 Hypoxi; **Eppendorfer Baum** Nr.4 Früchte Gleitzmann, Feine Früchte-Feines Gemüse; Nr.5 HAGEL The Hair Company, Friseur; Nr.7 JF Flebbe GmbH; Nr.9 Soul Katherine, Mode/Wellness; Nr.11 AUST, Collezione d'Italia; Nr.11 Optik Martin Carl; Nr.11 Quartier 11; Nr.14 Meissler & Co Immobilien; Nr.16 Labels for Less, Mode; Nr.18 Engelke, Feinkost; Nr.18 Fisch & Sushi; Nr.22 Die kl.Creperie; Nr.22 Lotto; Nr.30 Gundlach, Schuhe; Nr.31 Bettenhaus Büro; Nr.31 Peter Polzer, Friseur; Nr.34 catwalk Hamburg; Nr.34 Pyjama Royal, Wäsche; Nr.35 Feen Apotheke; Nr.38 Speicherstadt Kaffeerösterei; Nr.42 Paulina expect in style, Umstandsmode; Nr.43 Raffael Ricard; Nr.44 Witty Knitters Collection; **Eppendorfer Landstraße** Nr.1 J.B. Exclusiv, Mode; Nr.2 Haspa, Bank; Nr.4 Blumenhaus Radau, Blumen; Nr.4 Tassajara, Restaurant; Nr.6 Gandhi, Indisches Restaurant; Nr.8 Confetti, Kindermoden; Nr.11 Optiker Carl, Optiker; Nr.90 Cap; Nr.90 Fruchthaus Düntos, 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 Löhndorf, Friseur; Nr.112 Klemann Brillen, Brillen; Nr.112 Verena Moden, Mode; **Eppendorfer Marktplatz** Nr.2 Apotheke a. d. Friedenseiche, Apotheke; Nr.2 BoConcept Hamburg Eppendorf, Einrichtungen /Möbel; Nr.2 Eppendorfer Eiscafé, Eiscafé; Nr.2 Haspa, Bank; **Eppendorfer Weg** Nr.206 Schickimicki, Designer-Secondhand; Nr.240 Spatzennest

Cafe & Bistro; Nr.250 Konditorei Gantert; Nr.252 RuBios, Bio & Delikatessen; Nr.253 Eppendorfer Reinigung; Nr.258 Annahmestelle der Otto Hamburg GmbH; Nr.264 Claudia Paulus, Design; Nr.267 La Bottega Lentim; Nr.271 RSG Reise Szene GmbH; Nr.273 Wechselstube; Nr.276 Meersachen, Kinderbekleidung; Nr.281 42 Plus Second Hand, Designermode ab Gr. 42; Nr.283 Peter Judd, Mode Schmuck; Nr.285 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 Matsch, 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; **Eulenkrugstraße** 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 Roksana Training, Pilates; Nr.8 Dr. Heike Sandstede; Nr.8 Praxis Kristin Pope, Allgemeinmedizin; Nr.14 Frisuren Cornelia Mühlkamp; Nr.16 Carepoint, Sanitätshaus; Nr.18 Änderungsschneiderei Arslan; **Geibelstraße** Nr.12 Santa Fe, Restaurant Cocktailbar; **Geriogstraße** Nr.1 Jamka, Textilien; Nr.3 Konditorei Boyens; Nr.5 In Love-Textilien; Nr.9 Essentials, Textilien; Nr.12 Reverse-Retail GmbH, Buddy & Selly; Nr.17 my favorite store, Mode -Fashion; Nr.20 SMART SUN, Sonnenstudio; Nr.23 C2M, Friseur; Nr.24 Yellow Möbel; Nr.31 halleLula 1, Schönes für Engel&Bengel; Nr.33 Moucla Mode; 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 Café Quiddie; Nr.8 Da Vincen+ F105Cü, 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; **Halenrie** Nr.2 Elvira Martens, Friseursalon; Nr.4 Blumenhaus Finnem; Nr.4 Fotozentrum Volksdorf; **Hallerstraße** Nr.78 Edeka Niemerszeim; **Hamburger Meile** Apollo Apotheke; Bäckerei Junge; Camel Shop; Dat Backhaus; Eiscafé Fiore; Essanelle, Friseur; Freigang, T-Shirts; Friseur; Haspa; Jens Koch; Jensens Landschaftserei; 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; Stichweg 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; **Hartwicusstraße** Nr.6 Kosmetik u. Mode an der Alster; Nr.6 Uhlenhorster Reisedienst,

