HAMBURG

19. JAHRGANG NR. 4/18

uniscene.de

uniscene

DEINE STADT. DEIN LIFESTYLE. DEIN MAGAZIN.

GÜLTIG 1.8.-30.9.

Gesunde Bewegung

Warum ihr an eurem Rücken statt an Abs und Bizeps arbeiten solltet

Sommer-Spartipps

Hier könnt ihr in und um Hamburg Low-Budget-Urlaubsflair genießen

COWORKING SPACES

Fünf Hamburger Locations im großen UNISCENE-Check

Wiebke und Franziska interpretieren als **FRANZ ALBERS UND KÄPT'N KRUSE** Seemannslieder und Shantys neu

Wir feiern das

NORDDEUTSCH-LAND-REVIVAL!

VON MODE ÜBER FOOD BIS MUSIK: Diese kreativen Hamburger machen Labskaus, Akkordeonspielen, Plattdeutsch und Anker-Prints wieder cool!

Mach, was wirklich zählt:

ALS GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGER FELDWEBEL (M/W)

- Bundeswehrkrankenhaus, Hamburg

Jetzt informieren: bundeswehrkarriere.de

Bundeswehr

Fotos: privat (2), de León (1), Pietsch (1), Monkey Beach (1)

Liebe Leser,

der Hamburger Sommer zeigt sich dieses Jahr von seiner allerschönsten Seite und wir verlieben uns jeden Tag ein bisschen mehr in unsere Stadt. Und ab sofort feiern wir nicht nur die Schönheit Hamburgs, sondern auch das Revival seiner alten Kulturgüter: Wir stellen euch in dieser Ausgabe nämlich Hamburger vor, die Heimatliebe neu interpretieren – und Labskaus, Shanty-Chöre, Akkordeonspielen sowie plattdeutschen Schnack auf kreative Weise wieder salonfähig machen. Löppt! Dazu haben wir wie immer die wichtigsten Trends und Themen der Stadt zusammengestellt und zeigen euch die besten Events, die ihr nicht verpassen solltet. Viel Spaß beim Lesen!

Lesley-Ann Jahn

FEEDBACK

Ihr habt Fragen, Anregungen oder Kritik? Schreibt uns!
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

Herausgeber Kai Hoffmann, Jan-Hinrich Hey

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

Texte+Fotos Helen von Daacke, Marlena Gaul, Constantin Jacob, Lesley-Ann Jahn, Adriana Jodlowska, Paulina Kulczycki, Lisa Matthiesen, René Meusel, Kristina Regentrop, Natalia Sadovnik

Art Direction+Layout Ute Knuppe

Cover-Foto Karolina Leczkowski

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

Vertrieb Annika Kunkic, René Meusel, Isabelle Porter

Druck Dierichs Druck+Media, Kassel

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

NORDDEUTSCH-LAND-REVIVAL

Ob Food, Musik oder Mode: Unsere **Autorin Lisa** zeigt euch kreative Hamburger, die unser Heimatgefühl wieder so richtig aufleben lassen.

SPARTIPPS FÜR DEN SPÄTSOMMER

„Me: I want to travel. Bank account: Where? To work?" Kommt euch das bekannt vor? Dann lest unbedingt, wie ihr den Spätsommer trotz schmalem Budget in Hamburg und Umgebung noch genießen könnt.

Seite 18

COWORKING SPACE CHECK

Seite 28

Wir haben uns fünf Hamburger Coworking Spaces mal genauer angeschaut und auf **Arbeitsatmosphäre, Lage und Ausstattung** getestet – und haben einen Gewinner gefunden!

