

HAMBURG

19. JAHRGANG NR. 2/18

uniscene.de

# uniscene

DEINE STADT. DEIN LIFESTYLE. DEIN MAGAZIN.

GÜLTIG 1.4.-31.5.

## BARBERSHOPS

Der neue Kult rund um die Bartpflege

## DIE NEUE HIP-HOP-GENERATION AUS HAMBURG

Sie kommen aus St. Pauli, Mümmelmansberg oder Ohlsdorf. Newcomer wie **Ace Tee**, **Haiyti** und **Kwam.E** bringen den Norden zurück auf die Kartel!

## HYGGE

So entschleunigt ihr auf skandinavisch

## JOURNALISMUS 2.0

Wie ausgerechnet Google die Branche rettet



**HIER HAST DU ZEIT  
FÜR PATIENTEN.  
UND FÜR DEINE KARRIERE.**

Mach, was wirklich zählt:  
**ALS GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGER  
FELDWEBEL (M/W)**  
► Bundeswehrkrankenhaus, Hamburg

Jetzt informieren: [bundeswehrkarriere.de](http://bundeswehrkarriere.de)



Fotos: privat (3), Schulz (1), Schwarzvakt (1)

## Liebe Leser,

dieses Titel-Thema war längst überfällig! Deutscher Hip-Hop ist mittlerweile nicht nur wieder richtig gut - sondern Hamburg ist auch noch Hotspot der neuen Rap-Generation: Sie studieren wie Haiyti an der HfbK, drehen wie Ace Tee ihre viral gehenden Videos in Altona-Nord oder feiern mit uns in den Clubs der Stadt. Nice! Außerdem geben wir euch in dieser Ausgabe ein Frühlingsupdate in Sachen Events, Mode und neuen In-Locations sowie alles zu den wichtigsten Themen und Trends der Stadt. Viel Spaß beim Lesen!

**Lesley-Ann Jahn**



Ihr habt Fragen, Anregungen oder Kritik? Schreibt uns!  
[jahn@uniscene.de](mailto:jahn@uniscene.de)

### Impressum

**Redaktion uniscene**  
Gertrudenkirchhof 10  
D-20095 Hamburg

**Verlag** hey+hoffmann verlag  
GmbH & Co. KG,  
W: hey-hoffmann.de

**Redaktion** T: 040.3742360-0,  
F: -20, [redaktion@uniscene.de](mailto:redaktion@uniscene.de)

**Herausgeber** Kai Hoffmann,  
Jan-Hinrich Hey

**Chefredaktion** Kai Hoffmann  
(V.i.S.d.P.), Lesley-Ann Jahn (CvD)

**Texte+Fotos** Laura Bähr, Helen von Daacke, Marlena Gaul, Constantin Jacob, Lesley-Ann Jahn, Marie Krebs, Paulina Kulczycki, Lisa Matthiesen, Ann-Kathrin Möller, Natalia Sadovnik, Sabrina Pohlmann

**Art Direction+Layout** Ute Knappe

**Cover-Grafik** Ute Knappe

**Anzeigen** Jan-Hinrich Hey  
(verantw.),  
T: 040.3742360-0,  
M: [media@hey-hoffmann.de](mailto:media@hey-hoffmann.de)

**Vertrieb** Jonas Faust, Annika Kunkic, René Meusel, Isabelle Porter

**Druck** Sedai Druck, Hameln

**Haftungsausschluss** Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung. Bei der Teilnahme an Gewinnspielen ist der Rechtsweg grundsätzlich ausgeschlossen. Persönliche Daten im Rahmen von Gewinnspielen werden zwar gespeichert, jedoch nicht an Dritte weitergegeben oder außerhalb der Gewinnspielabwicklung verwandt.



Seite  
**10**

## DIE NEUE RAP-GENERATION

Hamburg ist endlich wieder **HOTSPOT DES HIP-HOPS!** Wir zeigen, welche Acts ihr unbedingt auf dem Schirm haben solltet.

## Vegan Update

Vom Food-Trend zum **festen Bestandteil** der Hamburger Gastroszene: Wir verraten euch die neusten (und alten) **Must-Try-Locations.**



Seite  
**20**

Seite  
**14**

## Hygge Hype

**Entspannungsmodus an:** UNISCENE-Autorin Marlena, selbst großer Schweden-Fan, zeigt euch, in welchen Hamburger Locations ihr es euch so richtig gemütlich machen könnt.



Seite  
**40**

## Let it grow

Unsere Autorin Lisa auf **haariger Mission:** Sie hat die besten **Barbershops** in Hamburg für euch ausgecheckt.



Seite  
**34**



## Flauschiger Frühling

Zum Fotoshooting für unsere Modestrecke ging es für die Hamburgerin **Jen Fux** hoch hinaus auf die Dächer der Stadt – warm eingepackt und stilsicher in den **coolsten Teddy-Jacken** der Saison.



@KILIANLANDWEHR

Kilian Landwehr  
#youcantsitwithus

Entenwerder1

#GANSTERSPARADISE

APRIL / MAI 2018



#LETTSNOW



@DANIELLORECK

Daniel Loreck  
Foto: Jakob Nawka, @jakobnawka

#winterwondercity

Kibbelstegbrücke



SYMPHONIKER HAMBURG

LAEISZHALLE ORCHESTER

## Für alle Klassikfans unter 28:

50 % Ermäßigung im Vorverkauf  
10-Euro-Tickets eine Woche vorher

**8. Symphoniekonzert**  
So 15.04.18 – 19.00 Uhr  
Laeiszhalle Großer Saal

**Mahler** »Das Lied von der Erde«  
Symphonie Nr. 10, 1. Satz

Ion Marin, Dirigent  
Jennifer Johnston, Mezzosopran  
Brenden Gunnell, Tenor

**6. Kammerkonzert**  
Do 19.04.18 – 19.30 Uhr  
Laeiszhalle Kleiner Saal

**Arensky** Streichquartett Nr. 2  
a-Moll op. 35  
**Bruckner** Streichquintett F-Dur

Makrouhi Hagel, Violine  
Mihela Brecelj, Violine  
Daniela Frank-Muntean, Bratsche  
Sebastian Marock, Bratsche  
Li Li, Violoncello

**3. Matinee-Konzert**  
So 29.04.18 – 11.00 Uhr  
Laeiszhalle Großer Saal

Werke von **Brahms**  
und **Mendelssohn**

Joshard Daus, Dirigent und Choreinstudierung  
EuropaChorAkademie

**3. Laeiszhallen-Sonderkonzert**  
Fr 04.05.18 – 19.30 Uhr  
Laeiszhalle Großer Saal

**All Mozart**

Domingo Hindoyan, Dirigent  
Elena Bashkirova und  
Denis Kozhukhin, Klavier



@JILLYGU

Jil Guse

#bigmacoftheday  
Don't mess with her!



📍 McDonalds



Das Outfit, das Greta trägt, ist als Teil der Kollektion von Modedesignstudentin Jil entstanden!

# #FASHIONFRIES

# #GUTAUFGELEGT



@CHERIESALOME

Salome Kocakoru

📍 Sternschanze



## Ab geht der Peter

JEDER COCKTAIL NUR 5,50

Besucht uns in eurem Peter Pane und erhaltet von 19:00 Uhr - Open End eure Lieblings-Cocktails oder Peter's Longdrinks für nur 5,50 €



### DIENSTAG

#### HOHELUFTHAUSSEE

Hoheluftchaussee 99 - 101  
20253 Hamburg  
Tel. 040 42933902

### MITTWOCH

#### GOLDBEKPLATZ

Goldbekplatz 1  
22303 Hamburg  
Tel. 040 69212438

#### TURNHALLE

Lange Reihe 107  
20099 Hamburg  
Tel. 040 28008535

### DONNERSTAG

#### MAX-BRAUER-ALLEE

Holstenstraße 111  
22767 Hamburg  
Tel. 040 86698760

#### SCHLUMP

Schäferkampsallee 1  
20357 Hamburg  
Tel. 040 41623667

### FREITAG

#### BLANKENESE

Witts Allee 1a  
22587 Hamburg  
Tel. 040 87971030

## #ABGEHTDERPETER

Teilt euren Moment!

Peter Pane

BURGERGRILL · BAR



# #ECOEXPRESS

M O M E N T S



**uniscene**  
**#MOMENTS**

Ihr wollt in die UNISCENE? Kein Problem!  
Wir sind immer auf der Suche nach tollen Fotos aus  
der Stadt, der Uni oder dem Leben in Hamburg!  
Taggt einfach eure Insta-Bilder mit #uniscene.



@ANANASTASJA

Nastia Gronowski

#waschenhilft

Hamburger Straße, Barmbek-Süd

APRIL / MAI 2018

## Studierende bevorzugt

- 9 € Einheitspreis für Studierende
- Tickets für 5 € am Theaterstand (mittwochs 12-14 Uhr, jetzt im Unikontor am Allendeplatz)
- Freier Eintritt für Erstsemester während der ersten drei Monate des Semesters (freiKartE)
- Flexibel und günstig: WahlAbo Jung
- CampusKollektiv: Workshops, Backstage-Einblicke und Sonderangebote – jetzt kostenlos anmelden unter [campuskollektiv@schauspielhaus.de](mailto:campuskollektiv@schauspielhaus.de)

[www.schauspielhaus.de/campus](http://www.schauspielhaus.de/campus)



**D** Deutsches  
Schauspielhaus  
Hamburg

# DIE NEUE HIP-HOP- GENERATION

## AUS DEM NORDEN

Hamburg ist endlich wieder ein **HIP-HOP-HOTSPOT!** Dafür sorgten nicht nur die Beginner, die unsere Stadt schon 2016 „wieder auf die Karte“ gesetzt haben, sondern viele talentierte Newcomer, die die Szene aufmischen. Sie kommen aus **ST.PAULI, MÜMMELMANNBERG** oder **OHLSDORF** – sie sind tiefster Underground oder gerade in den Charts: Die neue Generation von Rappern – und Rapperinnen! – flowt den **NORDEN NACH VORN!** Wir haben sie getroffen und verraten euch, welche Künstler ihr auf dem Schirm haben solltet!

TEXT: SABRINA  
POHLMANN

BILD VON  
EUNIQUE

### EUNIQUE: DER YOUTUBE-STAR

Es begann Ende 2015 mit einem Freestyle-Track auf Facebook, der sie über Nacht bekannt machte. „Mein Leben hat sich um 360 Grad gedreht. Ich hatte 100 Likes auf meiner alten Facebook-Page, habe mein Video hochgeladen und hatte plötzlich 120.000 Klicks. Die ganze Industrie kam auf mich zugestürzt.“, erklärt Eunique in ihrer Webdoku „Becoming Eunique“. Danach ging alles ziemlich schnell: Eunique fand einen Produzenten, der mit ihr ins Bootcamp ging: Sie war ständig in Berlin und sah ihre Hamburger Freunde nur noch selten. Sie bekam Unterricht im Posing für Fotos, schrieb und überarbeitete Songs, trainierte Körper und Geist mit Kampfsport, nahm Videos auf und analysierte tagelang Rapvideos, um noch besser zu werden. Hat sich die harte Arbeit gelohnt? Wir sind uns ziemlich sicher – und empfehlen in weiser Voraussicht deshalb schon mal ihr Debütalbum „Gift“, das Ende März erscheint!

**ERKENNUNGSMERKMAL:** Zahnücke mit Goldschmuck **HEIMATSTADTTEIL:** Ohlsdorf **STIL:** harter Straßenrap bis Akustikballade – Eunique kann alles **SONGTIPP:** „Besser“ mit Marvin Game, Al Kareem und Bizzy Black **INSTAGRAM:** @EUNIQUEOFFIZIELL

### SAVE THE DATES:

**Fr., 23.3.**  
Release von **Euniques**  
Debütalbum „Gift“

**So., 1.4.**  
**Ace Tee & Kwam.e**  
im Waagenbau

**Mi.-Fr., 25.-27.7.**  
**040 Festival**  
Lagerstr. 25  
(Schanze)

### KWAM.E: DER STORYTELLER

Kwam.e ist der Rap-Partner von Ace Tee. Dass er neben seiner charismatischen besten Freundin manchmal etwas untergeht, ist ein absoluter Verlust! Denn Reinhören lohnt sich. Seine Philosophie: „Ich bin Geschichtenerzähler“. Seine Solo-Sachen sind smooth – das perfekte Old-School-Kontrastprogramm zum harten Trap, das zeigt, wie vielfältig die Hamburger Rapszene ist. Dabei hat auch er früher düstere Musik gemacht. Aber damit ist es jetzt vorbei. Er hat zu entspanntem Sound gefunden und dabei prominente Unterstützung: **Samy Deluxe** ist an der Single „Was hast du gesagt?“ beteiligt. Allerfeinster Support – hier schlummert also noch viel Potential!

**HEIMATSTADTTEIL:** Mümmelmannsberg **STIL:** Old-School **SONGTIPP:** „Wieso?!“ **INSTAGRAM:** @kwam.e

### ACE TEE:

### DIE 90ER- STYLE-QUEEN

Was waren wir alle stolz, als Ace Tees „Bist du down“ von Hamburg aus viral ging. Neben dem entspannten Sound überzeugte auch das stylische Video, das in Altona-Nord gedreht wurde, mit coolem 90s-Vibe und Outfits on point. Ace Tees Sinn für Stil hat mittlerweile auch H&M erkannt und sie zur Designerin gemacht: Eine Kollektion mit 16 Teilen erschien letzten Sommer. Und auch musikalisch geht's weiter, damit es nicht bei einem One-Hit-Wonder bleibt: Ace Tee hat ihre Ausbildung zur Friseurin abgebrochen, um Musik zu machen und gerade ihre erste EP veröffentlicht. Darauf treffen ihr unverkennbarer R'n'B-Sound auf viel positive Energie. Unsere Prognose: Das könnte der Soundtrack für den Sommer werden!

**STIL:** Old School **PSEUDONYM:** Tarin Wilda **SONGTIPP:** ...eher schon ein Klassiker: „Bist du down?“ **INSTAGRAM:** @tarinwilda

### YOUNG PIRATE: RAPBIZ STATT AUSBILDUNG

Auch bei Young Pirate, der in Somalia geboren wurde und in Kiel lebt, hat der Erfolg online begonnen: „Mein erster Song hatte 100.000 Klicks auf Spotify. Damit verdient man aber nicht viel. Und so musste ich Nebenjobs machen, zum Beispiel im Callcenter.“ Nach seinem Schulabschluss träumt er jetzt von einer Musikkarriere: „Es inspiriert natürlich schon, zu sehen, wie die großen Rapper so leben.“ Sein Vorbild ist der amerikanische Wiz Khalifa. Gerade hat er zusammen mit dem Hamburger Osvkv (siehe Fine88e-Crew) einen nach ihm benannten Song veröffentlicht. Nun will Young Pirate von Kiel nach Hamburg ziehen und seine Kontakte in die Rapszene nutzen. Vielleicht kommt dann ja auch bald das erste Album? Wir hätten Bock drauf!

ALTER: 18 VORBILD: Wiz Khalifa  
HERKUNFT: Somalia, lebt in Kiel  
STIL: Trap INSTAGRAM: @young\_pirate88

### UNSERE LIEBLINGS-SONGS

Eine Playlist sagt mehr als 1.000 Worte! Autorin Sabrina hat ihre Must-Hears für euch auf Spotify zusammengestellt. Folgt der Playlist über den QR-Code oder [goo.gl/1s3B6N](http://goo.gl/1s3B6N)



### FINE88E: DIE POWERSQUAD

Live reißen sie zusammen die Bühne ab und schmeißen mit guten Vibes nur so um sich: Fine88e ist eine Crew von Hamburger Trap-Künstlern. Ihr berühmtester Kopf ist **OSVKV**, der es unter seinem damaligen Namen Miles als Teil der Spaceboyz auf Platz 5 in den Charts schaffte. „Ich bin in Hamburg geboren. Das ist meine Stadt. Ich will aber auch noch etwas von der Welt sehen und zum Beispiel bald mal nach Japan – aber auch unbedingt Atlanta.“ In seiner Musik steckt Herzblut: „Ich weiß nicht, ob man das verstehen kann, wenn man nicht spirituell ist, aber die Musik ist für mich Magic.“ Auch **MARVIN SLIKK** ist teil der Fine88e-Gang, macht Trap und legt viel Wert darauf, authentisch zu sein. Seine Texte sind „no bullshit, no drama“. Wie schätzt er den Hamburger Rap-Sound ein? „Im Moment ist alles noch sehr hart. Der Sound wird weicher werden!“ Wir sind sicher: Da wird noch einiges Gutes kommen!