Reisebüro; **Haselknick** Nr.77 Restaurant Haselknick; **Heegberg** Nr.4 Sparda Immobilien; Nr.6 Friseur Silvia Schacht; Nr.6 Santander Bank; Nr.6 Sixt Autovermietung; Nr.12 Commerzbank; Nr.14 Deutsche Bank; Nr.16 Kind; Nr.18 Hypo Vereinsbank; Nr.22 Bücherhalle Alstertal; Nr.29, HCT Hair-Cosmetic-Team; Nr.30 Balzak Cafe; Nr.32 Block House; **Heegberg AEZ** 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 Juweliers & Uhrmacher; Body & Beach im Alstertal; BRAX Store GmbH; BREE Collection GmbH; Brillen Joseph, Augenoptiker; CALIDA; Café con Leche, Freizeitmode Damen Herren Kinder; Castellino, exclusive Mode + Schuhe; CECIL, Mode; cha cha Thai Street Kitchen, Restaurant; CLASSICO Fashion GmbH; comma, Store, Textilien; del Vino, von der Kunst des Weines; Ehinger Schwarz 1876, Juwelier; Edel-Optics; Eiscafé Florenz; ENOTECA, Passion für Wein; ETERNA Brand Store, Mode; Eydel, 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; Ixi 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 Sylt, Mode; Schneider Saritas, Schneiderei; Schuh Kay Comfort; Schuhhaus Prange; SOR, Herrenausstatter; Sport Sperk; Starbucks Coffee House; STRENESE, Boutique Design; Super Cut in der Galleria Kaufhof, Friseur; Tabac & Co in der Galleria Kaufhof; Tabacon, Tabak & Zeitschriften; Tamaris Store Hamburg; Tee Gschwendner, Teefachgeschäft; Thalia Bücher, Medien und mehr; The Body Shop; TRUE RELIGION, Mode; Tutto Lust am Genuß, Delikatessen; Ulla Popken, Mode; Vero Moda; Villeroy & Boch; WEEKEND Max Mara, Mode; Witty Knitters Collections, Boutique; WMF Filiale Hamburg; Wolford Boutique; **Hegestraße** Nr.3 Henry Christ; Nr.11a Raffaele Riccardi Schuhe, Schuhe; Nr.15 Henry Christ; Nr.21 Botho Nickel, Gold und Silberschmiede; Nr.33 schokovida, Feinste Schokoladen; **Heubergredder** Nr.24 Heidrun Böhme, Fachkosmetikerin; Nr.24 Well & Beauty House, eccelente cosmetic; Nr.27 Mein Friseur, Friseur; Nr.34 Flair Blumen & mehr, Blumen; Nr.34 Mode & Accessoires, Mode; Nr.34 Villa Salis, Relax-u. Wellness-Lounge; **Hofweg** Nr.4 EDEKA Sören Lade, Lebensmittel; Nr.14 H.S. Wagner, Friseur; Nr.14 Haliva Ahl, Fußpflege; Nr.20 Maxim Lebensmittel; Nr.21 Reinigung + Wäscherei; Nr.21 zazzo, Kinderschuh; Nr.22 Casa Nova, Eis Cafe; Nr.24 Haspa; Nr.29 Travel & Home, Reisebüro; Nr.31 N&N Reisen; Nr.40 Aspia Hamburg Marketing; Nr.45