GESUNDE BEWEGUNG

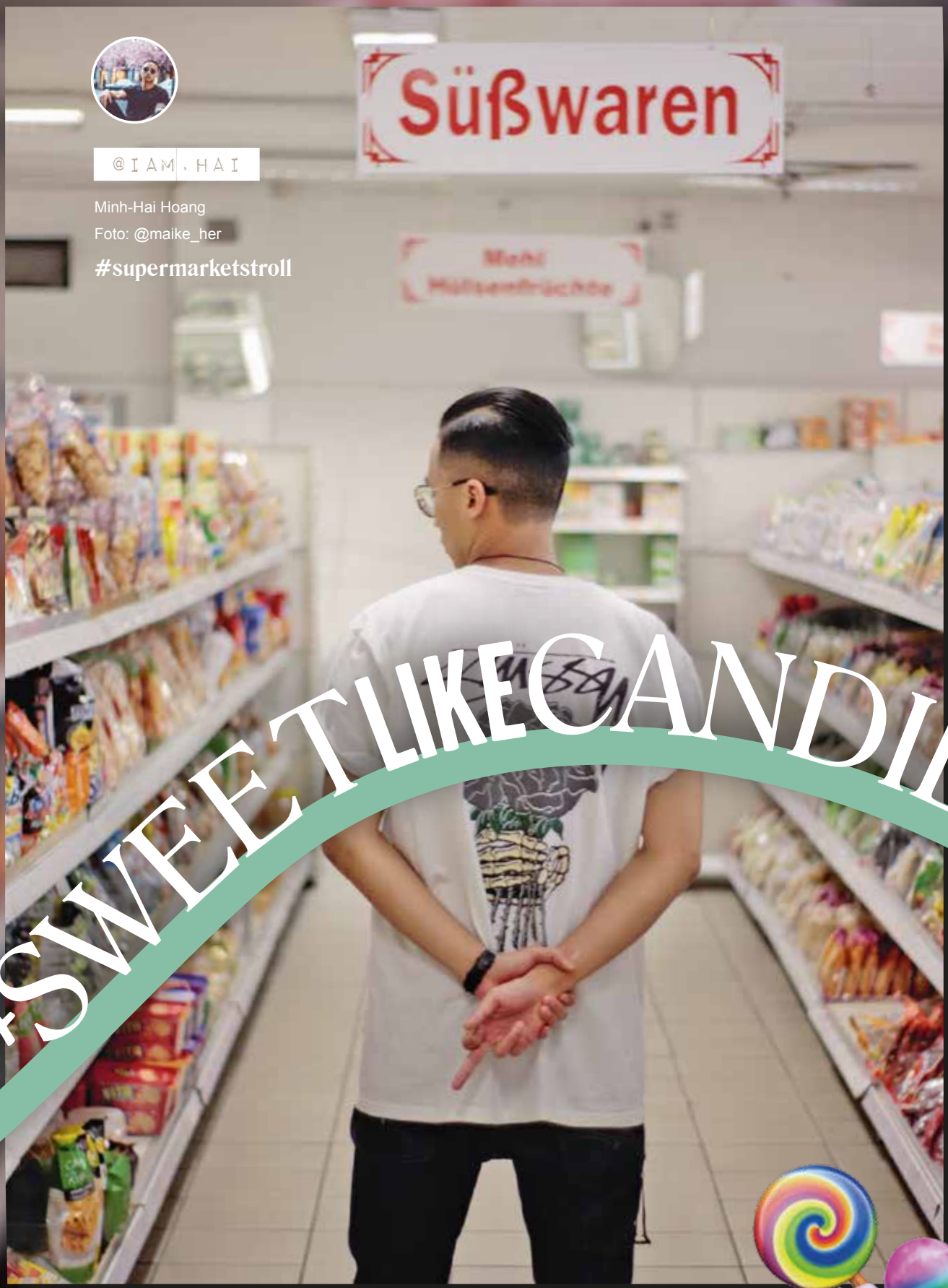
Autorin Natalia weiß, warum wir ab sofort – wie sie hier – mehr Treppensteigen und uns auf unseren Rücken konzentrieren sollten, statt auf sichtbare Bauchmuskeln und unseren Bizeps.

Seite 14

DAS GROSSE FERNWEH

Mit dem **Motorrad, der ganzen Family oder im Bulli:** Diese mutigen Reisenden haben ihrem Fernweh nachgegeben und sich auf eine **Tour um die Welt** gemacht.

Seite 42



#SWEETLIKECANDIE

@IAM.HAI

Minh-Hai Hoang

Foto: @maike_her

#supermarketstroll

#COWORKINGONPOINT

@DARIA1LIFE

Daria Pimkina

#wholetthedogswork

Mindspace

Unseren großen COWORKING-SPACE-CHECK findet ihr auf Seite 28/29!

@_LYANA_

Lyana Mazikhova

#erdbeerpflückerin

Altes Land

#QUALITÄTSKONTROLLE

#KINDHEITSTRAUM

@KORIHH

Koray Soygün

#patrickstar

Eppendorfer Landstraßenfest

@PAULINEMARJORIE

Pauline Stark

#happypugface

Alster

#GASSIGEHSTYLE

#LIGHTITUP

Unseren Eventtipp zum „DOCKVILLE“ findet ihr auf Seite 26/27!