CREW: Fine88e STIL: Trap  
SONGTIPP: „Optimus Flex“ von Osvkv  
INSTAGRAM: @fine88e, @marvinslikk88

### DISAR-STAR: DER POLIT-POET

Disarstar möchte kein Gangsterrapper mehr sein. Stattdessen schreibt er nachdenkliche, kritische Texte zu Themen wie Konsumkritik, reflektiert sein Leben musikalisch und tritt bei Benefizveranstaltungen wie „Rap for Refugees“ in Hamburg auf. Was er schon erlebt hat: Kriminalität, Straße und Bewährungsstrafe. Kurz davor, ganz auf die schiefe Bahn zu geraten, fand er neuen Halt im Rap. „Seit zehn Jahren mache ich Musik. Seit drei Jahren professionell. Seitdem ist viel passiert.“ Das stimmt: 2017 war er mit seinem Album „Minus X Minus = Plus“ in den Charts und arbeitet nun an neuen Songs. Auch wenn ihm die Hamburger Wohnungspolitik nicht gefällt und er gegen den G-20-Gipfel in Hamburg war, macht er eins klar: „Ich ziehe nicht nach Berlin!“ Stattdessen genießt er sein Leben in St. Pauli, macht viel Sport und hofft auf bessere Zeiten für den HSV.

HEIMATSTADTTEIL: St. Pauli  
ALTER: 24  
INSTAGRAM: @disar-

### HAIYTI: TRAPLADY MIT STUDENTENAUSWEIS

Vom Geheimtipp zum Major Deal: Haiyti hat's geschafft mit einem Plattenvertrag bei Universal und drastisch gestiegenem Bekanntheitsgrad. Nein, das ist kein Untergrund mehr, aber es klingt immer noch danach: Rotzig, unperfekt produziert und textlich nah am Gangstarap. Noch immer dreht und schneidet Haiyti ihre Videos selbst und will die künstlerische Kontrolle nicht abgeben. Bis zum Erfolg war es ein langer Weg: Haiyti wuchs ärmlich im Hamburger Norden und in St. Pauli auf. 2015 produzierte sie ihr erstes Album – es floppte. Zum Glück hat sie weitergemacht und es mit „Montenegro Zero“ 2018 doch noch bis in die Charts geschafft. Nun gibt sie ständig Interviews und ist auf Tour. Nebenbei ist sie an der HfBK Kunst-Studentin und lebt in einer WG. Wie eine Studentin eben. Nur mit Plattenvertrag und Deutschlandtour.

WOHNORT: HafenCity  
SONGTIPP: „100.000 Fans“  
INSTAGRAM: @haiyti



ZU KLEIN

NORD EVENT  
*be part of our team*  
**PARTY LIKE A ROCKSTAR,  
WORK AS A SERVICE STAR**  
DEIN NEBENJOB BEI [www.nordevent.de/karriere](http://www.nordevent.de/karriere)

Foto: Animal Tracks (2), Bruening (1), Llanan (1), Disarstar (2)

**HYGGE-HYPE IN HAMBURG:**

# ENTSCHLEUNIGUNG IM ALLTAG

Termine, To-Do-Listen, Fristen. Manchmal verfallen wir so in den Dauerstress, dass wir die kleinen Dinge einfach vergessen. Was da helfen kann? Eine ordentliche Portion **HYGGE**! Denn das tut einfach jedem gut. **#GOODVIBES** par excellence. Wir zeigen euch, was hinter dem skandinavischen Zauberwort steckt, wo ihr euch ordentlich **#INSPO** holt und welche Hamburger Locations echte **HYGGE-GO-TO'S** sind!

Text: Marlena Gaul

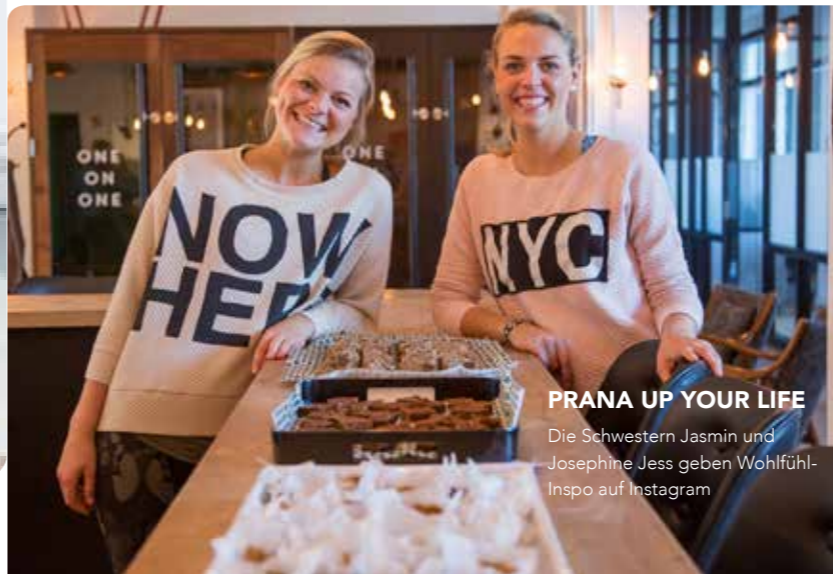


Fotos: Prana up your life (1), shutterstock

**W**ir hetzen noch schnell über die Straße, bevor wir wieder auf Grün warten müssen. Wir rennen zur U-Bahn, obwohl sie alle fünf Minuten fährt. Und wir schaufeln flott eine Portion Nudeln mit Pesto rein, statt uns mal richtig Zeit für gutes Essen zu nehmen. Was soll das eigentlich? Haben wir die wenigen Minuten extra denn wirklich nicht? Manchmal sollten wir unseren Alltag einfach ein bisschen entschleunigen und uns mal wieder Zeit für das nehmen, was uns glücklich macht. Ein gutes Vorbild dafür sind unsere nordischen Nachbarn - die Skandinavier. In Rankings der Länder mit den glücklichsten Einwohnern landen die schließlich immer weit vorne! Sowohl 2016 als auch 2017 wurde die Liste des „World Happiness Report“ von einem skandinavischen Land angeführt. Und das sind keine Einzelfälle. Das skandinavische Glücksrezept? Hygge! Das kommt aus dem Norwegischen und Dänischen und bedeutet so viel wie „Wohlbefinden“ und „Gemütlichkeit“. Aber Hygge ist viel mehr als nur ein Wort. Es ist ein Lebensgefühl, eine Einstellung und etwas, das wir alle viel mehr in unserem Leben genießen sollten. Ein gemütlicher Kaffeeklatsch mit der besten Freundin, ein entspanntes Bad mit ordentlich Schaum oder eine große Portion vom Lieblingseis. Hygge kann so viel sein. Also: Take it slow and be happy!

## HYGGE-INSPO IM WEB:

★ **PRANA UP YOUR LIFE**  
Jasmin und Josephine Jess haben sich dem Wohlbefinden verschrieben. Auf ihrem Insta-Account und ihrer Website zeigen die Schwestern aus Hamburg, wie's geht! Für sie besonders wichtig: Die richtige Balance im Alltag. Ernährung, ein ausgewogenes Körpergefühl und eine gute Selbstkenntnis sind für sie der Schlüssel zum Glück. Stress ist dabei ein totaler Wohlfühl-Killer. Jasmin hat in Maastricht, Singapur und Hamburg studiert und nebenbei in einem internationa-



**PRANA UP YOUR LIFE**  
Die Schwestern Jasmin und Josephine Jess geben Wohlfühl-Inspo auf Instagram

# ANFÄNGER!

**JEDER VERDIENT EINE ZWEITE CHANCE!**



Entdecke täglich individuelle Einzelstücke.  
Garantiert aus zweiter Hand!

Altona Ruhrstraße 51 / Wandsbek Helbingstraße 63  
Harburg / Lüneburger Str. 39

**stilbruch**

Das Kaufhaus für Modernes von gestern  
stilbruch.de

# AB HEUTE: WOHNUNGEN FÜR SCHMALES. UND STUDENTEN.

Für maximal zwei Jahre  
in Dulsberg.

Gleich morgen Mittag nach dem  
Aufstehen bei uns anrufen!

Finde dein  
Zuhause!



Baugenossenschaft freier Gewerkschafter eG  
Willy-Brandt-Str. 67 • 20457 Hamburg • T: (040) 21 11 00-0



## ELBGESTÖBER

Bloggerin Jenny hat aus ihrer Wohnung den wohl schönsten Blick auf den Hamburger Hafen – aber auch ohne den könnt ihr eure Wohnung hyggelig machen.



## ★ ELBGESTÖBER

Lasst Hygge in eure eigenen vier Wände einziehen. Die Lieblingscouch, eine kuschelige Balkonnische oder jede Menge Kissen: Die Einrichtung macht's! Interior-Inspirationen en masse findet ihr bei Elbgestöber. Hier bloggt Jenny Feldmann aus Hamburg Wohlfühl Tipps und Wohnungsperspektiven. Die Bloggerin setzt unter anderem auf Grün. „Blumen und Pflanzen sind für mich der ultimative Hyggetipp. Sie machen ein Zuhause erst wohnlich und egal wie unaufgeräumt oder clean es ist - Blumen geben den entscheidenden lebendigen Faktor, der ein Zuhause behaglich macht“, sagt sie. Kerzen dürfen bei ihr ebenfalls nicht fehlen. Auch auf Instagram ist Jenny sehr aktiv: Hier postet sie regelmäßig Einrichtungsupdates aus ihrer Wohnung und stylische Details zum Nachmachen. Nur von ihrem Ausblick auf den Hamburger Hafen müssen wir leider weiterhin träumen...  
*Mehr auf: [elbgestoeber.de](http://elbgestoeber.de)*

HIER MACHT IHR ES EUCH IN HAMBURG SO RICHTIG HYGGELIG:

## ☕ KARLSONS

Die Idee eines eigenen Cafés hatte Anke Gottwein, die vorher als Key Accounterin für Firmen, wie Microsoft und Vodafone gearbeitet hat, schon lange - 2014 machte sie ihren Traum dann wahr. In ihren beiden Locations findet ihr skandinavische Köstlichkeiten. Egal ob zum Frühstück, Lunch oder für eine nette Kaffeepause - die machen glücklich! Außerdem könnt ihr hier auch dänische Wohn-Accessoires und skandinavische Leckereien für Zuhause shoppen.

## ☕ KARLSONS

Alter Steinweg 10 (Neustadt) und Rutschbahn 15a (Grindel)

**MUST-TRY:** Frühstücksmenü „Stockholm“ mit Quarkcreme, frischen Früchten, Knäckebrot, Brötchen, Käse und hausgemachter Blaubeermarmelade



## 📍 FRAU LARSSON

Peter-Marquard-Straße 13 (Winterhude)

### MUST-TRY:

Die wechselnden Mittagstisch-Kreationen wie Köttbullar mit Kartoffelpüree und Preiselbeeren



## ☕ FRAU LARSSON

Für Annika Roschitz ist Skandinavien durch ihre schwedische Mutter nicht nur eine Reiseregion, sondern ein Stück Heimat. Eigentlich hat sie Kulturwissenschaften und Film studiert und als Redakteurin, Dramaturgin und Producerin gearbeitet. Als 2010 aber plötzlich die perfekte Location auftauchte, machte sie kurzen Prozess und eröffnete ihr Traum-Café. Im „Frau Larsson“ serviert sie unter anderem Kuchen, Pfannkuchen und Klassiker wie Zimtschnecken und Köttbullar.



## ☕ JUSSI

In dieser Location vereint Inhaberin Bianca Jarske die Dinge, die sie liebt: Kuchen, Kaffee und skandinavische Krimis. Ob Adler-Olsen, Nesbø oder der klassische Wallander - Bianca kennt sie alle. Und was ist hyggeliger, als es sich mit einem guten Buch und einem Kaffee gemütlich zu machen? Neben dem Café-Betrieb gibt es hier auch immer coole Veranstaltungen wie die Buchtauschbörse.

### MUST-TRY:

Belegte Smørrebrød und wechselndes Gebäck



## 📍 JUSSI

Lehmweg 35 (Hoheluft)



## STEFAN PETERS

Der Blogger und Reisefan zeigt, dass Hygge nicht teuer sein muss und einfach in den Alltag integrierbar ist.

## ★ NORDICWANNABE

Stefan Peters aus Osnabrück ist ein echter Nordeuropa-Fan. Seit 2015 teilt der Hobby-Skandinavier auf seinem Blog „NordicWannabe“ Eindrücke vom skandinavischen Lifestyle. Nicht ohne eine ordentliche Dosis Hygge versteht sich! „Vieles ist bei unseren skandinavischen Nachbarn gemütlicher, ruhiger, stressfreier und am Ende steigert sich dadurch die Lebensqualität“, meint er. Dabei zeigt er zum Beispiel Interior im Scandi-Style, seine persönlichen Travel-Highlights und selbstgemachten Glögg-Eistee. Skandinavien kann sich seiner Meinung nach nämlich jeder ganz einfach nach Hause holen. Und damit meint er nicht nur den nächsten IKEA-Einkauf. Denn das skandinavische Glück ist für ihn nicht aufwendig. „Hygge muss nicht teuer sein. Es reicht schon völlig aus, wenn man sich in Jogginghose und mit Wollsocken aufs Sofa lümmelt und sich einen entspannten Serien-Abend macht - ohne Smartphone“, sagt er. Aktuelle Bilder findet ihr auch auf seinem Insta-Account!  
*Mehr auf: [NordicWannabe.com](http://NordicWannabe.com)*



## CarSharing für Studierende

Ich hole euch ab!

Seit wann hast du ein Auto?

Wann ich will!  
Bin jetzt bei cambio 😊

### Der Campus-Tarif

Flexible und günstige Mobilität ohne monatliche Grundkosten – an über 50 Stationen in Hamburg.

➔ [www.cambio-CarSharing.de/campus](http://www.cambio-CarSharing.de/campus)

### Der beste Studentenjob:

## TAXI-FAHRER

Wir suchen Dich!  
Wir bilden Dich zum Hansa-Taxi-Fahrer aus!  
Und das hast Du dann davon:

**Gute Verdienstmöglichkeiten**  
**Seriöses Beschäftigungsverhältnis**  
**Flexible Arbeitszeiten**

Du musst mindestens 21 Jahre alt sein und zwei Jahre Fahrpraxis haben. Dann kannst Du beim Marktführer in der Metropolregion Hamburg loslegen.

**Weitere Informationen:**  
[www.taxi211211.de](http://www.taxi211211.de) · [www.schulung211211.de](http://www.schulung211211.de)

**HANSA-TAXI**  
**211211**  
**HAMBURGS GUTER RUF**

# UNSER VEGANES UPDATE FÜR HAMBURG

Erst kommt der Knall – dann kommt der Fall? Nicht im Fall von veganem Essen! Denn was als Food-Hype begann, hat sich mittlerweile zu einem **FESTEN BESTANDTEIL DER FOOD SZENE** entwickelt. Kein Wunder, denn mit ihren **COOLEN KONZEPTEN** und **LECKEREN KREATIONEN** sorgen einige Hamburger, denen das Wohl der Tiere am Herzen liegt, für echte Gastro-Hotspots. Mittlerweile haben sie sich in der Stadt bewährt, sind vom Foodtruck zum Restaurant gewachsen oder haben expandiert. Wir haben mit einigen etablierten Betreibern gesprochen und zeigen ihre neuen Locations.