Cafe Boyens, Conditorei; Nr.45 Postshop, Post am Hofweg; Nr.46 Hofweg Apotheke; Nr.48 Zeitschriften-Shop; Nr.50 La Fee, Bistro-Cafe; Nr.62 Rindchen's Weinkontor; Nr.63 Dalvia; 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 Niemerszeim, 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. Trettin, Neurologie; Nr.13 Komödie Winterhuder Fährhaus; Nr.13 Winterhuder Cafe + Restaurant; Nr.16 Paolino-Ristorante Sardegna; Nr.18 Fährhaus Apotheke; Nr.19 Nur Hier, Bäckerei; Nr.20 Kleine Freiheit, Sexdessous; Nr.22 Fotokopien; Nr.24 Djantorki, 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, Shoo's & 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.31 Stil und Blüte; Nr.33 Ihre Reinigung Kleiderbad, Textilpflege; Nr.33 Vaino Hair Connection, Friseursalon; Nr.36 Louisiana, Restaurant & Hotel; Nr.37 Commerzbank; Nr.37 Gellermann, Optik; Nr.38 Hazienda, Restaurant; Nr.41 Haspa; **Im Ellerbusch** Nr.18 Bäckerei Schacht; **Isestraße** 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; **Kattjahren** Nr.24 Fraulein Zwirn, Stoffe; **Klosterstern** Nr. 5 Tabakwaren, **Zeitschriften, Postfilialpartner**; **Lattenkamp** 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; Schuhbeck's Gewürze; Sushi Factory; Swatch, Uhren; Trollbeads, Schmuck; Tschebull Österr. Restaurant; **Lilienstraße** Nr.8 Body Focus GmbH; **Lokstedter Weg** Nr.1 Tessa Petzold, Blumen; Nr.3 Taka Tuka Land, Kindermoden Second hand; **Löwenstraße** Nr.4 Der Löwenschuster; **Ludolfstraße** Nr.53 Alma Hoppes Lustspiel Haus; **Maria-Louisen-Straße** Nr.3 Marie-Luisen

Apotheke; Nr.3 Restaurant Luise; Nr.7 Fleischerei R.Schuster; Nr.92a Edey-Kaesow, Augenarzt; Nr.100 St.Johannis Apotheke; **Martinstraße** Nr.6 Saadet's Portog. Cafe+Schneiderei; Nr.14 Saigon, Restaurant; **Mittelweg** Nr.19 Tanja Stoltenberg; Nr.20 Die 2 Friseur, Friseur; Nr.21 Änderungsschneiderei, Schneider; Nr.24 La Bottega; Nr.24 Ristorante Torcello; Nr.26 Twenty Six, Restaurant Bar Catering; Nr.27 Il Gelato; Nr.29 Lattemacchiato; Nr.30 Frauchen, luxury fashion; Nr.30 Hautkultur (High Care ); Nr.31 Gurke, Kneipe; Nr.41 c Shemi Shala, Friseur; Nr.59 Hotel Garni Mittelweg; Nr.123 Pöselndorf Apotheke; Nr.154 Weisse Rose, Textilpflege; Nr.159 Bei Etage Kosmetik; Nr.165 Apotheke Carjell s.; Nr.173 Bäckerei Bamian; **Mönckebergstraße** Nr.3 Mö-City-Apotheke; Nr.8 itala, Glas + Porzellan; **Moornhof** Nr.7 Florelle; Nr.7b Mrs. Sporty; **Mühlentkamp** Nr.1 Portici, Restaurant; Nr.2 Harms&Schacht, Restaurant; Nr.3 piu espresso bar; Nr.6a Kaffee elbgold, Cafe + Rösterei; Nr.8 Pittarello, Restaurant; Nr.9 Die Ballkönigin; Nr.12 Hensel was sonst, Restaurant; Nr.13 Adam-Eve, Beauty Lounge; Nr.15 Engelhardt, Reformhaus; Nr.16 d'Agate, Antipasti etc.; Nr.16 Die Suppenudel, Imbiss; Nr.18 Balsac Cafe, Cafe; Nr.18 Liman, Fischrestaurant; Nr.18 Limon, Imbiss; Nr.19 Bonboo, Restaurant; Nr.20 Offizin, Apotheke; Nr.29 Dr.C.Rosenboom, Zahnarzt; Nr.29 Tageszeiten, Restaurant; Nr.33 Haspa; Nr.34a Apotheke am Mühlentkamp; 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 Niemerszeim; 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 Eiscafe Dante; Nr.5 Apotheke Nienstedt; Nr.7 La Bottega del Sole, Partyservice; Nr.9 Hübenbecker, Fleischerei + Partyservice; **Nienstedter Markt** Nr.22 Dat Backhaus; Nr.28 Stadtbäckerei; Nr.30 Nord Ostsee Automobile; **Oberstraße** Nr.88 WAG Immobilien;