@SASKIAVOSS

Saskia Voß

#morningbeer

MS Dockville

@LAVIDADENINA

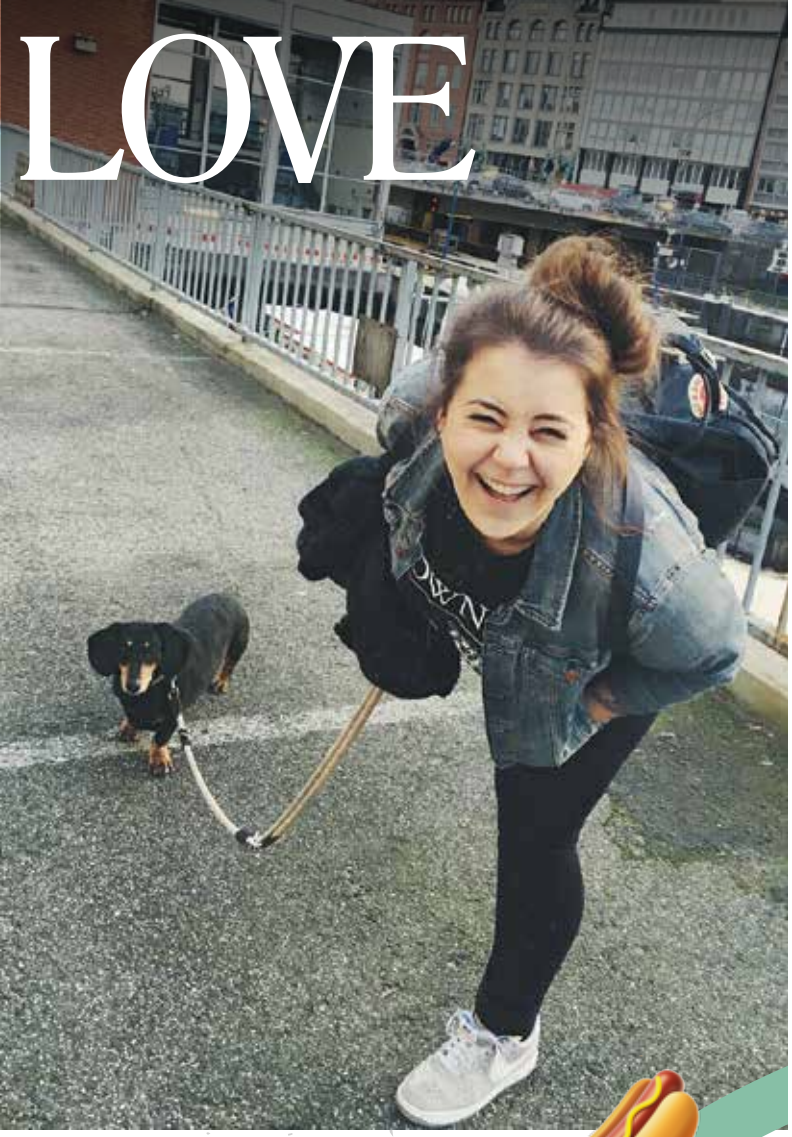
Nina Höfer

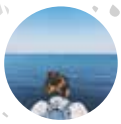
#allblackeverything

Delzepich Eis

#ICEICEBABY

LOVE





@WHOSSTEFF MIT
@HERRWURSTERICH

Stefanie Helfgerdt

#hotdog

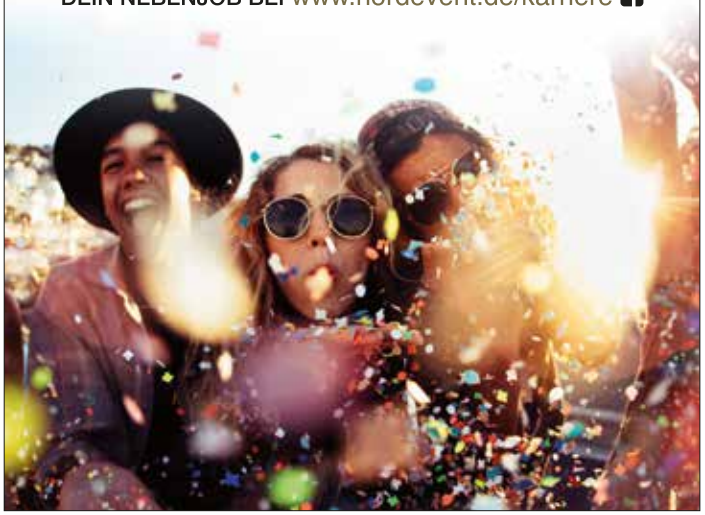
uniscene #MOMENTS

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.

NORD EVENT
be part of our team

PARTY LIKE A ROCKSTAR, WORK AS A SERVICE STAR

DEIN NEBENJOB BEI www.nordevent.de/karriere



HOOTERS
HAMBURG ST. PAULI

DIREKT AN DER S-BAHN-STATION REEPERBAHN.

GRÖßTE SPORTSBAR HAMBURGS
REEPERBAHN 157

GREAT AMERICAN FOOD

Großartige Auswahl an Chicken Wings mit den legendären Hooters Saucen, Burgern, Sandwiches, Salaten, Desserts und vielem mehr! Unsere Hooters Girls servieren Dir alles frisch an Deinen Platz. So wie Du es liebst.

Hooters is well known for its amazing chicken wings. On top of that we have a big selection of burgers, salads, sandwiches and desserts waiting for you!
Our Hooters-Girls will serve everything fresh right to your table, the way you like it.

LIKE US ON FACEBOOK
FOLLOW US ON INSTAGRAM

WWW.HOOTERS-HH.DE

Labskaus, Plattdeutsch und Seemannslieder:

WIR FEIERN DAS NORDDEUTSCHLAND REVIVAL!