TEXT: MARIE KREBS



**V**egane Produkte sind mittlerweile überall und vor allem in den normalen Super- und Drogeriemarktregalen angekommen. Klingt ja erstmal ganz gut für uns als tiereliebe Verbraucher... Doch rein vegane gastronomische Konzepte müssen derweil mit diesem riesigen Angebot konkurrieren. Das sagt zumindest Christian Kuper, der zusammen mit seinem Geschäftspartner Topias Rohde **Vincent Vegan** leitet. Seit 2014 fahren sie gut damit – wortwörtlich sozusagen. Denn mit ihrem Foodtrucks fing alles an. Das Team tourt damit zu Festivals und Veranstaltungen, verspricht gute Laune und sorgt für eine gute Stärkung zwischen Beat und Bass. Mit ihrem zusätzlichen veganen Laden im Food Court der Europapassage haben sich die Vincent Vegan Gründer nun einen neuen Meilenstein gesetzt. Christian findet, dass es durch die steigende Konkurrenz im veganen Business immer wichtiger wird, Menschen mit originellen, professionellen Konzepten von dort abzuholen, wo sie in ihrem Leben stehen. „Am Anfang war Vincent Vegan hip – vielleicht zu hip. Später wollten wir gar nicht mehr so sein, sondern auch alle anderen Menschen ansprechen, die sich nicht damit identifizieren können.“ In der Europapassage erreichen sie nun auch Menschen, die ihre Mittagspause nicht nur lecker, sondern auch nachhaltig gestalten möchten. Trotzdem macht Vincent Vegan mit der Philosophie und dem Hashtag **#veganisnotrend** auch deutlich, dass vegan essen und genießen kein Food-Trend ist, sondern eine ernstzunehmende Ernährungsweise. Dafür verrät Christian, was seine Geheimzutat ist: Detailverliebtheit für Gaumen und Auge. Wer die leckeren Burger, hauseigenen Dips oder Chili-Peanut-Onion-Fries probiert hat, weiß das zu schätzen. Für Christian hat sich der Veganismus zwar mittlerweile fest in Hamburg etabliert, doch der Geschäftsführer wünscht sich für die Zukunft, dass die rein vegane Gastronomie als faire Arbeit noch ernster genommen wird. Denn: „Sie macht Spaß und bringt gleichgesinnte Kunden und Kollegen zusammen, was eine wirklich tolle Sache ist!“



Vincent-Vegan-Gründer Christian Kuper

**VINCENT VEGAN**  
Europapassage „Food Sky“,  
Ballindamm 40 (Altstadt).  
Infos zum Foodtruck unter  
vincent-vegan.com



## #VEGANINSPO: APPS & BLOGS

- HAPPY COW** Guide-App für vegane und vegetarische Restaurants und Läden weltweit // [happycow.net](http://happycow.net)
- VANILLA BEAN** Deutsche App für Veggie-Locations, in der man auch nach Optionen wie glutenfreie Zutaten und Preisniveau filtern kann // [vanilla-bean.com](http://vanilla-bean.com)
- VEGAN GUIDE HAMBURG** Online- und Print-Liste (fast) aller Locations in Hamburgs // [veganguidehamburg.de/guide](http://veganguidehamburg.de/guide)
- VEGANINHAMBURG** Blog für coole Insider-Tipps und Empfehlungen // [veganinhamburg.de](http://veganinhamburg.de)
- VEGETARIAN-DIARIES.DE** Blog von Arne Ewerbeck, Inhaber der Kurkuma Kochschule (Seite 19), über vegane Ernährung mit leckeren Rezepten, Rezensionen zu Kochbüchern und Location-Empfehlungen // [vegetarian-diaries.de](http://vegetarian-diaries.de)
- A VERY VEGAN LIFE** Stylisher Blog mit gesunden, schnell gemachten Food-Inspirationen von saisonalen Gerichten bis zu Desserts von Lena Suhr aus Hamburg // [averyveganlife.de](http://averyveganlife.de)

**Trending Hashtags:**  
**#veganhamburg, #veganinhamburg**

Fotos: Vincent Vegan (1), shutterstock.com?

**Savoy**  
ENJOY ORIGINAL FILMS

BOOK: IN CINEMA, ONLINE, APP (ANDROID/iOS), PHONE  
 Steindamm 54, Hamburg (040) 284 093 628  
[www.savoy-filmtheater.de](http://www.savoy-filmtheater.de) fb.com/savoykino.hamburg  
 APP on iOS/Android @savoyfilmtheater

ANZEIGE

## Auch als Student privat kranken-versichert

In die erste eigene Wohnung ziehen, monatliche Rechnungen selbstständig begleichen und alleine dafür sorgen, dass der Kühlschrank immer voll ist: Das Studium lässt dich endgültig in der Erwachsenenwelt ankommen. Spürbar wird das auch an den höheren Beiträgen für die private Krankenversicherung. Doch gerade während der Hochschulausbildung kommt es auf jeden Cent an. Daher hat die NÜRNBERGER einen speziellen Tarif für Studenten auf den Markt gebracht. Damit lassen sich gegenüber dem Volltarif über 250 EUR im Monat sparen – und das ohne Leistungsverzicht. Dank der privaten Krankenversicherung für Studenten spielen hohe Zuzahlungen bei Medikamenten und Behandlungen sowie lange Wartezeiten beim Arzt für dich keine Rolle – und das alles für einen günstigen Monatsbeitrag.

**Hast du noch Fragen?  
Auf [www.nuernberger.de](http://www.nuernberger.de) findest du weitere Informationen.**



## WEITERE VEGANE HOTSPOTS IN HH

**Wechselnder Mittagstisch,** Burger & Kuchen im neuen **HAPPENPAPPEN:** Feldstr. 36 (St. Pauli), [happenpappen.de](http://happenpappen.de)

**Vegane Biergarten** und abwechslungsreiche Küche im **THE VEGAN EAGLE:** Wischhöfen 4 (Langenhorn), [theveganeagle.com](http://theveganeagle.com)

**Selbstgemachtes Eis** mit rein pflanzlichen Inhaltsstoffen im **LIBERTY EISCAFÉ & BISTRO:** Fischmarkt 11 (Altona-Altstadt) und Lappenbergsallee 43 (Eimsbüttel), [facebook.com/Liberty.Hamburg](https://facebook.com/Liberty.Hamburg)

## STADT VS. LAND

Ganz wichtig in der veganen Gastroszene Hamburgs scheint dabei die Vernetzung untereinander. Kerrin Kruse ist Inhaberin des **Froindlichst**. Sie teilt die Meinung von Christian und hat sich über den Besuch der „Vincis“, wie sie liebevoll sagt, bei ihrer Opening Party in Ottensen sehr gefreut. Zusammen mit Hendrik Terner hat sie im Februar ihr zweites veganes Restaurant mit DJ, Vino und vollem Haus aufgemacht. Angefangen sind sie mit dem ersten Froindlichst in Winterhude. Von dort aus machten die Burger-Namen wie Hot Amigo und Barbie Kuh und deren leckerer Geschmack in Hamburg die Runde - vom legendären Carrot Cake ganz zu schweigen. Beliebt ist das Froindlichst aber auch für das vegane **Brunch-Buffer** jeden Sonntag, hier solltet ihr die heißbegehrten Plätze früh reservieren! Wer mehr Lust auf Salat hat, greift zum Lunch nach der Billy iBowl mit Quinoa, Avocado und Süßkartoffelpommes oder der Elli Spirelli mit Zucchininudeln. Im neuen Laden in Ottensen hat das Team zudem eine Zapfanlage eingebaut und ihr könnt euch hier jetzt auf drei Sorten local Craftbeer aus den ÜberQuell Brauwerkstätten in Hamburg freuen. Dass man schon beim Lesen der Speisekarte und den verrückten Wortschöpfungen für die Gerichte gute Laune bekommt, ist auch in der Ottensen-Location Teil des Konzepts. „Vegan ist easy, schmeckt und macht Spaß! Das wollen wir in einer lockeren, gemütlichen Atmosphäre unter Freunden rüberbringen. Ganz ohne Zwang, eben richtig froindlichst.“ Genau wie Vincent Vegan möchte das Team niemanden mit erhobenem Zeigefinger bekehren. Und trotzdem: Sogar skeptische Hamburger, die nichts vom veganen Lebensstil hielten, sind über Freunde zu Stammgästen geworden, wenn auch nicht zu Veganern. Dass hinter so einem Erfolg viel Arbeit, Zeit und Schweiß steht, kann man sich vorstellen. Kerrin hat dafür sogar ihr Studium abgebrochen und steckt nun all ihre Leidenschaft und Liebe in die beiden Restaurants. In den letzten Monaten hat sie festgestellt, dass der vegane Lifestyle mittlerweile zwar in Städten wie Hamburg fest verankert, aber in kleineren Orten und Dörfern außerhalb der Metropole noch nicht richtig angekommen ist. Da bräuchte es vielleicht noch mehr Aufklärung - aber auch die Bereitschaft, Neues auszuprobieren. Es gibt also durchaus noch veganes Potential!



Hendrik Terner und Kerrin Kruse vom Froindlichst



**FROINDLICHST**  
Bambeker Str. 169  
(Winterhude) +  
Daimlerstraße 12  
(Ottensen)

**KOCHSCHULE KURKUMA**  
Methfesselstr. 28  
(Eimsbüttel)



Arne Ewerbeck (l.) und Roman Witt von der Kochschule Kurkuma

**TWELVE MONKEYS**  
Hopfenstr. 15b (St. Pauli)



Sandra Neumeier vom Twelve Monkeys

## VEGANE ERNÄHRUNG ALS LEBENSFORM

Vegan essen gehen können viele, veganes Essen kochen kann nicht jeder. Doch auch dafür hat Hamburg eine Top-Location parat: die **Kochschule Kurkuma**, Deutschlands erste vegane Kochschule überhaupt! Roman Witt, Gründer der Wohnküche **Happenpappen**, eröffnete die Kochschule vor knapp drei Jahren. Später kam der vegane Foodblogger und gelernte Physiker Arne Ewerbeck dazu. Mit der Kochschule zogen sie vor allem neugierige Hamburger an, die sich für den Food-Trend interessierten. Mittlerweile fällt den beiden auf, dass immer mehr Menschen die Kochschule gezielt besuchen, weil sie ganz bewusst auf tierische Produkte verzichten möchten und nach leckeren Alternativen suchen. Die meisten Gäste sind nach wie vor - genau wie in den Restaurants - keine Veganer, sondern Menschen, die vegetarisch oder flexitarisch essen.

„Heutzutage geht man mit dem Thema Ernährung viel bewusster um als früher. Unsere Gäste interessieren sich wirklich dafür, sind über jeden Tipp dankbar und bringen einen gesunden Hunger mit,“ sagt Arne. Themen wie **Ernährung bei Rheuma, Clean Eating und Naturkosmetik** werden immer interessanter und die Kochschule passt ihr Angebot darauf an und aktualisiert es mehrmals im Jahr. Sie bietet mittlerweile 15 bis 20 Kochkurse und Workshops im Monat an, wobei sich viele an Länderküchen und saisonalen Themen orientieren. Was wohl besonders Kenner der veganen Szene freut, ist, dass neben den Experten aus Hamburg auch hin und wieder bekannte Persönlichkeiten Kurse geben. So hatte das Kurkuma schon die vegane Köchin und Kochbuchautorin Sophia Hoffmann und Bloggerin Nicole Just zu Gast, die Rezepte entwickelt und auch schon im TV als Köchin zu sehen war.

## REGIONAL UND SOZIAL

Wer vegan kochen möchte, für den ist der vegane Einkauf eine wichtige Basis. Neben dem stetig gewachsenen veganen Sortiment in normalen Supermärkten, die mehr oder weniger auf den Trend-Zug aufgesprungen sind, gibt es auch Läden, die aus Überzeugung und Leidenschaft ausschließlich rein vegane Produkte verkaufen. Wie das **Twelve Monkeys auf St. Pauli**. Der Laden ist nicht nur eine Einkaufsmöglichkeit, sondern unterstützt zusätzlich soziale Projekte und regionale Lieferanten. Inhaberin Sandra Neumeier beweist mit der Location, dass besondere Konzepte den Unterschied machen. Zur Eröffnung startete Twelve Monkeys mit frischen Lebensmitteln als Hotspot für gesunde Ernährung. Mittlerweile bietet der Laden viel mehr Specials wie Fleisch- und Milchersatz und veganen Süßkrams an, der sehr beliebt ist. Dabei bleibt alles nach wie vor möglichst bio und fairtrade. On top verkauft das Twelve Monkeys als einer der ersten Läden in Hamburg vieles **verpackungsfrei**. Dass es in diesem Bereich mittlerweile Konkurrenz von anderen verpackungsfreien Läden und einem **Zero-Waste-Café** gibt, sieht Sandra

positiv und hofft, dass diese Entwicklung anhält. Was den Veganismus betrifft, sieht auch sie die Konkurrenz durch Supermarkt & Co. - aber: „Immer mehr Kunden, die vorher in großen Ketten eingekauft haben, kommen jetzt wieder zu uns, habe ich das Gefühl. Das sind viele junge, aber auch ältere Menschen, die es schätzen im **Tante-Emma-Laden von nebenan** wirklich beraten zu werden.“

**Fazit: Hamburg is(s)t vegan.** Von Restaurants und Foodtrucks über Kochkurse bis zum Tante-Emma-Laden sind die Angebote nicht mehr aus der Stadt wegzudenken. Vegan Essen und Kochen ist kein Trend mehr, sondern ein fester Bestandteil, wenn es um eine bewusstere Lebensweise und puren Genuss geht. Der Veganismus ist aus seinen Kinderschühchen herausgewachsen und wird erwachsen - weg vom Food-Trend und hin zu einer qualitativ hochwertigen, nachhaltigen und ernstzunehmenden Ernährungsweise. Und das ist auch gut so! Wir hoffen auf viele weitere, leckere Kreationen und leidenschaftlich geführte Läden in den kommenden Jahren!



Für alle Coffee-to-Go-Fans mit Herz für die Umwelt

auch in dem Mensen und Cafés des Studierendenwerkes

Mit deinem eigenen Mehrwegbecher bekommst du jetzt in über 270 Hamburger Cafés und Bäckereien deinen Kaffee günstiger.

Wo, erfährst du hier:  
[www.hamburg.de/kehrwieder](http://www.hamburg.de/kehrwieder)



SPAR MIT DEINEM EIGENEM BECHER

# KONZERTE

Das sind unsere Live-Highlights für April und Mai!

## EDEN

Sein biblisch anmutender Name ist schwer googlebar, dennoch ist der 22-jährige irische Musiker die Suche wert. Als EDM-Produzent mit Drum'n'Bass- und Dubstep-Einflüssen noch unter The Eden Project gestartet, wandelte sich mit der Kürzung des Namens auch sein Stil zu Indie-R'n'B und Dream-Pop. Der Multiinstrumentalist Jonathon Lei Ming, wie er bürgerlich heißt, lernte in seiner Kindheit Geige und brachte sich später Klavier, Gitarre sowie Schlagzeug selbst bei. Logisch, dass er seine Musik selbst schreibt, produziert und singt. Nach der Veröffentlichung seiner Debüt-EP war seine erste eigene Headliner-Tour 2015 in Nordamerika und Europa direkt mal ausverkauft. Sängerin Lorde zeigt sich in den sozialen Netzwerken bereits als Fan. Endlich haben auch wir in Hamburg die Ehre Eden bei einem seiner nur zwei Deutschland-Konzerte live zu erleben!

06 MAI SO

19 h, Große Freiheit 36 (St. Pauli), 24 € (St. Pauli), 20 €??



## FILBORIVA

Er teilt sich die italienischen Wurzeln mit Sänger Faber und die ersten Karriereschritte als Straßenmusiker mit Henning May von AnnenMayKantereit. Das bleibt aber nicht die einzige Gemeinsamkeit: Alle drei Sänger haben außerdem eine wahnsinnig prägnante Reibeisenstimme. Der in Berlin lebende Fil Bo Riva macht melodischen Singer-Songwriterpop mit melancholischem Tiefgang zum Drin-Verlieren. Seine Einflüsse aus Soul, Blues und Folk hört man unverkennbar raus und machen ihn zu einem der aktuell spannendsten Nachwuchsmusiker der Singer-Songwriterszene. Deshalb wurde auch das Hamburger Konzert bereits im Vorfeld vom Knust ins Mojo verlegt. Einen weiteren triftigen Grund zum Konzert zu gehen, bieten die Durchstarter und Supporter Rikas aus Stuttgart mit ihrem äußerst tanzbaren und sehenswerten Jungle-Pop. Zwei in eins sozusagen!

14 MAI MO

21 h, Mojo, Reeperbahn 1 (St. Pauli), 23 €

## KONZERT TICKER

Als 20-jähriger Rapper aus Brooklyn Promo von Kanye West bekommen? Kein Wunder bei seiner dopen Debüt-single „Panda“: **DESIGNER**, 6.4., Uebel & Gefährlich >>> **Die Zeilen „I'm a quarterback, I'm popular, my mom says I'm a catch, I'm popular“ gehören seit ihrem Debüt von 1995 zu ihrer Hymne: NADA SURF**, 12.4., Gruenspan >>> **Flowt mega, O(h)mega, der Bremer Hip-Hopper und Zweitplatzierte vom „Bundesvision Song Contest“: FLO MEGA**, 22.4., Molotow >>> **Nostalgischer Shoegaze und Slowcore zum Dahinschmelzen und Träumen: CIGARETTES AFTER SEX**, 19.5., Gruenspan >>> **Seit über dreißig Jahren verstehen sich die Meister der Herzscherz-songs in sympathisch, intellektueller Schnodrigkeit: ELEMENT OF CRIME**, 27.5. Elbphilharmonie >>>

## ISOLATIONBERLIN

Mit „Hallo Welt“ kündigen Isolation Berlin ihr aktuelles Album auf ihrer Facebookseite an. Auch auf dem neuen Track bleiben sich die Berliner treu: hin- und hergerissen zwischen den Freuden und Schmerzen des Lebens, mit einer großen Prise Pessimismus und der Attitüde weiser Männer, die schon alles gesehen haben. Das neue Album kann auch poppig und ist irgendwo zwischen Wanda sowie Element Of Crime zu verorten und lässt Einflüsse wie DAF zu. Nicht nur im Studio, sondern auch live wird bei Isolation Berlin die Inszenierung von Gefühlen groß geschrieben – womit sich nun alle melancholischen Nachtschwärmer angesprochen fühlen dürfen – geht hin und verschwendet euch!