Nr.112 Naturheilpraxis; **Osdorfer Landstraße EEZ** Nr.131 Ansons; Cafe Engelchen; Douglas; EEZ Apotheke; Essanelle, Friseur; Fielmann; Görtz; Hagel, The Hair Company; Haspa; 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 Pappenhaimer, 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 Eiscafe am Poelchaukamp; Nr.9 Julietta Fashion, Mode; Nr.20 Holly con Hare, Mode; Nr.21 Blumen-Hahn; Nr.24 Bazaar Boutique; Nr.25 Pasta & Vino; Nr.46 Gallo Neo 99; **Poppenbütler Chaussee** Nr.3 Boutique Be Different; Nr.3 Haus 3, Wohnideen; Nr.3 Restaurant Lenz; Nr.5 Physio am Kreisler; Nr.8 Duvenstedter Eiscafe; Nr.11 Friseur; Nr.45 REWE; Nr.92 Pflanzen Körner; **Poppenbütler Hauptstraße** Nr.14 Peter Rosenberger, Uhrmachermeister; Nr.37 Cafe Reinhardt; **Poppenbütler 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 ChocChola; Nr.12a Eiscusine; Nr.13 Willer, Juwelier; Nr.14 Rolfink Apotheke; Nr.15 Nikole Diekmann, Kosmetik; Nr.15 PURE-Schönheit, Naturkosmetik; Nr.15 Dr. Shirin Sharghi, 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 Änderungsschneiderei, Änderungsschneiderei; Nr.22 Das kleine Kaufhaus; Nr.30 Marco Hops; Nr.68 Naturheilpraxis f. manuelle Medizin Rosel Barge; Nr.68 Heilpraktikerin f. Psychotherapie Heidi Helsper; **Rothbaumchausee** 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, Raumaustattung; Nr.209 Dirk Brinkmann, Friseur; **Saseler Chaussee** Nr.5 Ihr Studio, Kosmetik und Nagelstudio; **Schrammweg** Nr.11 hamburg zwo 13, Werbeagentur; **Spitalstraße** 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, Hörgeräteakustikmeister; Dr. Djafari, Zahnarztpraxis; Grossmann & Berger, Immobilien; Madikal Beauty, Kosmetiksalon; Schuh & Leder Werkstatt, Baumkirchner; Stern Friseur Salon; Tabakladen Polo; Nr.2 Blumen Haecks; Tinovs, 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 Fahrtschule Hoepfner; **Überseeboulevard** Nr.2 Bistro Paris; Harco Spezerei; Kids House Hafencity; Lieblingsplatz; Mangustin; marc + daniel; Nobody is perfect; RR plus, Friseur; Stefan Eckert Optimistic; Nr.10 Witty Knitters; **Uhlenhorster Weg** Nr.12 Alpenwunder, Frau Anke Krüger; Nr.30 Schönfeld, Gärtnerei; **Ulmestraße** 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; **Wellingsbüttel 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; **Wellingsbüttel Weg** Nr.32 Friseur Dörte Siebert-Brandes; Nr.38 Fahrrad Kohn, Fahrräder; Nr.115 Alte Apotheke; Nr.117 Demi-point, Fachgeschäft f. Tanzzubehör; Nr.117 Hackbarth's, Boutique; Nr.119 Poletto, Winebar Ristorante; Nr.121 Drews, Elektrogeschäft; Nr.123 Stoffagerie; Nr.123 M-Jay- Fashion, Boutique; Nr.123 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 + Bäder, 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, Orthopädische Schuhtechnik; **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



Woman Business Lounge  
Hamburg



Dr. Susanne Steinkraus, HAMBURG-WOMAN-Verleger Wolfgang E. Buss und Sylvia Könniker (v.l.)



Schauspielerin Dayan Kodua, Olga Schütze und Box-Weltmeisterin Ina Menzer (v.l.)



Gastgeberin und PR-Lady Nadine Geigle mit Beauty-Experte Boris Entrup

## POWERFRAUEN

Auf der Suche nach DER Schönheitsformel haben sich Hamburger Frauen aus Wirtschaft, Politik, Medizin und Kultur auf der **7. Hamburg Woman Business Lounge** zusammengefunden. Diskutiert wurden dieses Mal die Fragen „Haben es schöne Frauen in ihrem Job leichter?“ und „Was bedeutet Schönheit in der heutigen Zeit?“ Dazu lud Gastgeberin Nadine Geigle sechs Talkgäste und Moderatorin Johanna Prinzessin von Sachsen-Coburg ein. HAMBURG WOMAN-Verleger Wolfgang E. Buss sprach die einleitenden Worte. Statt fand das Event, only for Ladies, in der Metropolitan Gallery Hamburg Hafencity. Dort stellte der Künstler Eric Ceccarini passend zum Thema Kunstwerke von Models aus, die mit Farbe auf nacktem Körper bemalt wurden. Denn auch er ist auf der Suche nach DER Schönheitsformel, der äußeren wie der inneren.