HEIMAT ist heutzutage ein schwieriger Begriff. Denn zu oft wird er leider von den Falschen missbraucht – zum Hochhalten unvertretbarer, alter Werte und zur Ausgrenzung von Fremdem. Dabei ist Heimat eine HERZENSANGELEGENHEIT, sie prägt uns, sie birgt Erinnerungen und ist für immer ein Teil von uns. Wir zeigen euch, dass Heimatliebe auch anders funktioniert: Denn in und um Hamburg interpretieren junge Kreative NORDDEUTSCHE KULTURGÜTER ganz neu und sorgen damit nicht nur für einen Kulturaustausch, sondern auch dafür, dass AKKORDEONSPIELEN, PLATTDEUTSCH und LABSKAUS wieder cool sind!

Text: Lisa Matthiesen

Klar, wir alle lieben unsere Heimatstadt Hamburg. Egal ob wir hier geboren, aufgewachsen oder zugezogen sind, die alte Hansestadt hat uns ganz schnell um den Finger gewickelt und wir sie tief in unser Herz geschlossen. Was es genau ist, das Hamburg so besonders macht, können wir gar nicht sagen. Das aufregende Nachtleben, die wunderschönen Plätze überall am Wasser, die „steife Brise“, die uns hin und wieder um die Ohren weht und manchmal sogar das „Schmuddelwedder“. Und nicht zu vergessen: der norddeutsche Charme. Das lässige „Moin“, das hier an jeder Ecke zu hören ist, und diese wunderbare Entspanntheit, die Mensch vielleicht nur haben kann, wenn er viel Wind und Wasser um sich hat.

Es ist eben die norddeutsche Kultur, die wir so mögen. Damit wir davon jeden Tag ein Stückchen abbekommen, haben es sich ein paar junge Nordlichter zum Beruf gemacht, uns genau das näher zu bringen - sie kleiden uns mit modern-maritimer Fashion, bekochen uns mit Hamburger Küche 2.0 und verpassen so dem norddeutschen Lifestyle ein Update. So wie die beiden Girls, die sich **FRANZ ALBERS UND KÄPT'N KRUSE** nennen. **Franziska Rademacher** und **Wiebke Kruse** interpretieren als Gesangsduo alte Seemannslieder neu - und das ist ehrlich gesagt ziemlich unterhaltsam. „Meine Großväter sind beide zur See gefahren und mein Großonkel hat mir alte Noten und Liedtexte vererbt, die damals unter Deck gesungen wurden“, erzählt Wiebke. Genug Stuff für ihre Seefrauenmission hatten die beiden Musikstudentinnen also schon mal. Allerdings mussten sie schnell feststellen, dass die rauen Seebären damals doch ganz schön sexistisch und frauenfeindlich unterwegs waren. Das wollten sie als Frauen natürlich nicht auf sich sitzen lassen. Also dichteten sie die meisten Texte um. Die alten

Moin moin!

Shop- und Label-Gründerin **Vanessa Jannek** mit dem MOIN-Pulli aus ihrer Kollektion

Fotos: Jannek (2), Dohmeyer (1), Leczkovski (1)

Dat du mien Leevsten büst

MITSCHUNKELN
****
Zu Akkordeon und Shantys könnt ihr demnächst hier feiern:
19.8. MS Dockville Festival
22.9. Elbfest Hamburg

Melodien sind geblieben und die Texte heute deutlich vertretbarer. Wer Lieder wie „Dat du mien Leevsten büst“ oder Shantys wie „Ein Schiff wird kommen“ noch selbst von seinen Großeltern kennt, der erlebt sofort ein Kindheitsflashback und spürt ganz tief die norddeutsche Seele. Mit Heimatkult oder identitären Bewegungen hat das für Franzi und Wiebke gar nichts zu tun - im Gegenteil. „Wir haben einfach Spaß, diese alten Lieder neu aufleben zu lassen und sehen das viel mehr als Kulturaustausch“, sagt Wiebke. Und diese Kultur scheint interessant zu sein, denn mittlerweile haben die beiden Nordlichter schon vor begeistertem Publikum in Wien, Vilnius, Helsinki oder Köln gespielt.

Diesen Herbst wollen sie ihr erstes Album veröffentlichen. Darauf gibt’s dann auch die ersten eigenen Songs zu hören, sowie Cover bekannter Hip-Hop-Klassiker - türlich, türlich, sicher, Digger. Vorher spielen die beiden aber auch noch auf ein paar Festivals, wie zum Beispiel beim Hamburger „MS Dockville“. Mitschunkeln dringend empfohlen!

Das Seefrauen-Duo **Franz Albers und Käpt’n Kruse**

DER STYLE DES NORDENS? VIEL MEHR ALS RINGEL-SHIRT UND FRIESENNERZ!