12 APR DO

20 h, Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66 (St. Pauli), 20 €

## LOVE A

2010 gründete sich unter dem Namen Love Academy in Rheinland-Pfalz eine Band, die zunächst ein Hobbyprojekt neben den regulären Jobs der ursprünglich fünf Gründungsmitglieder war. Mit einer Mischung aus deutschsprachigem Indie, Pop und Punk eroberten sie bald die Herzen vieler Fans, aber auch anderer Bands: Herrenmagazin, Turbostaat und Frau Potz wurden zu Tour-Kollegen. Mittlerweile sind sie nur noch zu viert, nennen sich kurz Love A, aber haben sich ihre musikalische Wut bewahrt. Früher rockten wir mit ihnen noch das Molotow, das für ihre Auftritte mittlerweile schon zu klein ist... Wer sie also noch auf Augenhöhe im Uebel erleben möchte, bevor sie die ganz großen Hallen füllen, sollte sich dieses Konzert nicht entgehen lassen!



21 APR SA

18.30 h, Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66 (St. Pauli), 20 €

## ESTIKAY

21 APR SA

Wir haben es hier mit einem waschechten Hamburger Rapper Jahrgang '91 zu tun, der von Sido unter die Fittiche genommen wurde und seitdem auf seinem Label Goldzweig veröffentlicht. Letztes Jahr kam dann Debütalbum „Auf entspannt“ raus, nachdem Estikay zuvor seine Debüt-EP „Genau Hier“ mit dem Hamburger Produzenten Sinch aufgenommen hatte, der schon mit Kool Savas und Samy Deluxe zusammenarbeitete. Darauf findet sich auch die Hamburg-Hymne „Gute alte Zeit“, in der der Rapper nostalgisch von wilden Abenden unter anderem auf dem Hamburger Berg erzählt. Und weil Estikays Mukke immer passt, heißt die Tour passenderweise „24/7“. Als Kind der Neunziger gibt es klassische Beats zum Kopfnicken, die er mit experimentellen Sounds mischt. Die erste Tour war beinahe restlos ausverkauft, also Hamburger Jungs und Deerns, schnell sein – dann erwischt ihr Estikay auf seiner Tour bei seinem Heimspiel!

20 h, Mojo, Reeperbahn 1 (St. Pauli), 24 €



## BEATSTEAKS

Mit ihrem achten Album „Yours“, das die Beatsteaks letztes Jahr veröffentlicht haben, hat die Band sich noch einmal neu ausprobiert. Weil sie es können. Denn die motherfucking Beatsteaks müssen niemandem mehr etwas beweisen. Seit ihrem 1997 veröffentlichten Longplayer „48/49“ ging es für die Berliner steil durch die Decke. Ihr aktuelles Album ist im Grunde ein Mixtape, auf dem Gäste wie Stereo Total, Jamie T oder Farin Urlaub auftreten und zeigt, dass sie immer noch Spaß haben – und vor allem beim Zuhören Spaß machen! Auf großen Festivals wie „Rock am Ring“ oder „Lollapalooza“ spielen sie regelmäßig vor Zehntausenden und haben zurecht den Ruf als eine der geilsten Live-Bands aus Deutschland – Crowdsurfen und Mitsingfaktor garantiert. Ob beim verschwitzten Abrocken in der Sporthalle „40 Degrees“ erreicht werden? Garantiert!

16 APR MO

20 h, Sporthalle Hamburg, Krochmannstr. 55 (Winterhude), 44 €



GEWINNSPIEL  
Wir verlosen  
**2x2 PLÄTZE**  
für das **BEATSTEAKS-KONZERT**  
auf UNISCENE.de



indian upgrade

Mach Dein Hauptgericht zum Menü. Zeig Deinen Studentenausweis vor und Du bekommst Vorspeise und Dessert gratis dazu. Namaste!

## maharaja

indisch-ayurvedische Küche  
Kreuzung Neuer Pferdemarkt 34, Nähe U-Bahn Feldstraße  
www.maharaja-stpauli.de

Montag bis Freitag 11.30 – 15 Uhr:  
The Kings Lunch, großes indisches Buffet für 7,50 €



Lebenslänglich... wenn Sie wollen!

In der Hansestadt zu Hause!  
Lämmersieth 9 - 22305 Hamburg  
040-29 90 90 - www.hanseatische.de  
DIE WOHNUNGSBAU GENÖSSENSCHAFTEN HAMBURG  
HBH HANSEATISCHE Baugenossenschaft Hamburg

KULTUR-TIPPS

**NICO SEMSROTT**  
FREUDE IST NUR EIN MANGEL AN INFORMATIONEN 3.0

„Nico Semsrott ist der wohl traurigste Komiker der Welt“, heißt es auf seiner Homepage. Der ewige Kapuzenträger widmet sich in seinem Soloprogramm nämlich ernsthaften Themen wie: Cannabis oder Alkohol?, Alt gegen Jung oder einem Vergleich seines Kaninchens mit der AfD. Der Hamburger Slam-Poet galt am katholischen Gymnasium der Sophie-Barat-Schule im Hamburger Stadtteil Rothenraum als Querulant und depressiver Einzelgänger – der Applaus von Publikum wurde zu seinem Elixier. Mittlerweile gehört er zum Team der ZDF „heute-Show“ und ließ sich 2017 zur Bundestagswahl nicht lumpen, als Spitzenkandidat der Berliner Landesliste von DIE PARTEI anzutreten. Mit seinem Programm gehört er definitiv zum Witzigsten, was die deutsche Kabarettszene momentan zu bieten hat: intelligent, pointiert und unterhaltsam!

21 APR SA

Kabarett

20 h, Polittbüro, Steindamm 45 (St. Georg), 15 €



**BOOK-RELEASE-PARTY UND MUSIK MIT KATHRIN WEßLING**



Kathrin Weßlings Karriere begann als Mitbegründerin des Poetry Slam-Kollektivs „Randle und Liebe“ im Deutschen Schauspielhaus. Zahlreiche Siege verschiedener Poetry Slams folgten. 2012 erschien ihr vielbeachteter Debütroman „Drüberleben“. Kritiker lobten das Erstlingswerk als „fulminant“, „rotzig“ und „erhellend“. Auch in ihrem Folgeroman bearbeitete Weßling ein schweres Thema: Herzschmerz. Bei der kommenden Release-Party wird die Bloggerin, Autorin und Journalistin aus ihrem dritten Roman lesen, der ebenfalls keine leichte Kost ist. Die Protagonistin Marlene Beckmann versucht ihr Leben zwischen Optimierungszwang, Beruf und Liebe zu meistern, was ihr alles andere als leicht fällt.

06 APR FR

Lesung

Als Auflockerung und Extra-Goodie gibt es an dem Abend Musik von dem in Hamburg lebenden Sänger der gleichnamigen Band Bernd Begemann & Die Befreiung und der Hamburger Sängerin Mia Diekow. Gute Mischung!  
20 h, Raum Hamburg, Shanghaiallee 18 (HafenCity), 12 €

**TRANSCENDENTAL HOMELESS CENTRALNERVOUS**

24 MÄR SA

02 SEP SO

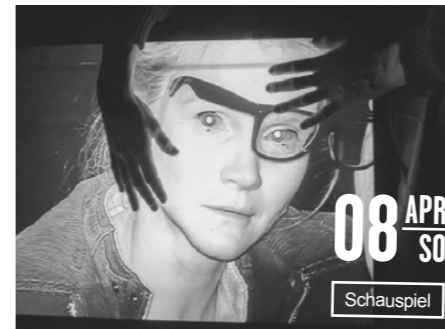
Ausstellung

Die Kölnerin Astrid Klein gilt als eine der profiliertesten, zeitgenössischen Künstlerinnen ihrer Generation und wurde schon vielfach ausgezeichnet. Für ihre Arbeiten der experimentellen Fotografie verwendet sie Motive aus Zeitungen und Zeitschriften, vergrößert oder verkleinert diese, fügt sie neu zusammen, verzerrt sie und macht daraus Collagen über Angst, Einsamkeit und Gewalt. Obwohl das Wort Collage dabei eine ziemliche Untertreibung für die bis zu 30 Quadratmeter großen Arbeiten ist. In der Ausstellung werden Werke aus ihrer gesamten Schaffenszeit gezeigt – mit einem besonderen Hamburg-Bezug. Denn ihr Werk „Endzeitgeföhle“ entstand 1982 im Rahmen der „Woche der Bildenden Kunst“ und hing für viele Jahre im U2-Tunnel am Hauptbahnhof.

Deichtorhallen, Sammlung Falckenberg, Wilstorfer Str. 71 (Harburg), ab 6 €

**DANCER IN THE DARK**

Der dänische Regisseur und Drehbuchautor Lars von Trier hat sich über seine Landesgrenzen hinaus einen Namen gemacht. Für seine Filme erhielten Kirsten Dunst in „Melancholia“, Charlotte Gainsbourg in „Antichrist“ und Björk in „Dancer in the dark“ jeweils einen Preis als „Beste Darstellerin“ beim „Cannes Film Festival“. Der Arthouse Film „Dancer in the dark“ wird nun von Regisseur Bastian Kraft,



08 APR SO

Schauspiel

der regelmäßig am Thalia Theater inszeniert, aufgeführt. Es geht um die ergreifende Geschichte der tschechischen Einwanderin Stella, die gegen ihr schwindendes Augenlicht anarbeitet, um genug Geld für ihren ebenfalls erblindenden Sohn zu sammeln. Als ihr ihr Ersparnis gestohlen wird, wird die selbstlose Stella zur Mörderin. Eine emotionale Achterbahnfahrt – für die Protagonistin und das Publikum!

19 h, Thalia Gauß, Gaußstr. 190 (Ottensen), ab 22 €

**STOCKHAUSEN: DONNERSTAG AUS „LICHT“**



KARLHEINZ STOCKHAUSEN

Und es wurde Licht... der aus Kerpen stammende Karlheinz Stockhausen († 2010) gilt als einer der exzentrischesten Komponisten des 20. Jahrhunderts und als Mitbegründer der punktuellen Musik, einer Kompositionsweise, die sich durch ein Übermaß an Arithmetik auszeichnet. 280 selbstständig aufführbare Werke hinterließ er aus seinem Repertoire und beeinflusste zahlreiche Musiker wie Kraftwerk, Pink Floyd, Frank Zappa, Björk oder die Beatles. Nun führt Peter Eötvös, diesjähriger Elphi-Residenzkünstler, den dritten Akt „Donnerstag“ aus Stockhausens Opernzyklus „Licht“ auf Kampnagel auf. Damit gibt er einen Einblick in das Stück, das eine Gesamtlänge von 29 Stunden Spielzeit hat. Eötvös inszeniert die halbszenische Aufführung zusammen mit der EuropaChorAkademie und dem Orchester der Hamburger Musikhochschule.

06 MAI SO

Musik

20 h, Kampnagel, Jarrestr. 20 (Barmbek-Süd), ab 15 €

**LANGENACHT DER MUSEEN**

Von allen langen Nächten, die Hamburg so zu bieten hat, gehört die „Lange Nacht der Museen“ vornehmlich zu den spannendsten! Das Motto der diesjährigen 18. Ausgabe lautet „Forsch dich durch die Nacht“. Vom Archäologischen Museum, in dem ihr alles zu 2 Millionen Jahren Migrationsgeschichte erfahrt, bis zum Zoologischen Museum, in dem ein digitaler Wal durch Virtual Reality als 3D-Skelett in Lebensgröße mitten im Meer gezeigt wird, bietet diese Nacht also zahlreiche Entdeckungsmöglichkeiten! Auch empfehlenswert: Der Blick hinter die Kulissen der Kunsthalle im „Transparenten Museum“. Außerdem ist in diesem Jahr zum ersten Mal auch das FC St. Pauli Museum dabei!

21 APR SA

Ausstellung

18-2 h, div. Locations, 12 € (erm.)



Fotos: Hopfgarten (1), Krafft-Angerer (1), Hauke (1), Guerzoni (1), Klein (1), MuseumsdienstHH/Sturm (1)

Starke Stücke



www.ernst-deutsch-theater.de

**Kabarett Alma Hoppe**



Jan-Peter Petersen  
Nils Loenicker

**BLA BLA LAND**

Das neue Best OFF

Termine:  
18.-22./ 24.-29. April  
1.-2./ 15.-19./ 22.-26./ 29.-30. Mai  
1.-3./ 5.-9./ 19.-24./ 26.-30. Juni  
1./ 3.-8./ 10.-14. Juli

4. April Lutz von Rosenberg Lipinsky  
10. April Marcel Kösling  
16. April Sebastian Schnoy  
3.-4. Mai Claus von Wagner  
13. Mai Frank Grischek  
13. Juni Florian Schroeder  
15. Juni Heinz Strunk

**ALMA HOPPE'S LUSTSPIELHAUS**  
Kartentelefon: 040 - 5556 5556 \* www.almahoppe.de

# EVENT-TIPPS



## ABENDBROT IM CAFÉ BROOKS

Rechts der Alster passiert nichts Spannendes – ein Vorurteil, dem das Brooks seit Jahren trotzt! Das Café in Eilbek ist so etwas wie das Stadtteil-Wohnzimmer, in dem neben dem beliebten Sonntagsbrunch oft Lesungen, Konzerte und Kleidertauschpartys stattfinden. Die zehn Freunde, die das Café zusammen betreiben, haben sich ab sofort zudem noch etwas Feines ausgedacht: ein offenes Abendbrot. Das Brot ist vorhanden, Getränke könnt ihr vor Ort kaufen oder selber mitbringen, Aufschnitte und Aufstriche ebenfalls. Also: Freunde schnappen und mal wieder richtig gutes, ehrliches Abendbrot essen!

18.30 h, Hasselbrookstr. 37 (Eilbek), free

02 APR  
MO

und

07 MAI  
MO

Food

## WISSENVOMFASS

Es gibt doch nichts Besseres, als bei einem Bier über Dunkle Materie zu diskutieren! Deshalb kommen Hamburger Forscherinnen und Forscher in die Bars der Stadt, um in Slam-artigen Kurzvorträgen von ihren spannendsten Erkenntnissen zu erzählen. Diesmal sind auch Geisteswissenschaftler vertreten – zum Beispiel verrät Christoph Dartmann, Professor für Mittelalterliche Geschichte an der Uni Hamburg, wie mittelalterlich „Game of Thrones“ wirklich ist. Aber auch Vorträge wie „Kann man auf Gravitationswellen surfen“ oder „Wenn die Maschinen übernehmen: Was folgt auf den Menschen“ klingen mehr als spannend!

ab 20 h, div. Kneipen, free, mehr Infos auf: [wissenvomfass.de](http://wissenvomfass.de)

19 APR  
DO

Kneipen-  
abend

## BALLSAAL OPENAIR

Statt erst abends feiern zu gehen, macht ihr lieber den ganzen Tag Party? Wie gut, dass der Sommer fast da ist, und die Ballsaal-DJs an diesem Samstag ihr übliches Terrain auf der Reeperbahn verlassen, um in der Hafen-City aufzulegen. Zum Lineup gehören unter anderem Thomas Schumacher, Daniel Stefanik und Gabriel Ananda. Aus Erfahrung können wir getrost schon mal verraten: Es wird fett!

19 MAI  
SA

Party

10-22 h, MLOVE Gelände, Baakenhöft (HafenCity), 10 €

Manuel Möglich  
23.4., 19 h,  
Übel&Gefährlich,  
Feldstr. 66  
(St. Pauli), 14 €.

## ANARCHISCHE GESCHICHTEN

Freunde guter Geschichten mit einem Hauch Anarchie – diese Lesungen dürft ihr nicht verpassen!

Der Hamburger Autor Finn-Ole Heinrich, bekannt für unterhaltsames Vorlesen, stellt sein neues Buch „Treckler kommt mit“ vor, das er gemeinsam mit seiner Frau Dita Zipfel geschrieben hat. Der Ex-Popliterat und Selbstzähler Benjamin von Stuckrad-Barre beschreibt in „Remix 3“, wie er durch Madonna, Boris Becker und Pharrell Williams zu philosophischen Einsichten über das Leben kommt. Der Gonzojournalist und TV-Reporter Manuel Möglich besuchte Systemaussteiger, LSD-Gemeinschaften und Wohnwagenhuren, wovon er in „Allesauf Anfang“ erzählt!

17 APR  
DI

23 APR  
MO

27 APR  
FR

Lesungen

Benjamin von  
Stuckrad-Barre  
17.4., 20 h,  
Markthalle,  
Klosterwall 11  
(Hammerbrook),  
20 €.