Schauspielerin Yasmina Filali



Verwöhnte die Gäste kulinarisch: Sternekoch Karlheinz Hauser



Profitänzerin Christine Deck (Let's Dance) und Sängerin Ronja Hilbig (r.)



Mercedes Benz sorgte für den VIP-Shuttle und verlost einen Trip nach Berlin zur MB Fashion Week in einem Cabrio: Gewinnerin Anuschka Späth mit Petra Meyer-Effland von Mercedes Benz (r.)



Stifterin Hannelore Lay, Marketing-Expertin Kathleen Nufer und PR-Profi Marietta Andreae (v.l.)

Fotos: Claudin Tejeda, Rike Schulz



Moderatorin Johanna Prinzessin von Sachsen-Coburg mit Kollegin Nathalie Strauß, Radio Hamburg (r.)



# TALK

## SCHÖNHEIT ALS ERFOLGSFAKTOR?

Im Talk an diesem Abend beschäftigten sich die Podiumsgäste mit dem Geheimnis der Schönheit: Neben Make-up Artist Boris Entrup und Ex-GNTM-Kandidatin Julia Wulf waren Dr. Walter Trettel, Leiter der Kosmed-Klinik, die Dermatologinnen Dr. Susanne Steinkraus und Sylvia Könnker in der Talkrunde dabei. Boris Entrup hat dazu zwei Sichtweisen: „Ich sehe vor allem Schönheit beruflich und hebe Vorzüge hervor oder kaschiere durch Make-up. Gleichzeitig finde ich Menschen spannend, die sich verbal ausdrücken können, mit einem herzlichen Lachen oder einer interessanten Ausstrahlung.“ Julia Wulf ist nach ihrer Teilnahme bei GNTM verstärkt der Meinung, dass gerade Models mit dem Thema Schönheit zu kämpfen haben: „Ich denke, viele Designer wollen Mädchen, die sich fügen und das adaptieren, was der Künstler repräsentieren möchte.“

▲  
Talkrunde: Boris Entrup, Dr. Susanne Steinkraus, Sylvia Könnker, Moderatorin des Abends Johanna Prinzessin von Sachsen-Coburg, Designerin Mara Schulz von Landadel (kleidete das Podium ein), Dr. Walter Trettel, Gastgeberin Nadine Geigle und Julia Wulf (v.l.)



Landadel Designerin Mara Schulz (l.) mit Tina von Schassen, die von ihr ein Business Outfit gewonnen hat



Sarah Slavik-Schulz gewann ein Make-Up Buch von Boris Entrup



Schauspielerin Nadine Heidenreich und Katja Kleffmann von Lufthansa (r.)



Bei Coiffeur Jörg Oppermann gewann die Klarnettistin Sabine Grofmeier einen Business Look für Haare und Make-Up.

Sponsoren und Partner:





Prof. Ulrich Reinhardt und  
Gastgeberin Kristina Tröger



Natalie Kowalke (l.) mit  
Sabine Menges-Rosowski



Anita Freitag-Meyer (l.) und  
Sabrina Staubitz



Silke Lange (l.) und  
Birgit Saatrübe-Möllers



Barbara Dede und  
Svenja Landt (r.)



Fotos: Ulrich Tröger

Dietlinde Santer (l.)  
und Nicole Unger

## AUSBLICK

Der Club europäischer Unternehmerinnen (CeU) warf im Hotel Vierjahreszeiten einen Blick in die Zukunft. Der Zukunftsforscher Prof. Ulrich Reinhardt erklärte den 100 anwesenden Unternehmerinnen und Gästen, was Deutschland in den nächsten Jahren erwartet – vom demographischen Wandel, über die Werte der verschiedenen Generationen bis hin zur Arbeitswelt. Tenor: „Die Zukunft wird ganz bestimmt besser als die Vergangenheit!“



Michaela Hummel und  
Kerstin Michaelis (r.)