Auf ganz andere Weise bringt uns die Wahl-Hamburgerin **Vanessa Jannek** den norddeutschen Lebensstyle nahe. Denn den hat die gebürtige Rheinländerin selbst sehr lieben gelernt, seit sie vor knapp fünf Jahren in die Stadt kam. „Ich liebe die Nähe zum Wasser, den Hafen und die Menschen, die ich hier kennengelernt habe und die heute so eine Art Familie für mich sind. Ich denke die Mischung macht Hamburg zu der Stadt, die ich jetzt mein Zuhause nennen kann“, sagt Vanessa. Denn heute führt sie in Hamburg ihr eigenes Modelabel **VANEWONDERLAND**. Die Idee dazu kam der studierten Kommunikationsdesignerin, als sie selbst auf der Suche nach einem hübschen Anker-Armband als Mitbringsel war und nichts fand, was ihren Vorstellungen entsprach. Also: Selbst ist die Frau! Was damals mit filigranen Anker-Armbändchen begann, hat sich heute zum hippen Label entwickelt. Die lässigen Sweater und Hoodies mit dem auffälligen MOIN-Aufdruck sind euch an manchen Hansestädtern vielleicht schon aufgefallen. Genau wie die stylischen Beanies, die mit ihren Ankeraufdrucken genau das richtige für einen windigen Küstenspaziergang sind. Absolut verliebt haben wir uns übrigens in die zucker-zimt-süßen Franzbrötchen-Patches, die wir selbst auf Shirts, Sweater oder Beutel bügeln können. „Franzbrötchen sind für mich einfach typisch Hamburg“, so Vanessa. Und ganz ehrlich, die schmecken hier im Norden doch auch einfach am besten!

Alle Produkte von **VANEWONDERLAND** sowie laufend andere Kollektionen norddeutscher und internationaler kleiner Label findet ihr in Vanessas Laden **B-Lage** in der Schanze (Kampstraße 11) – oder online unter **vanewonderland.com.**

Kein Koddelkram

NORDDEUTSCHE KÜCHE 2.0

In derselben Straße wie Vanessas Laden B-Lage findet sich noch ein weiteres Stück norddeutsche Kultur - die Hamburger Küche. **Mats Borgwardt** und **Niels Berschneider** haben diese allerdings einmal auf links gedreht und interpretieren die altbekannten Gerichte neu. In ihrem Restaurant **Berta, Emil, Richard, Schneider** findet sich zum Beispiel eine Variation des Klassikers Labskaus, der in der Karte aber „Kein Labskaus“ heißt und zum Glück auch viel appetitlicher aussieht als das zusammengematschte Original. Das Gericht wird als auf der Haut gebratener Lachs auf einem Rote-Beete-Püree serviert, dazu ein Wachtelei. Auch „Hamburger National“, der Steckrübeneintopf, den Kinder des Nordens vielleicht von Oma kennen, findet sich hier in einer neuen Version. Nicht auf dem Suppenteller, sondern in seinen einzelnen Komponenten kunstvoll auf dem flachen Teller serviert.

Apropos Oma: Ihre Hamburger Großeltern waren für beide Jungs die Inspiration zu ihrem Restaurant. Mats wollte, dass seiner Oma auch in der szenigen Schanze mal „was Reelles“ auf den Tisch kommt und Niels Familie führte im heutigen Berta, Emil, Richard, Schneider vorher eine eigene Fleischerei. Der Lachsschinken, hergestellt nach dem Rezept von Niels Vater, findet sich auch heute noch unter den Speisen - als Aufschnitt bei der Abendbrotplatte. Rustikal, einfach und lecker, halt Abendbrot „wie früher“.

„Die Gerichte sind wie die Norddeutschen selbst“, sagt Mats: „Ehrlich, unaufgeregt, ohne Schnick-Schnack.“ Und genau das setzen die beiden, übrigens waschechte Hamburger Jungs, in ihrem Laden um. Denn selbst wenn die Speisen hier ehrlich gesagt schon ziemlich instagramable serviert werden, macht jedes Gericht auch satt und zufrieden. Dass es hier als Absacker einen Kümmel gibt, ist selbstverständlich, oder? „Koddelkram“, wie Mats’ Oma sagen würde, kommt uns hier also nicht auf den Tisch. Das ist übrigens Plattdeutsch für „komisches Zeugs“.

BERTA, EMIL, RICHARD, SCHNEIDER

* * * * * * * * * * * * * * *

Das Restaurant findet ihr in der Schanze in der Kampstraße 25-27 – es ist täglich außer montags geöffnet. Unter der Woche zum Dinner ab 17 Uhr, am Samstag und Sonntag schon ab 10 Uhr