Finn-Ole Heinrich  
27.4., 15 h, Thalia im EEZ, Osdorfer Landstr. 131 (Osdorf), Eintritt frei

## COMICUND MANGA CONVENTION

Sich wie ein Comic-Held zu verkleiden, stößt meist nicht auf Verständnis, doch an diesem Tag dürft und sollt ihr es tun. Auf der Comic und Manga Convention könnt ihr ohne Reue dem japanischen Verkleidungstrend Cosplay nachgehen, in bunter Kleidung nach Raritäten und Schnäppchen jagen und zusehen, wenn Künstler live zeichnen und signieren. Mit dabei: die Künstlerin Chosenvowels, der YouTuber Chan, auch bekannt als Applewar, und Sophia Wening alias PauwPauw, die durch ihre handgearbeiteten Upcycling-Unikate mit Comicmotiven bekannt wurde!

07 APR  
SA

Festival

10-17 h, Uni Mensa, Schlüterstr. 7 (Rotherbaum), 5 €

## FOODIES AUFGEPAST: DAS SIND DIE LECKERSTEN NEUERÖFFNUNGEN



## SALON WECHSELDICHII

Stellt euch vor: Ihr sitzt in einem heimlichen Café und findet eure Teetasse so hübsch, dass ihr sie am liebsten mitnehmen würdet. Oder das Bild an der Wand. Oder den Stuhl, auf dem ihr sitzt. Warum nicht, dachten sich die Salon-Gründer Pauline und Jan. Alles was ihr erblickt, könnt ihr kaufen – seit 2013 im Grindelhof 62 und nun auch in der zweiten Filiale, die direkt neben Gretchens Villa aufgemacht hat! Die berühmten herzförmigen Waffeln gibt es in beiden Locations – aus Bioeiern und mit Toppings von Kinderriegel bis Preiselbeeren sowie Blauschimmelkäse.

Marktstr. 142 (Karoviertel), Fr-So 10-18 h, im Sommer auch unter der Woche

## FARINA MEETS MEHL

Die Pizza ist zurück auf dem Thalia-Gauß-Gelände, wo früher das Mehl mit betörendem Duft lockte. In dem gemütlichen neuen Laden Farina meets Mehl könnt ihr beobachten, wie die neapolitanische Pizza zubereitet wird, beispielsweise die Birne Gorgonzola oder die Bresaola mit luftgetrockneten Schinken. Stundenlanges Versacken gehört dazu, denn die Bar ist top ausgestattet – unbedingt die Fruit Cups probieren!

Gaußstr. 190 (Ottensen), Di-So ab 18 h

## FITZGERALDBAR&CLUB

Feiern, Filme schauen und an der Bar debattieren – genau das war in unserem heißgeliebten Golem möglich. Jetzt ist Schluss mit der Trauer um dessen Schließung. Denn es gibt eine neue Perle in die Räume am Fischmarkt: Der Clockers-Geschäftsführer Pegan Brettschneider lässt hier ab sofort Great-Gatsby-Flair einziehen. Die hochwertigen Cocktails wie der Pisco Passion mit Maracujaschaum oder Champagner-Drinks wie der Boston Club werden mit frischen Zutaten serviert – und das Eis dafür vor euren Augen geschlagen. Spektakulär ist auch die LED-Beleuchtung im Club, wo ihr zu Electro, Funk und Hip-Hop tanzen könnt. Kuselig wird's im Kino mit Indiestreifen und Popcorn. Das Golem ist tot, lang lebe das Fitzgerald!

Große Elbstr. 14 (Altona), Mi-Sa: Bar ab 18 h, free, Fr-Sa: Party ab 23 h, 7 €

# Heute im Angebot: Zukunft!



Ein Berufseinstieg mit vielen Perspektiven:

Wir suchen für unseren Hauptverwaltungs- und Logistikstandort Neumünster Berufseinsteiger/-innen in den Bereichen IT, Marketing, Vertrieb, Personalwesen, Controlling, Einkauf und Immobilien.

Mach was aus dir! Wir bilden aus:

- Kaufmann/-frau im Groß- und Außenhandel
- Informatikkaufmann/-frau
- Fachinformatiker/-in für Systemintegration
- Handelsfachwirt/-in (IHK)
- Bachelor of Arts (m/w)
- Bachelor of Science (m/w)

Werde Teil des Teams!  
Bewirb dich online auf unserer Homepage [edeka-verbund.de/nord](http://edeka-verbund.de/nord) oder per E-Mail unter [bewerbung@edeka-nord.de](mailto:bewerbung@edeka-nord.de).





NACHHALTIG UND SOZIAL:

# DER NEUE GRÜNDER-SPIRIT



**Geld machen und gleichzeitig die Welt verbessern? Klingt erstmal paradox. Aber viele junge Gründer machen genau das. Sie sind Social Entrepreneure und unterstützen mit ihren Start-ups verschiedene soziale Projekte. Wir haben uns die Hamburger Szene genauer angesehen, etablierte Gründer nach ihren Erfahrungen befragt und zeigen, wie auch ihr ganze einfach etwas Gutes tun könnt.**

Text: Sabrina Pohlmann



**E**ins haben viele soziale Start-ups mit den herkömmlichen Tech-Unternehmen gemeinsam: Sie nutzen moderne Technik, um ihre Ziele zu erreichen. Auch SofaConcerts wäre ohne das Internet aufgeschmissen gewesen. Die Idee der Online-Plattform: Gute Bands an potentielle Fans vermitteln. Für 25 Euro kann sich jeder eine Band ins Wohnzimmer holen, für die WG-Party, einen Geburtstag oder einfach nur so. Ihr Geld verdienen die Gründerinnen mit der Provision. Miriam Schütt und Marie-Lene Armingeon

MIRIAM SCHÜTT UND MARIE-LENE ARMINGEON kennen sich seit der fünften Klasse und haben zusammen SofaConcerts gegründet.



MICHAEL SCHWEIKART entwickelt als Gründer mit seinem Team ein Gegenmodell zu klassischen Banken.

kennen sich seit der fünften Klasse aus ihrem schwäbischen Heimatstädtchen. „SofaConcerts sind eine Win-Win-Situation“, sagt Miriam. Viele tolle Künstler, die keiner kennt, kommen an ihre ersten Auftritte. Und Musikfans freuen sich über die ganz besonderen Konzerte. Das hilft der Indie-Musikszene. Und: „Wir bringen die Kunst dahin, wo sie sonst nicht hinkommen würde - direkt in die Wohnzimmer“

Für Hamburg als Standort haben sie sich entschieden, weil die Stadt eine große Musikszene hat. Außerdem gibt es hier einige Treffpunkte für Social Start-ups: Im Social Impact Lab in der Neustadt konnten die Gründerinnen beispielsweise andere Sozialunternehmer treffen. „Man kann sich mit vielen austauschen, die ähnliches durchmachen.“ Und es läuft: Acht feste Mitarbeiter, um die 5000 Künstler und 32 Millionen Klicks für eins ihrer Werbevideos verzeichnen die Gründerinnen drei Jahre nach dem Start. Bald wird es einen Mitarbeiter in Frankreich geben. „Als wir unsere Vision am Anfang aufgeschrieben haben, haben wir nicht gedacht, dass wir sie erreichen können. Aber jetzt sind wir da“, so Miriam. Die SofaConcert-Mädels haben nicht nur ein tragfähiges Geschäftsmodell entwickelt, sondern auch viele Indie-Musiker bei ihrem Aufstieg unterstützt. Deswegen sehen Miriam und Marie-Lene ihr Unternehmen selbst als soziales Start-up, obwohl sie kein nachhaltiges Produkt im engeren Sinne verkaufen. Soziale Projekte können auch mit Kunst, Musik oder Sport zu tun haben - die

Fotos: Siemers (1), Wiards (1), Tomorrow (1)



## MIT GELD DIE WELT VERÄNDERN

Ideen sind vielfältig. Das Fintech-Gründerteam von Tomorrow arbeitet an einer nachhaltigen Banking-App, die im Juni an den Start gehen soll. Innerhalb von zehn Minuten kann bald jeder am Smartphone ein Konto eröffnen und Geld in soziale Projekte weltweit investieren, beispielsweise in Bio-Landwirtschaft oder erneuerbare Energien. Wer will, kann außerdem zukünftig über die App abstimmen, welches Projekt als nächstes dran ist. Denn aus der Sicht von Mitgründer Michael Schweikart aus Hamburg ist das Problem klar: „Mit ihren Geldern finanzieren Banken Waffenunternehmen, die Kohleindustrie und diverse schmutzige Dinge. Wir haben ein Gegenmodell entwickelt.“ Der Gründer hat vorher im Bankbereich gearbeitet - es war nicht immer leicht, sich mit dem anspruchsvollen Thema Geld auseinanderzusetzen. Schwierig waren für das Tomorrow-Team vor allem viele komplizierten Gesetze, die man bei einer Bankgründung beachten muss. Aber wer eine große Idee hat, lässt sich davon nicht aufhalten, denn: „Wir glauben, dass man mit Geld die Welt verändern kann.“



## MEHR ALS CHARITY

Das Hamburger Paradebeispiel für soziales Unternehmertum kommt in Flaschen daher: Viva con Agua wurde vom FC St. Pauli-Spieler Benjamin Adrion gegründet und setzt sich weltweit für Wasserprojekte ein, zum Beispiel in Uganda und Nepal. 2006 begann die Story mit Spendenaktionen von Ehrenamtlichen. „Irgendwann kam dann die Frage auf: Gibt es etwas, was über das Spendensammeln hinausgeht?“, erzählt Johannes, der bei Viva con Agua für Marketing und Fundraising zuständig ist. Warum nicht die Wasserprojekte durch ein eigenes Mineralwasser finanzieren? Sie suchten Investoren und entwickelten ein umweltfreundliches Konzept. Eins war ihnen von Anfang an wichtig: „Es sollte nicht einfach nur ein Charity-Produkt sein“, sagt Johannes. Somit bringt er auf den Punkt, worum es bei sozialen Start-ups geht: Es werden nicht einfach pro Verkauf ein paar Cent für Spenden zur Seite gelegt. Stattdessen verfolgt das ganze Unternehmen



JOHANNES TOMCZAK ist bei Viva con Agua für Marketing und Fundraising zuständig.



IN HAMBURG UND UMGEBUNG FREUEN SICH UNSERE TEAMS ÜBER DIE UNTERSTÜTZUNG DURCH

## STUDENTISCHE AUSHILFSKRÄFTE (M/W)

**Wir suchen dich!**  
Wenn du uns an bis zu 5 Tagen pro Woche (montags bis samstags) helfen möchtest - als

- Brief- und Paketzusteller/-in,
- Sortierer/-in im Briefzentrum oder
- Verlader/-in im Paketzentrum.

**Wir bieten**  
einen attraktiven Stundenlohn.

**Interessiert? Fragen?**  
Dann melde dich bei uns!  
Info-Hotline 0800 1784800 (kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz)  
E-Mail:  
bewerbung.hamburg@deutschepost.de

de.dpdhl.jobs

MENSCHEN VERBINDEN. LEBEN VERBESSERN.

Deutsche Post

## ANLAUFSTELLEN IN HAMBURG:

- » **Betahaus:** Coworking und Austausch. Eiffelstr. 43 (Sternschanze), hamburg.betahaus.de
- » **Social Impact Lab:** Beratung und Coworking. Pastorenstr. 16 (Neustadt), hamburg.socialimpactlab.eu

## ONLINE-TIPPS:

- » **Innovative City:** Coaching und Vernetzung. innovativecity.eu

## STAMMTISCHE UND VERNETZUNG:

- » **tbd\*:** Digitales Hub für Jobs, Workshops und zum Netzwerken. tbd.community/de/events
- » **Ashoka:** Deutschlandweites Finanzierungsprogramm und Netzwerk. ashoka.org/de

einen sozialen Zweck. Dabei ist eben auch ein gesunder Unternehmergeist wichtig: „Man sollte nicht vergessen, seine Mitarbeiter zu bezahlen und sein Produkt auf sichere Füße zu stellen. Sonst ist man schneller pleite, als man gucken kann.“ Im Viva con Agua Team kommen laut Johannes viele Idealisten zusammen, die oft hohe Ansprüche an das Unternehmen haben. Immer wieder gab es deswegen Grundsatzdiskussionen, wie über die Abfüllung des Wassers in Plastikflaschen. „Meistens findet sich aber ein Kompromiss, mit dem alle zufrieden sind, um dann motiviert weiterzuarbeiten.“

## NÄCHSTENLIEBE ALS PRODUKT

Auch die vier Mädels von der St. Pauli Chapel of Love haben so viel Spaß an ihrem verrückten Projekt, dass sie nun lieber Vollzeit Liebe geben wollen, statt weiter in ihren regulären Jobs - Köchin, Ärztin, Requisiteurin und Pflegewissenschaftlerin - zu arbeiten. Ihr Geschäftsmodell? Nächstenliebe! In einem zur Kapelle umgebauten, bunt-dekorierten Oldtimer-Bus sind die Mädels auf Festivals und anderen Events unterwegs und verheirateten liebestolle Leute. „Es steht nicht die Liebe zwischen Mann oder Frau im Vordergrund“ so Gründerin Valli Burder aus St. Pauli. „Wir unterstützen gleichgeschlechtliche Ehen, aber auch die platonische Liebe zu Freunden, Haustieren oder den Lieblingsschuh.“ Das Chapel-Team schreibt individuelle Reden und hat schon eine zehnköpfige peruanische Band



miteinander verheiratet und zwei Frauen jeweils mit sich selbst. Ihre Einnahmen auf Spendenbasis fließen weiter an Projekte aus dem Stadtteil, wie das Kinderhospiz Sternenbrücke. Gerade steht die Frage an: „Wie können wir das Projekt ausbauen und davon leben?“ Vor dieser Herausforderung stehen viele soziale Start-ups mit einer überzeugenden Idee. Es ist ein weiter Weg bis zur Marktreife und viele sind in dem neuen Bereich komplett unerfahren. Es fehlt betriebswirtschaftliches Wissen: Wie schreibt man einen Businessplan? Kommt das Produkt auch wirklich an? Wer investiert in das Unternehmen? Wer gründet, muss sich vieles selbst beibringen und auch mal Selbstzweifel aushalten. Aber es lohnt sich - denn neben den Unternehmern und den unterstützten Projekten hat noch jemand etwas von den Social Start-ups: Wir als Kunden! Denn wir können uns nebenbei beim Wassertrinken oder Geld überweisen für eine sozialere Alternative entscheiden.

Foto: Chapel of Love (1)

**CHAPEL OF LOVE**  
Die vier Gründerinnen verheiraten stillech in einem alten umgebauten DDR-Oldtimer Wohnwagen.



ZU KLEIN

APRIL / MAI 2018

## KARRIERE-TIPP

# Wie stellst Du dir eine Ausbildung bei Lufthansa Technik vor?

Genau diese Frage habe ich mir vor 2 Jahren auch gestellt. Aber immer der Reihe nach: wer bin ich?

Ich bin Joshua, 21 Jahre alt und befinde mich im zweiten Ausbildungsjahr zum Elektroniker für Geräte und Systeme bei Lufthansa Technik in Hamburg. Nach meinem Abitur habe ich mich dazu entschieden, eine Ausbildung zu machen. Für ein Studium habe ich mich zwar auch interessiert, aber ich wollte zuerst praktische Berufserfahrungen sammeln. Das hat mich dazu bewegt, mir einen Ausbildungsplatz zu suchen. Da ich mich schon immer für Elektronik und für Modellflugzeuge interessiert habe und gerne in einem großen Unternehmen mit Bezug zur Luftfahrt arbeiten wollte, habe ich mich bei Lufthansa Technik beworben.

## Wie hab ich mir die Ausbildung also vorgestellt?

Meine Vorstellung war es, in einer Elektronik-Werkstatt an luftfahrt-

technischen Geräten alles Mögliche über Elektronik und Elektrotechnik zu lernen. Jetzt, nach eineinhalb Jahren Ausbildung, kann ich sagen, dass meine Vorstellungen übertroffen wurden: meine Kollegen und ich durchlaufen seit Ausbildungsbeginn bis heute die Grundausbildung in der wir die Grundlagen der Elektronik und Elektrotechnik vermittelt bekommen.

Aber nicht nur das! Wir haben auch noch viele Einblicke in andere Themen bekommen, wie Flugzeugtechnik, Faserverbundwerkstoffe, Metall- und Leichtmetallverarbeitung und Englisch, das in einem Weltunternehmen natürlich nicht fehlen darf. Diese Themenvielfalt macht meine Ausbildung sehr abwechslungsreich und dadurch kommt auch keine Langweile auf. Auch wird viel Wert auf eigenständiges Arbeiten gesetzt, sodass man vieles des Gelernten

selbst umsetzen kann. Wenn das mal nicht klappt, helfen die Kollegen oder Ausbilder auch gerne weiter.