Marion Fedder (l.), Horst König und Susanne Korden



Dorothee Hagen und General-  
konsulin Nancy Corbett (r.)



Verleger Wolfgang E. Buss  
und Lena Schäfer



Autorin und  
Psychologin Dr.  
Eva Wlodarek

## COCKTAILPARTY

Rund 150 Gäste folgten einer Einladung des Deutsch-Amerikanischen Frauenclubs und fanden sich zur Cocktailparty im Amerikanischen Generalkonsulat am Alsterufer ein. Zelebriert wurde der 62. Freundschaftstag, der denjenigen gilt, die die Arbeit des Clubs großzügig unterstützen. Zugunsten sozialer Projekte für Kinder konnte der Club in den letzten Monaten mehr als 20.000 Euro sammeln. Außerdem gab es einen Vortrag der Psychologin und Autorin Dr. Eva Wlodarek zum Thema „Frauen und Charisma“ und Generalkonsulin Nancy Corbett wurde nach drei Jahren in Hamburg stilvoll verabschiedet.



Foto: Sven Junge

Alexander Hagen (l.) und  
Andreas von Eicken



Thies Reimers, Jyske Bank und Axel Beth, Dahler & Company (r.)



Talk- und Ehrengast des Abends Polizeipräsident Ralf Martin Meyer (l.) mit Gastgeber Wolfgang E. Buss



Bauunternehmer Stefan Wulff und Gastronom und del-Inhaber Stephan Randel (r.)



Box-Weltmeisterin Ina Menzer und Valérie Huck, Mitglied der Geschäftsleitung von MeridianSpa(r.)

## KRIMINALTALK

Über 250 ausgewählte Alstertaler Geschäftsleute und Hamburger Persönlichkeiten folgten der Einladung von HAMBURG WOMAN-Verleger Wolfgang E. Buss zur 10. „Alstertaler Business Lounge“ ins Restaurant del. Thema des Netzwerksevents war diesmal die innere Sicherheit der Stadt. Dazu stand Hamburgs Polizeipräsident Ralf Martin Meyer als Talkgast auf der Bühne, Schwerpunkt war natürlich die Kriminalität, vor allem die Einbruchskriminalität, die eher niedrige Aufklärungsquoten vorzuweisen hat. Meyer erklärte die Schwierigkeiten der Ermittlungsarbeit und zeigte auf, wie die neu gegründete SOKO Castle auf die Herausforderungen durch Gruppen aus „reisenden Tätern“ reagieren soll. Bei Fingerfood und Köstlichkeiten vom Buffet von del-Inhaber Stephan Randel diskutierten die Teilnehmer noch angeregt bis in die späten Abendstunden.



Steuerberater Carsten Diercks und Dr. Christian Splett-Henning, Nord-Ostsee-Automobile (r.)

Fotos: Kar Wehl



Kerstin Schultz und Petra Kleefuß (r.)



PR-Lady Alexandra von Rehlingen und Pianistin Dr. Jasmin Böttger (r.)



Takao Anzawa, Japans Generalkonsul in Hamburg



Schauspielerin Sandra Quadflieg mit Senator a.D. Ian K. Karan



Anja, Bernd und Julia Glathe von Auto Wichert (v.l.)



Anja Krauss mit Maklerin Anja von Wagner-Spielhagen (r.)



Alle Fotos auf Facebook!



[www.facebook.com/alstertalmagazin](http://www.facebook.com/alstertalmagazin)

Sponsored by:





Fotos: 2016 Franziska Krug

Hamburgs 2. Bürgermeisterin Katharina Fegebank mit Prof. Dr. Stephan Willems, Leiter des Universitären Herzzentrums



Moderatorin Sabrina Staubitz und Prof. Dr. Hermann Reichensperner, Leiter des Universitären Herzzentrums



Stifter und Mäzene: Dorit und Alexander Otto

## CHARITY-HERZGALA

Am 9. Juni luden die Vorsitzende des Fördervereins Universitäres Herzzentrum Hamburg e.V. Barbara Karan sowie dessen Kuratorium und die beiden Leiter des UHZ Prof. Dr. Dr. Hermann Reichensperner und Prof. Dr. Stephan Willems zur **Benefiz-Gala "Das Herz im Zentrum"** ein. Rund 350 Gäste kamen in den Börsensaal der Handelskammer Hamburg. Moderatorin Sabrina Staubitz führte die Gäste durch den Abend mit abwechslungsreichem Bühnenprogramm, für das Kabarettist Horst Schroth, das Hamburg Ballett sowie The Young ClassX sorgten. Bei der Benefiz-Gala kam eine Spendenhöhe von 272.000 € zusammen!