SCHNACK OP PLATT

Plattdeutsch dürfte den meisten von uns höchstens noch durch unsere Großeltern geläufig sein. Neben „Moin“, „Seute Deern“ oder „Tüdelbüdel“ kennen wir heute kaum noch plattdeutsche Begriffe. Bei **Julia Nissen** ist das anders. Die gebürtige Schleswig-Holsteinerin ist mit „platt“ aufgewachsen und spricht es noch heute - besonders gern in ihren Instastories. Denn Julia ist Bloggerin. Seit 2015 schreibt sie auf ihrem Blog **Deichdeern** über das Leben auf dem platten Land. Nach ihrem Agrarwirtschafts-Studium in Kiel und einigen Zwischenstationen, lebt die 30-Jährige heute zusammen mit Mann und Kind in Nordfriesland. Der Anfang dort war gar nicht so leicht, denn obwohl Julia das Landleben und die Nordseeküste von Beginn an mochte, hatte sie vor ihrem Umzug mit vielen Vorurteilen zu kämpfen. „Ich habe oft den Satz gehört: Nordfriesland? Da willst du hinziehen? Da ist das doch so grau und trist.“ Für Julia ein Ansporn. Sie entschied

Den **DEICHDEERN-BLOG** findet ihr unter **deichdeern.com** oder bei Instagram **@deichdeern_nordfriesland**

Fotos: Berta, Emil, Richard, Schneider (3), privat (1)

Ukram!

sich, ihre neue norddeutsche Heimat zu erkunden und diese auch anderen schmackhaft zu machen. Über Instagram-Stories nimmt sie ihre Follower mit – ob zum Shoppen zwischen trendigem Scandi-Interiour oder zum Spaziergang auf dem Deich.

„Op platt" schnackt Julia nicht nur im Alltag, sondern auch jeden Freitag in ihren Instastories. An die viereinhalbtausend Follower hören ihr heute dabei zu. „Neben Fischbrötchen, trockenem Humor und hanseatischem Understatement, ist es gerade die plattdeutsche Sprache, die das typisch Norddeutsche für mich ausmacht", sagt Julia. Deswegen plant sie auch schon einen plattdeutschen Podcast oder eine „platte" Interviewreihe.

Und wir? Wir können schon mal die Haare in die steife Brise werfen und uns freuen, auf was für einem tollen Fleck Erde wir leben. Denn es sind Leute wie Wiebke und Franzi, Vanessa, Mats und Niels sowie Julia, die uns bewusst machen, wie schön wir es doch hier haben. Wir sagen „Danke" und wissen schon, wie die norddeutsche Antwort darauf lautet: „Dafür nich'".

Fashion und Deko MIT NORDDEUTSCH-FLAIR FINDET IHR AUSSERDEM HIER:

FADENROT: Das Hamburger Label produziert seit 15 Jahren seine farbenfrohe Mode in unserer Heimatstadt. In ihren jüngsten Kollektionen hat Labelboss Anka Carls dabei besonders ihre Liebe fürs Maritime zum Ausdruck gebracht. Vom lässigen Ringelshirt über lockere Sweatkleider mit Ankerprint oder kuschelige Hoodies mit kernigen Seemännern drauf – hier findet jedes Hafenmädchen und jeder Seebär das perfekte Outfit! *fadenrot-shop.de*

AHOI MARIE: Irgendein Teil mit dem blau-weißen Logo des Hamburger Labels findet sich mittlerweile in fast jedem Hamburger Zuhause. Die kecke Seemannsbraut oder eine der Emailletassen oder Kaffeepötte sind das Aushängeschild von Ahoi Marie. Wer sein Zuhause mit trendy Hanseatendeko verschönern will, ist hier an der besten Adresse! *ahoi-marie.com*

PLATTE ANNA: Unter dem Motto „Plietsches op Platt" kreiert die Hamburger Illustratorin Anna Carina Wilms liebevolle Produkte, die sofort tiefste Heimatgefühle in jeder norddeutschen Seele wecken. Ihre Postkarten, Notizblöcke oder Büdel sind oft mit plattdeutschen Ausdrucken versehen. Einer unser Lieblingssprüche: „Ob ost, ob west, to hus is best!" *platte-anna.de*

* * * * * * * * * *

Von Edelmenü bis Fischbrötchen – AUCH HIER SPEIST IHR NORDDEUTSCH:

HACO: Betreiber Björn hat es sich zur Aufgabe gemacht, nordische Gerichte aufzupeppen. Dabei beschränkt er sich nicht nur auf die Hamburger Küche, sondern probiert sich auch an skandinavischen Speisen. Die Zutaten sind hier alle regional, die Speisekarte bietet nur das, was Björn frisch bekommt. Dazu gehören zum Beispiel gerösteter Blumenkohl oder gebratener Hering an fein angerichteten Spinatblättern. Und weil das Auge bekanntlich mitisst, ist nicht nur das Essen, sondern auch das Restaurant in seinem cleanen Scandi-Chic ein echter Genuss. *Clemens-Schultz-Str. 18 (St. Pauli)*

BRÜCKE 10: Was ist eigentlich norddeutscher, als ein schönes Fischbrötchen bei Möwengekreische und Wellenschlag zu essen? Eben. Im Brücke 10 direkt an den Landungsbrücken bekommt ihr das alles. Ob im gemütlich-modernen, mit weißem Holz ausgekleideten Inneren oder direkt davor an der Elbe – mehr Hamburg-Flair geht nicht! *Brücke 10, an den St. Pauli Landungsbrücken (St. Pauli)*

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 · www.schulung211211.de

HANSA-TAXI 211211
HAMBURGS GUTER RUF

uniscene

Wir entwickeln eine **UNISCENE App** und suchen dafür nach Verstärkung auf freier, Teil- und Vollzeitbasis.