Bald werden meine elf Kollegen und ich die Grundausbildung abgeschlossen haben und als nächstes in den verschiedenen Elektronik-Werkstätten an den Geräten und Systemen der Flugzeuge weiter ausgebildet werden.

**Willst auch Du deine Vorstellungen über eine Ausbildung bei Lufthansa Technik übertreffen lassen? Dann schau doch einfach mal auf [www.be-lufthansa.com](http://www.be-lufthansa.com) vorbei! Hier findest Du u.a. Informationen zu unseren Einstiegsmöglichkeiten, Voraussetzungen, Benefits und zum Bewerbungsablauf!**

ANZEIGE



Foto: xxxxxxxxxx

LHT Anzeige



# DANK SEO, GOOGLE ALGORITHMUS UND STORYTELLING-TREND: MIT CONTENT MARKETING RICHTIG GELD VERDIENEN

Ein **JOURNALISMUSSTUDIUM** ist nur brotlose Kunst und **PR-STUDIS** sollten lieber gleich den Taxischein machen? Als ob! Diese Klischees sind längst überholt. Ob als **TEXTER** oder **SOCIAL MEDIA MANAGER** – die früher oft belächelten **PR- UND MEDIENSTUDENTEN** sind bei Agenturen gerade voll im Trend. Wir haben bei zwei Hamburger Agenturen nach der Entwicklung der Branche und Jobmöglichkeiten gefragt!

Text: Ann-Kathrin Möller

**W**ie viele Abiturienten hatte Maja Lust auf „irgendwas mit Medien“. Die 23-Jährige entschied sich für den Bachelor Digital Media an der Leuphana Universität Lüneburg. Um ihren Lebenslauf mit wertvoller Praxiserfahrung aufzupeppen, arbeitet sie neben dem Studium auf selbstständiger Basis bei einer freien Journalistin aus Hamburg. „Ich führe Recherchen durch, mache Vorarbeiten für Artikel und erstelle Präsentationen. Außerdem bin ich für den Facebook-Auftritt verantwortlich“, erzählt die Lüneburgerin. Der Stundenlohn beträgt 12 Euro. Zusätzlich ist sie bei einer Hamburger Kommunikationsagentur als Werkstudentin angestellt, wo sie 10 Euro die Stunde erhält. Dort betreibt sie im Social Media Marketing Community Management und begleitet Kampagnen. „Spaß macht mir vor allem die Arbeit in dem sehr coolen Team und dass man immer up to date ist. Ich finde es toll, dass man für Social Media so kreativ sein kann“, so die Studentin.

Die Idee dabei ist, dass die Botschaft nicht allzu werblich wirkt.“ Dies kann ein Rezeptvideo sein, das verrät, wie man einen Kuchen mit bestimmten Keksen aufpeppt oder ein Artikel im Reiseblog eines Tourismusunternehmens über die schönsten Sehenswürdigkeiten. Den potentiellen Kunden werden Informationen mit Mehrwert geboten, die sie berühren oder inspirieren. Der 35-Jährige meint: „Wenn ich es schaffe, meine Geschichte so zu erzählen, dass sich Leute damit gerne auseinandersetzen oder meine Geschichte sogar noch von sich aus weitererzählen, dann habe ich guten Content geschaffen. Grundsätzlich sollte man aber nicht glauben, dass Content Marketing jetzt irgendwie neu und heilsbringend ist. Das ist alles alter Wein in neuen Schläuchen.“ Um die Verbreitung der Botschaft zu verbessern, kommt heutzutage SEO ins Spiel. „Man bereitet seine digitalen Inhalte technisch wie inhaltlich so auf, dass Suchmaschinen – zum Beispiel Google aber auch YouTube und Amazon – diese Inhalte gut finden und diese dann möglichst weit nach vorne in die Suchergebnisse schieben“, erklärt Harnischfeger.

## KOMMUNIKATIONS-TALENTE AUFGEPASST!

Doch warum sind Studenten wie Maja gerade so gefragt bei Agenturen? Der Hype rund um Content Marketing und SEO hat eine regelrechte Goldgräberstimmung in der PR-Branche ausgelöst, wodurch Agenturen häufig völlig ausgelastet sind. Grund hierfür ist eine Suchalgorithmusänderung von Google. Die Suchmaschine belohnt gute, ehrliche Storys anstatt reiner Keywords, wie es früher lange der Fall war. Dies hat auch Auswirkungen auf die Jobbranche. Ein PR- und Medienstudium galt jahrelang nicht gerade als karrierefördernd. Doch nun gibt es wieder einen gesteigerten Bedarf an kreativen Köpfen. Und Studenten, die selber sowieso Digital Natives sind, sind für diese Jobs als Aushilfen oft die Idealbesetzung. Andreas Harnischfeger leitet den Bereich Digitale Kommunikation bei komm.passion in Hoheluft, einer Mischung aus Unternehmensberatung und Kreativagentur. Dort kümmert er sich um die Ausarbeitung von Kampagnen für unterschiedliche Kunden – vom Wirtschaftsverband über Kosmetikmarken bis hin zu Pharmaunternehmen. Content Marketing lässt sich für Harnischfeger so zusammenfassen: „Es geht darum, eine Botschaft auf unterschiedliche Arten, also zum Beispiel als Video, als Facebook-Posting oder als Blogbeitrag aufzubereiten und auf unterschiedlichen Plattformen im richtigen Moment zu veröffentlichen.“

## DAS RICHTIGE MINDSET

Ohne Frage ist auch Social Media Management essentiell. Da das Internet ein wahrer Werbedschungel geworden ist, ist es gar nicht

mehr so leicht, Aufmerksamkeit zu bekommen. „Früher hat es gereicht, dass man einen geilen Artikel veröffentlicht hat. Heutzutage legen wir auf jeden Content, den wir veröffentlichen, Media-Budget, weil er sonst einfach untergeht. Die Produktionskosten rechnen sich erst, wenn es genug Leute gesehen haben“, erklärt Julian Barkow von elbdudler. Die Eimsbütteler Digitalagentur, deren Office sich in einer ehemaligen Kirche in der Lutterothstraße befindet, betreut Kunden wie Bahlsen, L'Oréal sowie Johnson & Johnson. Nachdem elbdudler Anfang letzten Jahres Barkows Agentur seoseo übernommen hat, ist der 30-Jährige dort Partner und Director Digital Media.

Die Bandbreite an unterschiedlichen Berufen rund um SEO und Content Marketing ist dabei mittlerweile sehr groß – vom Texter, über den Grafiker, Berater und Developer bis zum Conceptioner. Was diese Berufe alle gemeinsam haben: die Leidenschaft für das Geschichtenerzählen. Diese Branche ist also perfekt für einen Nebenjob, wenn ihr lieber mit Worten als in

der Gastro mit Tellern jonglieren wollt! Dabei kommt es weniger auf das Studium an, sondern welche Erfahrungen und Skills ihr vorweisen könnt. Für Julian Barkow ist besonders das richtige Mindset entscheidend.

„Ein Bewerber muss sich mit unseren Werten identifizieren. Ein Gebot ist zum Beispiel „Einfach mal machen“, ein anderes „Wir stellen alles in Frage“. Man sollte sich – wie eigentlich immer im Leben – seine eigene Meinung zu Themen bilden können und zukünftige Entwicklungen im Blick haben. Für den Hamburger selbst steht fest: „Content Marketing gibt es schon seit Jahren und es wird dauerhaft eine wichtige Rolle im Marketing spielen.“ Ob freiberuflich, als Minijobber oder Werkstudent – dank des Content Marketing Hypes gibt es aktuell viele Möglichkeiten im Bereich PR und Journalismus Geld zu verdienen. Wichtig: Bei den unterschiedlichen Arbeitsmodellen gibt es jeweils einige Kriterien, wie die Verdiensthöchstgrenze oder Steuern, zu beachten. Zu einer selbstständigen Tätigkeit gehört das Rechnungsschreiben dazu und ihr müsst mit Verdiensteinbußen im Urlaub oder im Krankheitsfall rechnen. Dafür bietet sie neben der freien Arbeitszeit-einteilung den Vorteil, dass ihr euch schon früh einen soliden Kundestamm aufbauen könnt. In der PR- und Medienbranche sind – reale – Kontakte schließlich immer noch das A und O.

EIN GEBOT IST ZUM BEISPIEL „EINFACH MAL MACHEN“. EIN ANDERES „WIR STELLEN ALLES IN FRAGE“.



**JULIAN BARKOW**  
Partner und Director  
Digital Media bei elbdudler

## ONLINE-TIPPS:

- Wissenswertes zu studentischen Nebenjobs:**
- » [jobmensa.de/ratgeber/arbeitsmodelle](http://jobmensa.de/ratgeber/arbeitsmodelle)
  - » [studis-online.de/StudInfo/Studienfinanzierung/jobben.php](http://studis-online.de/StudInfo/Studienfinanzierung/jobben.php)

- Infos zur freiberuflichen Tätigkeit:**
- » [studitipps.com/freiberufler-als-student-das-solltest-du-beachten/](http://studitipps.com/freiberufler-als-student-das-solltest-du-beachten/)
- Agentursuche in Hamburg:**
- » [agenturmatching.de/search](http://agenturmatching.de/search)
  - » [werbeagentur.de/Agenturen-finden-lassen](http://werbeagentur.de/Agenturen-finden-lassen)



**MAJA**  
Bachelor Digital  
Media an der  
Leuphana Universität

WENN ICH ES SCHAFFE, MEINE GESCHICHTE SO ZU ERZÄHLEN, DASS SICH LEUTE DAMIT GERNE AUSEINANDERSETZEN, DANN HABE ICH GUTEN CONTENT GESCHAFFEN!



**ANDREAS HARNISCHFEGER**  
Leiter Digitale  
Kommunikation  
bei komm.passion

Fotos: privat (1), elbdudler (1), komm.passion (1)



BACHELOR  
zwo.eins

## DEINE FÜHRUNGSPPOSITION

## BEI DER FEUERWEHR HAMBURG

Du machst einen Bachelorabschluss in einem technischen oder naturwissenschaftlichen Studiengang und hast Lust auf einen spannenden Beruf bei der Feuerwehr Hamburg? Die zweijährige Ausbildung zum/zur Brandoberinspektor/in qualifiziert dich u. a. für eine leitende Funktion im Einsatzdienst oder im internen Dienst.



www.hamburg.de/ausbildung-feuerwehr  
040/428 51 48 23



TRENDPIECE TEDDYJACKE:

# FLAUSCHIG DURCH DEN FRÜHLING

Frühling hin oder her: Hamburg überrascht uns auch gerne nach dem Winter mit kühlen Temperaturen. Ein It-Piece dieser Saison, das euch gegen die maritim-frischen Brisen der Hamburger Springtime wappnet, ist eine kuschelige **TEDDY-JACKE** – und das in allen **FORMEN, FARBEN UND AUS VERSCHIEDENEN FELLIMITATIONEN**.

Die stylischen Kunstfell-Jacken sind ein wahrer Hingucker und verdrängen deshalb mittlerweile zum Glück die sonst so häufig auf Hamburgs Straßen gesehenen Daunenjacken mit Echtpelzkrägen von ihrem Podest!

**INSTAGRAM-BLOGGERIN JEN FUX** zeigt uns ihre Lieblingsteddylooks über den Dächern der Stadt!

Fotos, Text & Art Direction: Paulina Kulczyk

**RED HIGHLIGHTS** Teddy-Jacke: Topshop, Cord-Coulotte: &OtherStories, Rollkragenpulli: Zara, Blazer: Zara, Stiefeletten: Vagabond



„**ROT** ist die Must-Have-Colour, um ein Teddy-It-Piece hervorzuheben. Und ganz nebenbei feiert diese Saison **CORD** für mich wieder einmal sein Comeback. Dazu bin ich ein Fan von Unifarben, **OHNE AUFREGENDE MUSTER.**“



„So kann man schon mal abends vor die Tür gehen. Ein Hauch von **BRAVEM SCHULMÄDCHEN-LOOK** trifft auf auffällige Teddy-Jacke. Das ist aber auch schon die absolute Obergrenze von **MUSTER- UND MATERIALMIX** für mich.“



„**WEITE MÄNTEL UND WEITE HOSEN** gehen immer! Solange man sie mit einem **ENGEN OBERTEIL** kombiniert. Damit es in der Kombi aus Stoffhose und Rolli nicht zu sehr nach Business-Look aussieht, trägt man einfach ein paar **LÄSSIGE SNEAKER** dazu. Ready to go!“

# „AUF MEINEM PROFIL KANN MAN AUCH **LESEN!**“

Aus dem Pool der Influencer in Hamburg sticht Jen Fux aus gleich mehreren Gründen heraus: Ihr Instagram-Feed zeigt nicht nur Mode, sondern auch Interior Design, Kunst, Architektur und greift auch gesellschaftliche und politische Themen auf. Was die kreative Hamburgerin aber am meisten abhebt, ist ihr Humor. Mit einem Augenzwinkern und einem Hauch Selbstironie beschäftigt sich die 27-Jährige mit dem Begriff „Influencer“ und dem Lifestyle als Instagram-Bloggerin.

## DEINEN INSTAGRAM-ACCOUNT BEZEICHNEST DU SELBST ALS „CONTENT DIARY“. WAS BEDEUTET DAS GENAU?

Ich sage immer: Auf meinem Profil kann man auch LESEN, was viel zu selten geworden ist auf Instagram. Klar stehen die Fotos im Fokus, und auf den ersten Blick auf meinen Feed mag man vielleicht denken, es handle sich schlichtweg um nette Mood Bilder. Aber wenn man mal einen genaueren Blick in die Captions wirft, findet man nicht nur langweilige Massen-Hashtags, sondern Meinungsäußerungen. Ich greife Themen auf, die mich zur Zeit bewegen, beziehe dazu einen klaren Standpunkt und lasse mich stets von den Menschen auf der Straße inspirieren. Dabei spreche ich beispielsweise über meine Abneigung zum schrecklichen Levi's T-Shirt Trend vom letzten Sommer oder eben über persönliche Erfahrungen, wie meinen Aufenthalt in New York, als „Trumpf“ anfang sein Unheil zu treiben. Ich bin nach wahrer Hamburger Manier „Frei Schnauze“.


## UND WIE STEHST DU ZU DEM BEGRIFF „INFLUENCER“?

Der Begriff Influencer in Deutschland ist für mich leider sehr kaputt gegangen durch gewisse Blogger, die nur noch aus Produktvermarktung bestehen. Das hat für mich nichts mehr mit „beeinflussen“ zu tun, sondern viel mehr mit „beeinflusst werden“. Es geht nicht mehr um den Menschen und Blogger selbst, sondern um deren bezahlte Kooperationen mit großen Marken. Instagram ist zu einer Werbebeschallung geworden. Es gibt keine Meinungsäußerung mehr, nichts was wirklich von Bedeutung ist, nur noch Kommerz und Werbung. Die kleineren Blogger und sogenannten Mikro-Influencer verkörpern noch grob die Idee, die sie eigentlich verfolgen sollten. Sie nehmen Stellung zu Themen, beleuchten kritisch und geben ihre eigene Meinung preis. Mir geht es gar nicht darum, Leute mit meiner Meinung zu beeinflussen. Aber wenn nur einer durch meinen Feed manche Dinge – vielleicht mit einem Augenzwinkern – unter einem anderen Gesichtspunkt betrachtet, bin ich happy.

## UND ZU GUTER LETZT: WAS SIND DEINE **LIEBLINGSORTE** IN HAMBURG ZUM FRÜHLINGSANFANG?

Bei schönem Wetter geht's in den Stadtpark und sonst entspanne ich gerne im Karviertel und bummel durch die vielen kleinen Designerläden. Das wahre Hamburg sauge ich allerdings auf St. Pauli im Millerntor-Stadion auf, was ich als mein zweites Wohnzimmer betrachte. Dort schenke ich nicht nur gelegentlich als „Bierweib“ am Tresen aus, sondern bin mit meinem großen Mundwerk auch hervorragend aufgehoben – sowohl hinter der Theke, als auch auf der Tribüne beim Mitfeiern der Pauli Spiele.

**MEHR INSPIRATION  
VON BLOGGERIN  
JEN FUX GIBT'S HIER:**

 @jeniinga

APRIL / MAI 2018

## Social Networks

gibt es hier schon  
seit über 90 Jahren.

Bei uns heißt das

## Nachbarschaft



## Gemeinsam Räume schaffen...

für Hamburg und für sicheres und faires Wohnen  
in einer Genossenschaft.