Jonica Jahr-Goodhart und Catwalktrainer Jorge Gonzalez



Ballettlegende John Neumeier und Edda Darboven



Friseurin Marlies Möller mit Ihrer Tochter, der Modedesignerin Miriam Möller



Gewinner des Champagne-Preis: Opernstar, Regisseur und Autor Rolando Villazón



Initiator des Preises Günter Schöneis und Moderator Dr. Hubertus Meyer-Burckhardt



Autorin Dr. Armgard Seegers-Karasek und Tagesschau-Sprecher Jan Hofer



Ex-Senator Ian K. Karan mit Frau Barbara

Fotos: Axel Kirchhof

## PRICKELNDES FEST

Einmal im Jahr wird der **„Champagne-Preis für Lebensfreude“** an eine Person vergeben, die sich auf originelle Art und Weise um die Lebensart in Deutschland verdient gemacht hat – in diesem Jahr ging er an den Opernstar Rolando Villazón. Namenhafte Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Politik und Medien kamen im Hotel Louis C. Jacob zusammen und stießen mit spritzigem Champagner auf die Lebenslust an. Durch den Abend geführt hat Laudator Dr. Hubertus Meyer-Burckhardt.



Medienfrauen: Katja Kessler und Judith Rakers



# Steuert eine erfolgreiche Zukunft an: der neue SLC.

Jetzt den neuen SLC 180 zu erstklassigen Konditionen leasen.

Setzen Sie auf unseren neuen Roadster als erfolgreichen Partner. Dank seines Fahrwerks mit DYNAMIC SELECT ist er allen modernen Herausforderungen gewachsen und zieht mit seinem sportlich-charismatischen Auftritt alle in seinen Bann. Und bei einer Leasingrate von 399€/Monat haben wir hoffentlich einen Deal.

<sup>1</sup>Kraftstoffverbrauch innerorts/außerorts/kombiniert:

7,4/4,5/5,6 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 127 g/km.

<sup>2</sup>Ein Leasingbeispiel der Mercedes-Benz Leasing GmbH, Siemensstr. 7, 70469 Stuttgart, für Privatkunden. Stand 07.04.2016. Ist der Darlehens-Leasingnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht nach § 495 BGB. Auftragseingang bis 30.06.2016 und nur solange der Vorrat reicht.

## SLC 180<sup>1</sup>

Ein Leasingbeispiel der Mercedes-Benz Leasing GmbH <sup>2</sup>	
Kaufpreis ab Werk	34.926,50 €
Leasing-Sonderzahlung	3.981,70 €
Gesamtkreditbetrag	34.926,50 €
Gesamtbetrag	23.133,70 €
Laufzeit in Monaten	48
Gesamtleistung	40.000 km
Sollzins, gebunden, p.a.	4,21%
Effektiver Jahreszins	4,29%

48 mtl. Raten Leasing à

**399€**

**Mercedes-Benz**  
Niederlassung Hamburg



Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart

Partner vor Ort: Daimler AG, vertreten durch Mercedes-Benz Vertrieb PKW GmbH, Niederlassung Hamburg;

Center Wandsbek: Friedrich-Ebert-Damm 115, Center Niendorf: Kollaustraße 171, Center City Süd: Heidenkampsweg 96, Standort Leseberg Automobile GmbH, Standort Tesmer GmbH & Co. KG, Standort Behrmann Automobile GmbH, Standort Autohaus Wessel GmbH & Co. KG, Standort Rudeloff Automobile GmbH, Mercedes me Store Hamburg, Ballindamm 17, Telefon: (040) 69 41-29 43, facebook.de/MercedesBenzHamburg, www.mercedes-benz-hamburg.de



**6** Monate  
Testmitgliedschaft  
bei Abschluss bis  
31.08.2016

**SEI DU SELBST  
... NUR FITTER**



**MERIDIAN SPA**  
Fitness. Wellness. Bodycare.

5 x in Hamburg • 040/65 89-0 • [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de)

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