- **BACKEND PROGRAMMIERER (m/w)**
- **BUSINESS DEVELOPER (m/w)**
- **MEDIABERATER (m/w)**
- **AUTOREN (m/w)**

In unserem UNISCENE-Team sind sowohl Bewerber (m/w) mit viel und wenig Erfahrung willkommen. Entscheidend ist für uns die Lust, neue Services für Studierende in einem tollen Team mitzugestalten.

Bewerbungen bitte an:
UNISCENE c/o hey+hoffmann verlag, Gertrudenkirchhof 10, 20095 Hamburg, Frau Amani Mohtaseb, Tel. 040/3742360-0, E-Mail: amani@hey-hoffmann.de

RETTET EUREN RÜCKEN!

HALTUNG STATT SIXPACK!

SCHULE, STUDIUM, COOLER JOB: Wir sind jung, gebildet und dürfen uns quasi rund um die Uhr verwirklichen. Leider tun wir das meist **IM SITZEN**. Und selbst wenn wir nach langen Vorlesungstagen noch Zeit für Sport finden, arbeiten wir lieber schnell an unseren Abs oder dem Bizeps und vergessen, wer im Alltag am meisten leidet – **UNSER RÜCKEN**. **UNISCENE**-Autorin Natalia hat sich bei Hamburger **BEWEGUNGSTHERAPEUTEN** und **PERSONALTRAINERN** auf die Suche nach Lösungen gemacht. Die Experten erklären uns, welche Fehler wir vermutlich fast alle beim Sport machen – und warum es Zeit ist, wieder richtig auf unseren Körper zu achten.

Text: Natalia Sadovnik

Nächste Stufe... noch eine... Ich erleide beinahe einen Herzinfarkt, als ich an dem gefühlt heißesten Sommertag des Jahres ächzend die Büro-Treppe erklimme. Eine pflichtschuldige On-Off-Beziehung – so könnte man mein Verhältnis zum Sport beschreiben. Meist betrüge ich ihn mit der Couch, dann entfremden wir uns für eine Weile, bis ich angekrochen komme und ihm aufs Neue die ewige Treue schwöre. Gerade läuft es eigentlich gut mit uns: Ich gehe einmal die Woche zum Yoga oder Pilates, einmal die Woche Salsa tanzen und nun quäle ich mich morgens die wirklich steile Treppe hoch. Aber ich glaube, das reicht nicht. Trotz der für mich schieren Unmenge an Sport habe ich oft Rückenschmerzen, kann keine zehn Minuten joggen, auch meine Knie melden sich immer öfter beim Tanzen. Kurz gesagt, es steht nicht gut um meinen Körper.

Seien wir ehrlich, die letzten 29 Jahre habe ich überwiegend im Sitzen verbracht. Ich könnte es natürlich als bewusste Lifestyle-Entscheidung oder gar eine subversive Maßnahme gegen gesellschaftlichen Optimierungswahn deklarieren, doch mein innerer Hypochonder lässt es nicht zu: Bei jeder neuen Studie mit der Schlagzeile „Sitzen ist das neue Rauchen“ zuckt er zusammen. Gerade regnet es solche Studien. Pauschal gesagt, erzählen sie alle dasselbe: Übermäßiges Sitzen macht fett, dumm, träge und fördert auch noch Krebs, Diabetes und Darmprobleme. Vor allem aber macht es den Rücken kaputt.

Mit meinen Rückenschmerzen bin ich längst nicht allein. Während früher meist nur unsere Eltern und Großeltern darüber klagten, stimmen nun auch wir immer häufiger mit ein. Laut einer Umfrage der Weltgesundheitsorganisation haben 24 Prozent der 11- bis 17-jährigen Mädchen und 19 Prozent der Jungen wöchentlich Rückenschmerzen. Die Ursachen: Bewegungsmangel, Überlastung und Stress.

Theoretisch wäre Sport das beste Gegenmittel. Als ich mich noch fünf Mal im Jahr ins Fitnessstudio schleppte, stellte ich allerdings fest, dass viele Fitnessfans eher Zeit mit ihrem Bizeps und ihrem Sixpack verbringen – so richtig rückenfreundlich sah das alles nicht aus. Aber wer im Glashaus sitzt, sollte die Klappe halten – ich übte vor allem das Wegbleiben, was ich nun täglich merke. Jetzt will der Hypochonder in mir wissen: Wie schlimm ist das Sitzen tatsächlich? Können wir den Schaden für unseren Körper wieder ausgleichen?