**HANSA Baugenossenschaft eG**  
Lämmersieth 49 | 22305 Hamburg  
Telefon 040 69201-110  
[www.hansa-baugenossenschaft.de](http://www.hansa-baugenossenschaft.de)



# UM ALLER MÜNDE

Mann trägt auch 2018 weiter **BART** – und mit dem haarigen Accessoire ist auch eine **GANZE SZENE** gewachsen. Das haben auch einige Hamburger erkannt, die die Barträger dieser Stadt in ihren Locations verwöhnen wollen. Wir haben Hamburgs neue Barbershops und die besten local Bartpflegeprodukte ausfindig gemacht: Ausprobieren empfohlen!

Text: Lisa Matthiesen



Ob Schnauzer, 3-Tage- oder Vollbart - Mann lässt wieder wachsen. Seit gut drei Jahren hält die neue Welle des Barttrends mittlerweile an und in immer mehr Männergesichtern wird es haarig. Aber egal ob Trend oder Typveränderung, wenn Mann sich für einen Bart entscheidet, sollte er ihn auch richtig pflegen. Bartwuchs an sich gibt es natürlich schon, seitdem es Männer in der Pubertät gibt und so hatten wir irgendwann immer schon mal Männer mit Bärten um uns herum - vom leichten Flaum bis Rauschbart. In der Vergangenheit verstanden wir Bart aber meistens eher als wilde Gesichtsmatte und ordneten diese eher Metallern, Motorradfahrern oder dem Weihnachtsmann zu als hippen Boys. Der Bart galt irgendwie als Altherrenaccessoire oder Markenzeichen für richtig harte Kerle.

## BARTPFLEGE: SO GEHT'S RICHTIG

Wenn ihr einmal einen ordentlichen Schnitt und definierte Konturen in euren Bart bekommen habt, ist es nicht nötig, jede Woche zum Barbier zu gehen. Mit den richtigen Pflegeprodukten könnt ihr daheim auch selbst tätig werden.



- 1. HAARSHAMPOO IST NICHT GLEICH BARTSHAMPOO**  
Vollbärtige kennen das vielleicht: Die Haut unterm Bart juckt und spannt und es zieht. Grund ist oft das falsche Pflegeprodukt. Die Kopfhaut und die Gesichtshaut haben unterschiedliche pH-Werte, deswegen ist ein Haarshampoo nicht für die Bartpflege geeignet. Wer also ordentlich Haar im Gesicht hat, sollte zu speziellen Bartshampoos greifen!
- 2. KÄMMEN UND BÜRSTEN**  
Egal ob Rauschbart oder gestutzter Uniform-Bart, genau wie die Kopfhare sollte auch der Bart regelmäßig gekämmt oder gebürstet werden, je nach Dicke. So haben Verunreinigungen keine Chance sich fest zu setzen und der Bart verkletzt nicht. Wenn ihr es professionell angehen wollt, besorgt euch spezielle Bartbürsten oder -kämme. Im Zweifel tut's auch ein feiner Kamm.
- 3. AB UND ZU MAL DEN PROFI RANLASSEN**  
Wenn ihr lange Freude an eurem Bart haben wollt, solltet ihr ihn auch regelmäßig wieder in Form bringen, sonst wirkt er schnell ungepflegt. Während einige im Rasieren gut geübt sind, sind andere zu faul oder kriegen meist nur eine Seite gut hingeschnitten. Ein Besuch im Barbershop hin und wieder kann also nicht schaden, um den Bart im Zaum zu halten und die Konturen in Form zu bringen!

Doch genau wie bei einem Trendprodukt, unterliegt auch der Bart seit Jahren der Mode. Waren bei den Hippies in den 70ern noch wilde Vollbärte angesagt, standen die 80er im Zeichen des Schnurrbarts aka Pornobalken, in den 90ern wurde glattrasiert und in den 2000ern wurde der 3-Tage-Bart zum sexy Accessoire. Aber auch Mode wiederholt sich bekanntermaßen immer wieder und seit ein paar Jahren finden offenbar sämtliche Bartrevivals in den Gesichtern der Männer statt. Egal ob bei Musikern wie Marteria, Schauspieler Ryan Gosling oder im privaten Freundeskreis - es sprießt. Die ersten Barträger in Hipstermontur haben wir damals in der Schanze gespottet, heute trägt gefühlt jeder zweite Hamburger einen. Die Bartformen sind dabei so unterschiedlich wie ihre Träger - und diese manchmal mit Bart kaum wiederzuerkennen. Der Kumpel mit Milchbubigesicht wird mit Vollbart plötzlich zum kernigen Holzfällertypen, der langweilige Arbeitskollege bekommt durch seinen Schnurrbart auf einmal einen extravaganteren Look und 3-Tage-Bärte haben seit jeher den Ruf, die Typen irgendwie sexy zu machen. Nichts lässt einen Mann wohl schnell so anders aussehen als ein Bart. Oder auch Frau - wir erinnern uns an Conchita Wurst.

**BART, ABER HERZLICH**  
Egal welcher Barttyp ihr seid, wenn ihr lange Spaß an eurem haarigen Gefährten haben wollt, solltet ihr euch auch eine gewisse Bad-Bart-Routine zulegen. Denn auf Robinson-Crusoe-Looks und juckende Felle im Gesicht können wir gut verzichten. Nichts gegen's gepflegte Gehenlassen, aber verfilzte Zottelbärte und stoppeliger Wildwuchs sehen dann doch eher ungepflegt statt stylisch aus. In Städten wie London oder Szene-Vier-



**MESSERSCHARFE PRÄZISION:**  
Vertrauen gehört im Barbershop dazu, wenn die Rasierklingen an die Kehle gelegt werden.

teln wie Brooklyn in New York geht der trendbewusste Bärtige von heute deshalb seit ein paar Jahren in den Barbershop, um sein Äußeres zu pflegen. Was früher also mal Barbiersalon hieß und heute eher an 50er-Jahre-Spießigkeit erinnert, heißt jetzt Barbershop und ist hip. Alteingesessene Herrenfriseur gibt es in Hamburg mehr als genug, gegen die wirken die neuen Barbershops, aber offener, moderner und freundlicher. Einer von ihnen ist der **HERRENGUT BARBERSHOP IN ST. PAULI**, der im August letzten Jahres eröffnet hat. Von außen eher schlicht und unscheinbar, erwartet euch drinnen ein ziemlich stylischer Herrensalon. Dunkler Holzfußboden, Friseurstühle mit schwarzem Leder im Retrostyle, riesengroße Spiegel an den hohen Altbauwänden. Trotz Hipster-Interieur herrscht hier eine äußerst entspannte Stimmung, es wird fröhlich geschnackelt und beim Reinkommen gib't gleich ein **BIERCHEN FOR FREE** auf die Hand. Vom St. Pauli-Altrock bis zum Businessman, die Kundschaft im Herrengut ist so bunt gemischt wie das Viertel selbst.



Dein Dance Center für Jazz, Ballett, Modern, Urban Styles und vieles mehr



**DAS TYBAS DANCE CENTER**  
im Tybas Dance Center erwarten dich 26 verschiedene Tanzkurse und 14 Dozenten, die ihren Beruf mit dem Herzen gewählt haben. Von Ballett, Hip Hop und Steppen bis zu Lyrical Jazz - wir finden bestimmt einen Kurs für dich, der nicht nur dich, sondern auch dein Herz tanzen lässt.  
Für Kinder, Jugendliche, Erwachsene - von Anfänger bis Fortgeschrittene!  
**TYBAS DANCE CENTER**  
Bäckerbreitengang 26 | 20355 Hamburg  
Telefon +49 40 357 185 00  
www.tybas-dance.com | info@tybas-dance.com

**DEIN STRETCHLIMOUSINENSERVICE**

**DEINELIMO**  
040/55561751

Wir fahren dich und deine Freunde, wohin du willst  
Partytour, Abschlussfeier, Shoppingtour, Junggesellenabschied, Stadtrundfahrt, Hochzeit, Geburtstag

Für jeden Anlass die richtige Limousine  
[www.deinelimo.de](http://www.deinelimo.de)  
Tel.: 040 555 61 751

Foto: Lisa Boyfriend

## DIESE BART-PFLEGEPRODUKTE SUCHEN EIN NEUES ZUHAUSE!

### HEISENBEARD

Straight outta Wilhelmsburg kommen die Produkte von Heisenbeard. Dahinter stecken zwei **echte Hamburger Jungs** und die setzen auf natürliche Inhaltsstoffe und bieten in ihrem Onlineshop unter anderem Bartkämme, Bartwachs und ein spezielles Bartöl an, dass die Barthaare besonders in der Wachstumsphase kräftigt und einen gleichmäßigeren Bartwuchs verspricht. Das Design ist an „Breaking Bad“ angelegt und so machen die Produkte sicher nicht nur im Bart, sondern auch im Bad was her.

[heisenbeard.de/shop](http://heisenbeard.de/shop)

### BROOKLYN SOAP COMPANY

Der Name klingt international, aber auch diese Produkte kommen **aus unserer Stadt**. Die drei Gründer Felix, Viktor und Jonas haben sich voll und ganz der Männerpflege verschrieben und wollen euch von schädlichen Inhaltsstoffen und Billigprodukten befreien. Ihre Bartshampoos, Öle und Balsame sind alle 100% vegan und pflanzlich, die Verpackungen aus nachhaltiger Herstellung. Was öko ist, muss nicht wie öko aussehen und so könnt ihr die schlicht designigten Fläschchen und Döschen sorglos und guten Gewissens in euren Kulturbeutel einziehen lassen. [bklynsoap.com/de/shop](http://bklynsoap.com/de/shop)

**TIPP:**  
Try it for free: Einfach die Brooklyn Soap Company bei facebook liken und bestellen. Dafür super easy das Wort „TESTEN“ per Messenger an die Jungs senden und eine Probe geschickt bekommen.

### L'ORÉAL MAN EXPERT

Wer sich in Bartpflege erstmal vorsichtig ausprobieren möchte, für den gibt's jetzt auch eine Bartpflegeserie vom Kosmetikgiganten L'Oréal. Hier sind Inhaltsstoffe und Design nicht ganz so besonders wie bei den kleineren Händlern, dafür bekommt ihr die Produkte wie Reinigungsgel, Bartwache, Rasiergel oder Creme **in jedem Drogeriehandel**. Wenn ihr es euch Wert seid. 🙄



**LOCAL PRODUCT:** Die Brooklyn Soap Pflegeserie wird von vier Hamburger Jungs vertrieben, die sich von der Bartkultur im New Yorker Hipsterstadtteil inspirieren ließen.

Besonders sympathisch: Im Gegensatz zu vielen traditionellen Barbershops gehört hier nicht nur eine Barbierin mit zum Team, sondern weibliche Begleiterinnen sind herzlich willkommen. „Frauen sind eh meistens die Impulsgeber“, sagt Inhaber Thorsten Schwermer. „Die schenken ihren Männern Gutscheine oder machen für sie Termine aus, damit wir uns dann hier um sie kümmern!“ Um die wartenden Ladies kümmert sich dann Thorsten, der immer für einen flotten Plausch zu haben ist, während Mann sich im wahrsten Sinne des Wortes auf dem Friseurstuhl unters Messer legt. „Es gehört schon was dazu, jemand völlig Fremdes mit einer scharfen Klinge an deine Kehle zu lassen, aber hier habe ich vollstes Vertrauen“, so Kunde Matthias.

Die Leistungen eines Barbershops werden von immer mehr Männern geschätzt, besonders von denen, die sich nie hätten vorstellen können, was das überhaupt ist. „Wir hatten hier schon Jungs, die den Laden skeptisch und ohne jegliche Idee betreten haben und ihn

später begeistert über den eigenen Look wieder verlassen haben“, erzählt Thorsten. Der Hamburger ist selbst übrigens kein Friseur. Er hat vor der Herrengut-Eröffnung jahrelang in der Marktforschung gearbeitet und irgendwann festgestellt, dass es keine vernünftigen, modernen Barbershops in der Stadt gibt. Also hat er sich ein Team aufgebaut und es selbst gemacht. Vier Plätze bietet der kleine Laden und die sind fast immer ausgebucht. Gut eine Woche im Voraus solltet ihr hier einen Termin ausmachen. Das spricht für Thorsten und sein Team. Geboten wird Männern hier das reinste Pflegeparadies. Neben Nassrasur, Bart Trim oder Konturenrasur werden hier natürlich auch Haare geschnitten und sogar Augenbrauenpflege und Maniküre angeboten.

### BARTPFLEGE MADE IN HAMBURG

Mag sein, dass Pflege für den Mann lange Zeit als weiblich, metrosexuell oder weich galt - das war immer schon Schwachsinn und wird zum Glück jetzt endlich aufgehoben. Genau wie Bärte nicht mehr das Statussymbol für „harte Kerle“ sein müssen, was auch immer damit überhaupt gemeint ist. Heute lautet das Motto Bart aber Herzlich. Jeder der Bock auf Bart hat, sollte es ausprobieren und jeder der einen trägt, sich trauen diesen gut zu pflegen. Denn dann sieht das haarige Accessoire nicht nur gut aus, sondern fühlt sich auch dauerhaft so an!

Pflege für den Mann von heute haben sich auch die **HAMBURGER FELIX, VIKTOR UND JONAS** auf die Fahne geschrieben. Die Drei sind selbst keine Friseure oder gelernte Kosmetiker - ihnen kam die Idee zu einer Pflegeserie



**BARTTEST:** UNISCENE Autorin Lisa mit Herrengut-Inhaber Thorsten. In seinem Laden auf St. Pauli gehört nicht nur eine Frau zum Team - auch weibliche Begleiterinnen sind hier mehr als willkommen!



**BUSY BUSY:** Einen Termin bei Herrengut solltet ihr gut eine Woche im Voraus ausmachen.

für Männer bei ihrem Studienaufenthalt in New York. Damals lebten sie in Brooklyn und ließen sich dort von der Bartkultur im Hipsterstadtteil inspirieren. Der Name ihrer Produkte lautet deshalb: **BROOKLYN SOAP COMPANY**. Zusammen mit einer Braunschweiger Biologin entwickelten die Boys ihre komplett pflanzlich hergestellten Produkte wie Bartsham-

poos, Öle oder Balsame, die sie heute von Winterhude aus in einem Onlineshop nach ganz Europa verkaufen. Zu verdanken haben sie ihren Erfolg auch immer mehr männlichen Bloggern oder Influencern, die ihre Produkte testen und bewerben - und ihren Bart in Szene setzen. Der Hashtag #bart hat bei Instagram mehr als eine Million Einträge, **BLOGS WIE „MEIN VOLLBART“ ODER „BLACKBEARDS“** widmen sich voll und ganz der Gesichtsfrisur und tragen damit dazu bei, dass immer mehr Männer sich einen Bart stehen lassen aber auch zu dem Bewusstsein, dass Pflege eben auch ein echtes Männerding ist.

## BEI DIESEN PROFIS DÜRFT IHR EUCH VERWÖHNEN LASSEN



### HERRENGUT

Unser Favorit! Professionelle Arbeit in entspanntem Ambiente! Neben dem Rundum-Sorglos-Programm im Laden bekommt man hier auch gleich die passenden Pflegeprodukte für Zuhause. Und Gutscheine gibt's auch. Wenn ihr euren Boys, Brüdern oder bärtigen Kumpels also mal was gönnt wollt: Bei Thorsten und seinem Team seid ihr an der besten Adresse!  
[Detlev-Bremer-Str 27 \(St. Pauli\)](http://Detlev-Bremer-Str 27 (St. Pauli))



### VÄTER & SÖHNE

Nicht im hippen Szeneviertel, sondern im bodenständigen Wandsbek-Gartenstadt befindet sich dieser Barbershop, der zu den besten Hamburgs zählt. Dunkles Holz und alte Ledersessel geben dem Laden ein rustikal-modernes Ambiente im Vintage-Stil. Neben einem guten Leistungsangebot bekommt Mann hier auf Wunsch auch noch einen Whiskey gereicht. Hinterm Cheftresen steht hier sogar eine Frau. Besonders nice: Chefin Stefanie Voß und ihr Team sind täglich bis 22 Uhr für euch da. Da lässt sich also mal ein wirklich gepflegter Feierabend verbringen.  
[Lesserstr. 151 \(Wandsbek\)](http://Lesserstr. 151 (Wandsbek))



### PHIL'S BARBERSHOP

Obwohl der Laden in der Altstadt äußerst hip und modern rüberkommt, setzt man hier auf alte Traditionen. Und das bedeutet vor allem: Für Frauen verboten. Das finden wir zwar ein bisschen albern, aber wer dann doch mal ein „Richtiges-Kerle-Gefühl“ braucht, ist nicht nur dafür sondern auch für Rasur, Haarschnitt und Pflege bestens betreut. Drinnen soll es dann auch ganz locker zugehen. Das konnte Autorin Lisa aber selbst nicht testen. 🙄  
[Kattrepelsbrücke 1 \(Altstadt\)](http://Kattrepelsbrücke 1 (Altstadt))

Fotos: Lisa Boyfriend (2)



1 Box für 4 bis 6 Pers.  
29,- €/Std. inkl. Ballflatrate

## DIE FREIZEIT- UND EVENT-LOCATION

- » Gaming & Zocken
- » Golf ausprobieren

- » Studententreff
- » Burger & Bier

- » Chillen im Beachclub
- » Dating Plattform

Billwerder Neuer Deich 40  
20539 Hamburg  
Fon: (0 40) 8 19 78 79-0

[www.golflounge.de](http://www.golflounge.de)  
[www.facebook.com/golflounge](https://www.facebook.com/golflounge)



**KINOSTARTS**

Texte:  
Constantin Jacob

**#FILMSTARS DON'T DIE IN LIVERPOOL**

Im Liverpool der 70er Jahre entsteht zwischen dem jungen Schauspieler Peter (Jamie Bell) und der Leinwanddiva Gloria Grahame (Annette Bening) eine ungleiche Liebschaft: Er ist ein Romantiker, sie der alternde Schatten ihrer einstigen Karriere. Entgegen aller Erwartungen wird aus der Affäre aber eine aufrichtige Beziehung. Als Gloria schwer erkrankt, schickt Peter sie zu seinen Eltern, die sich liebevoll um sie kümmern. Nach „Lucky # Slevin“ und „Push“ hat Regisseur Paul McGuigan nun eine wahre Liebesgeschichte verfilmt, die gesellschaftliche Grenzen sprengt und zu Tränen rührt!

Drama, Do., 5.4.

**#SPIELMACHER**

Schauplatz dieses Thrillers ist neben dem Hamburger Hafen und den verborgenen Ecken des Kiezes auch der Platz des S.C. Union 03! Denn der Traum der erfolgreichen Fußballerkarriere ist für den Kleinkriminellen Ivo (Frederik Lau, „Victoria“) längst gestorben. Dann gibt ihm die Bekanntschaft mit dem Nachwuchstalents Lukas Hoffnung. Allerdings meldet sich Ivos Vergangenheit unerwartet und ihm bleibt nichts anderes übrig, als das schmutzige Spiel um Wettbetrug mitzumachen, um sein Leben und das von Lukas Familie zu retten.

Thriller/Drama, Do., 12.4.

**#IFEELPRETTY**

US-Stand-up-Komikerin Amy Schumer ist zurück

in einer Hauptrolle! Rücksichtslos und mit gewohnt derbem Humor zeigt sie dem Schönheitswahn den Mittelfinger: Rennee arbeitet für eine Kosmetikfirma und versucht als Durchschnittsfrau zu bestehen. Als sie nach einem Unfall aus der Bewusstlosigkeit erwacht, glaubt sie jedoch, sie sei makellos. Rennee feiert ihren „neuen“ Körper, doch mit der Zeit meldet ihr altes, unsicheres Ich Zweifel an...

Komödie, Do., 10.5.

**FILMNEUSTARTS**

Spielbergs Zukunftsvision in der die OASIS zum Zufluchtsort wird: **READY PLAYER ONE, 5.4.** » Teil 1 des Finales, in dem die Superhelden Schurke Thanos bekämpfen: **AVENGERS: INFINITY WAR, 26.4.** » Es geht den Ursprüngen von Weltraumheld Han Solo auf den Grund: **SOLO: A STAR WARS STORY, 24.5.** » Verfilmung des Romans von David Levithan: **LETZTENDLICH SIND WIR DEM UNIVERSUM EGAL, 31.5.**

**SERIENSTARTS**

**#BARRY**

Augen auf bei der Berufswahl! Auftragskiller Barry (Bill Hader) hasst seinen Job: schlechte Bezahlung, schmutzige Morde und lästiges Entsorgen. Kurz vorm Burnout nimmt Barry dennoch einen neuen Auftrag an. Ein junger Theaterschauspieler aus L.A. soll beseitigt werden. Während der Verfolgung sprengt Barry eine Theaterprobe und springt als Ersatzmann ein. Begeistert von der Bühne und der Schauspielerei beschließt er das Morden endgültig aufzugeben. Blöd, dass seinem Auftraggeber diese Entscheidung gar nicht gefällt.

Di., 8.5. auf Sky Atlantic

**#HARDSUN**



Paradebeispiel einer gelungenen internationalen Produktion zwischen der BBC, dem Streaminganbieter Hulu und dem ZDF! Detective Charlie Hicks (Jim Sturgess) und seine Kollegin Elaine Renko (Agyness Deyn) werden mit der Aufklärung des Mordes an einem Hacker beauftragt. Die Ermittlungen führen sie zu Daten, die der britische Geheimdienst verbergen will: Demnach wird in fünf Jahren das Ereignis „Hard Sun“ die Erde unbewohnbar machen und die Menschheit auslöschen. Als Mitwisser werden die Detectives selbst zur Zielscheibe.

Mo., 16.4. im ZDF

**#DIEEINKREISUNG**

„Unser Mann“ in Hollywood hat seine erste Serienrolle ergattert! Daniel Brühl („Rush“) klärt in dieser schmutzig-düsteren Mischung aus „CSI“ und „Ripper Street“ als Psychologe Dr. Kreizler Ende des 19. Jahrhunderts Mordfälle auf und übt sich in den Anfängen der Forensik. Dr. Kreizler und Illustrator Moore (Luke Evans) werden in dem Fall mehrerer hingerichteter männlicher Prostituierten beauftragt. Unter der Aufsicht der Polizeichefsekretärin Sara (Dakota Fanning), die ihre Chance auf den Titel als erster weiblicher Detective wittert, sollen sie den Killer finden.

Do., 19.4. auf Netflix



**MUSIK**

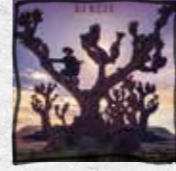
**#ALLEARSON**

Wir trappen zu Cloud Rap, waven zu Indierock und genießen blauen Frühlingshimmel zu smoothen Elektrobeats – das sind unsere **LIEBLINGSSCHEIBEN** für das Frühjahr 2018:

Texte: Lisa Matthiesen

**DJ KOZE**

**KNOCK KNOCK**



Sein DJ-Name sorgt für leichte Verwirrung: „Und wie spricht man den jetzt richtig aus?“ Dabei ist Stefan Kozalla, wie der Musiker und Labelbetreiber eigentlich heißt, das wahrscheinlich eh egal. Denn wer seine Nebenprojekte Fischmob oder Adolf Noise verfolgt hat, weiß, der Typ hat Humor! Der Wahlhamburger ist vor allem aber ein enorm guter DJ, den sowohl Techno- als auch Soul- und Indie-Hörer lieben. Auf „Knock Knock“ versammeln sich deshalb auch Gaststars wie Bon Iver, José González und Speech von Arrested Development. Die entstandenen Tunes variieren von entspannt bis funky!

Fr., 4.5.

**YUNG HURN**

**1220**



Kaum zu glauben: Der Trap-Rapper veröffentlicht tatsächlich erst jetzt sein Debütalbum. Dabei haben wir den Wiener schon seit 2015 auf dem Schirm, als er anfang seine ersten Tracks auf YouTube rauszuhauen. Ob seine teils dadaistischen Texte auf YouTube raushauen. Ob seine teils dadaistischen Texte in dahingenuscheltem Wienerisch jetzt eigentlich ironisch oder ernst sind, wissen wir immer noch nicht, aber unterhaltsam sind sie allemal. Diese Mische aus Future R'n'B, Cloud Rap und Wiener Schmah wird auf „1220“ nochmal ein Level „higher“ geschossen. Das kann man albern finden – oder man dreht einfach auf und hat 'ne gute Zeit.

Fr., 4.5.

**DIE NERVEN**

**FAKE**



Postpunk aus Stuttgart – klingt erstmal nicht so aufregend? Ist es aber. Das Trio aus Süddeutschland zählt für Indie- und Punkfans nämlich zu den besten deutschsprachigen Bands und wird für seine fulminanten Konzertauftritte gefeiert. In ihren Texten stecken Wut, Verzweiflung und Angst. Die Songs sind düster und laut. Mit ihrem uneingängigen Lärm-Sound versuchen die drei Stuttgarter gar nicht erst den Mainstream zu erreichen und stechen deshalb aus der Indiemasse hervor. Auch bei ihrem bereits vierten Album lassen sie sich von keinerlei Musikrends beeinflussen, sondern ziehen ihr eigenes Ding durch. Punk halt.

Fr., 20.4.

**DRANGSAL**

**ZORES**



Huch, was ist das denn für'n starker 80ies-Hit dachten wir, als vor zwei Jahren „Allan Allign“ über die Indie-Dancefloors der Stadt wachte. Dahinter steckte allerdings jemand, der nicht mal in der 80ern geboren wurde: Max Gruber aka Drangsals. Den Sound des Jahrzehnts beherrscht der 24-Jährige aber perfekt und erspielte sich mit seiner Hommage an New Wave und Postpunk schnell Begeisterung. Auf dem neuen Album singt Drangsals überwiegend Deutsch und erinnert mit seinen Arrangements an die frühen Die Ärzte oder die Neue Deutsche Welle – nur eben in gut.

Fr., 27.4.

**ALBUMTICKER**

Zuckersüßer Indierock aus Spanien – wir freuen uns auf Neues der Girls von **HINDS**, Fr., 6.4. » „Be More Kind“ fordert Folk-punker **FRANK TURNER** mit seinem neuen Album und ruft mit gesellschaftskritischen Songs zu mehr Empathie auf, Fr., 4.5. » **ANNE MARIE** will als Großbritanniens neuester Popexport mit ihrem Debüt bei uns durchstarten, Fr., 27.4. » Die Afroamerikanerin **AKUA NARU** gilt als Verfechterin der Stimme schwarzer Frauen – ihr Conscious Rap liefert starke Songs, Fr., 27.4. » Zornig, britisch, politisch: So klingt das neue Album des preisgekrönten Querdenkers **PLAN B**, Fr., 4.5.

**FESTIVALNEWS, PARTYTIPPS & JEDE MENGE UNTERHALTUNG:**

**VIRTUALNIGHTS AUF FACEBOOK!**

Über 550.000 Fans sind schon dabei. Worauf wartest Du? Jetzt liken:

f/virtualnights

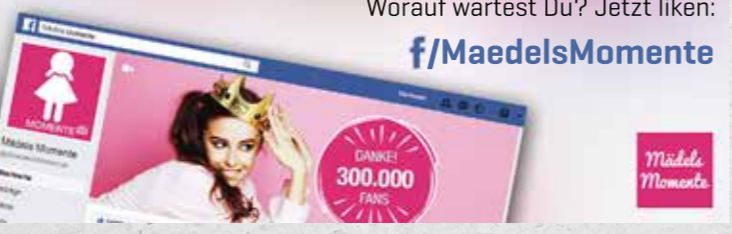


**LIEBE, LIFESTYLE, FASHION & SPANNENDE NEUIGKEITEN:**

**MÄDELS MOMENTE AUF FACEBOOK!**

Über 300.000 Fans sind schon dabei. Worauf wartest Du? Jetzt liken:

f/MaedelsMomente



Fotos: Vglasky (1)



**EINFACH MAL RAUS AUS DEM ALLTAG!**

**MB Marco Polo 85,- / Tag**  
300 km frei

Den neuen Marco Polo bei STARCAR günstig mieten:  
**0180/55 44 555\***

\* (0,14 €/Min. aus dem Festnetz; max. 0,42 €/Min. aus den Mobilfunknetzen)

**STARCAR**  
Autovermietung

# Die große Angst vor dem Nichtstun

## ODER: EIN PLÄDOYER FÜR DIE LANGEWEILE

Ihr kennt das: Sobald wir zwischen Uni und Nebenjob, Freizeitprogramm und Sporteinheiten ein paar Minuten Zeit für uns hätten – für ein bisschen **ENTSPANNUNG, ABSCHALTEN ODER DIE GUTE ALTE LANGEWEILE** – drehen wir durch. Das Gefühl nicht zu wissen, was es gerade zu tun gibt, wie wir unser Leben voranbringen können, ist irgendwie nichts, was zum guten Ton gehört. Sollte es aber.



Text:  
Laura Bähr

**W**ährend wir essen, schauen wir meist die neuste Folge unserer Lieblingsserie, natürlich auf Englisch - Unterhaltung und Bildung in einem sozusagen. Einfach mal nur die Pasta auf dem Teller genießen und die Gedanken kreisen lassen - undenkbar, vergeudete Zeit und fürchterlich langweilig. Beim Duschen hören wir die neusten Tracks auf Spotify und während wir durch die Schanze laufen, beantworten wir WhatsApp-Nachrichten oder checken die neusten News. Und damit sind wir nicht allein. Schaut man sich in der Bahn oder im Bus um, sieht man überall gesenkte Köpfe. Denn mindestens neun von zehn Leuten sind selbst mit ihrem Smartphone beschäftigt. Ein „gelangweilter“ Blick aus dem Fenster ist eine Seltenheit. Sogar die paar Minuten vor dem Einschlafen widmen wir nicht dem schnöden Nichtstun, sondern Instagram oder Facebook.

### Keine Zeit zum Nichtstun

Der Zustand des „Bloß-Nicht-Langweilen-Wollens“, der sich gefühlt erst über die letzten paar Jahre gefestigt hat, ist neben Floskeln über uns wie „Die Generation des Ewigen Praktikanten“ oder der „Generation Beziehungsunfähig“ ein Merkmal, dass uns tatsächlich ausmachen scheint. Denn während die Generationen vor uns zwangsläufig auch mal tagelang nicht erreichbar waren, fühlt es sich heute schon nach einem großen Abenteuer an, wenn wir mit 10 Prozent Akku das Haus verlassen, um uns auf einen Kaffee zu treffen. Und während unsere Großeltern und auch Eltern noch stundenlang die Satellitenschüssel drehen mussten, bis endlich ein klares Bild auf dem Fernseher erkennbar war, bekommen wir schon Aggressionen, wenn Netflix ein paar Sekunden zum Buffern braucht. Zeit zum „Chillen“ hätten wir aber doch eigentlich genug oder nicht? Die Semesterferien sind schließlich lang und wenn wir mal ganz ehrlich sind, sitzen wir auch nicht permanent am Schreibtisch

und arbeiten an der aktuellen Hausarbeit oder dem nächsten Vortrag. Das Problem ist, selbst wenn wir uns selber Langeweile vortäuschen, erlauben wir sie nicht wirklich. Schließlich fühlen wir uns doch alle permanent gestresst, unter Druck gesetzt und bereits in den Anfängen unserer 20er an manchen Tagen nahe dem Burnout. Und auch wenn wir von außen betrachtet mal „nichts tun“, ist unser Gehirn trotzdem ständig aktiv und halbherzig mit Dingen beschäftigt. Und das am Montag vorgenommene „Am kommenden Wochenende mache ich mal nichts“ artet sowieso jedes Mal in drei gehetzte Kaffee- und zwei Shoppingdates aus. Und den neuen Spielberg-Film müssen wir natürlich auch noch sehen. Und zum Sport. Und einkaufen. Und saubermachen.

### Langeweile schafft Platz im Kopf

Wir alle haben heute mehr Möglichkeiten denn je, haben mehr Pläne und längere To-do-Listen. An sich eine gute Sache. Aber brauchen wir in jeder Sekunde unseres Lebens etwas zu tun oder sollten wir uns nicht ab und zu erlauben, uns mal wieder zu langweilen? So wie früher - beim Warten auf den Bus oder an einem verregneten Sonntag. Während unser Gehirn alles Mögliche versucht, das Gefühl der Leere zu vermeiden, sollten wir vielleicht gerade das mal wieder bewusst zulassen. Denn wer sich langweilt, so haben einige Studien bewiesen, schafft Platz im Kopf. Platz für neue Ideen und für neue Kreativität. Gönnen wir unserem Gehirn eine Pause! Denn dann liefert uns die gefürchtete Langeweile vielleicht den Kompass zu mehr Klarheit. Machen wir etwas, was uns nicht erfüllt, signalisiert uns unser Gehirn Langeweile. Gerade in der heutigen Zeit mit all den Möglichkeiten vielleicht wichtiger denn je. Also an alle Workaholics, Dauergestreifte und Smartphone-Addicts: Ihr habt hiermit unsere offizielle Erlaubnis... Bitte langweilt euch mal wieder so richtig!



# ENERGY IMMER DIE BESTEN NEUEN HITS

JUSTIN TIMBERLAKE  
KATY PERRY  
JUSTIN BIEBER



**JETZT DIE NEUE  
ENERGY APP  
MIT ÜBER 40  
WEBCHANNELS  
DOWNLOADEN!**