ZEHNTAUSEND SCHRITTE AM TAG

Das frage ich den Sportwissenschaftler und DFB-Trainer Dr. Pedro González, der den FC St. Pauli, die Hamburg Freezers und Spieler wie Mats Hummels trainiert hat. González ist ein vielbeschäftigter Mann: Er ist Triathlet und Marathonläufer, ein bis zwei Wettkämpfe absolviert er pro Monat. Dafür trainiert der 48-Jährige rund 10 Stunden die Woche. Für normale Menschen hat er Gott sei Dank deutlich bescheidenere Empfehlungen: anderthalb Stunden Bewegung an der frischen Luft, sei es beim Fahrradfahren oder beim Hund ausführen. „Pauschal gesagt reichen acht bis zehn Kilometer oder ungefähr 10.000 Schritte am Tag, damit wir nicht bereits mit 60 sterben“, sagt er. Im Durchschnitt legen wir täglich nicht einmal einen Kilometer zurück. Dabei verkümmern unsere Muskeln, die auf ständige Bewegung angewiesen sind. Denn wir zivilisierte Menschen haben uns immer neue Arten einfallen lassen, Bewegung zu vermeiden: Autos, Fahrstühle, Fernsehsessel, den Achtstundentag im Büro. Kein Wunder, dass manche von uns bei einer dreistöckigen Treppe krächzen.

Damit wir nicht mit 35 einen Bandscheibenvorfall bekommen, rät González zum regelmäßigen und vor allem abwechslungsreichen Training: „Idealerweise tut man neben Cardio- und Krafttraining auch etwas für die Beweglichkeit.“ Nur Krafttraining oder nur Joggen reicht nicht. Eigentlich müsste ich also mit der Mischung aus Sport, Pilates, gemächlichen Alster-Spaziergängen und morgendlichem Treppensteigen fast alles richtig machen. Doch mein Rücken sagt das Gegenteil. Habe ich vielleicht schon so viel falsch gemacht, dass ich ganz andere Rettungsmaßnahmen brauche?

DER VERNACHLÄSSIGTE HINTERN

Um mehr zu erfahren, schwinge ich mich aufs Stadtrad und fahre zu Arlow Pieniak, der in seinem „Work It Training“-Studio im Eppendorfer Hinterhof eine Bestandsaufnahme von meinem Elend machen darf. Der Bewegungstherapeut und Personaltrainer hat sich darauf spezialisiert, Fehlhaltungen zu korrigieren, er nennt es die Defizitmethode. Schon als Kind hatte er eine Art körperliche Empathie – immerzu stellte er sich vor, wie sich die Haltungen anderer Menschen anfühlen und machte sie nach. „Das ist immer noch ein Spleen von mir, das kann ich nicht abstellen.“ Dieser Spleen brachte ihn zu seinem Traumjob: Menschen von Rückenschmerzen zu befreien.

FITNESS AM MORGEN
Unsere Autorin Natalia hat sich zum Ziel gesetzt, jeden Tag die Treppen zur Arbeit zu erklimmen.

SPORTWISSENSCHAFTLER UND DFB-TRAINER
Dr. Pedro González rät zu einer Mischung aus Cardio-, Kraft-, und Beweglichkeitstraining.

Fotos: Matthies (1), de Leon (2)

ZEHN-TAUSEND SCHRITTE AM TAG

reichen, damit wir nicht mit 60 sterben.

ARBEITET NACH DER DEFIZITMETHODE Arlow Pieniak, Bewegungstherapeut und Personaltrainer, ist darauf spezialisiert, Fehlhaltungen zu korrigieren.

Wie ein Baywatch-Charakter steht Pieniak nun blauäugig, durchtrainiert und kerzengerade vor mir und bittet mich, den Arm zu heben. Dann den anderen. Im lichtdurchfluteten Trainingsraum mache ich Kniebeugen, Ausfallschritte, werde auf der Matte liegend abgetastet. Pieniak fragt mich über meinen Lebensstil, meine Leiden und Sportvorlieben aus. „Meine Vermutung hat sich bestätigt. Du bist hypermobil", verkündet er am Ende. In seiner eigens entwickelten Typologie heißt mein Körpertyp „Marilyn". Klingt sexy, ist aber keine tolle Nachricht: Durch meine Überbeweglichkeit fehlen mir Stabilität und Kraft. Mein Becken ist nach hinten gekippt, mein Bauch dafür zu weit vorne, sodass er dicker aussieht, als er tatsächlich ist – das, immerhin, freut mich... Einige Muskeln sind zu schwach, andere dafür überlastet. „Wie die meisten Menschen, benutzt du deinen Hintern nicht mehr", sagt Pieniak. In den nächsten Tagen achte ich auf meine Schritte und muss ihm Recht geben. Mein Po hält sich höflich zurück, während der vordere Oberschenkel die ganze Arbeit übernimmt.

Warum befindet sich mein Körper in einem solch skandalösen Zustand? Natürlich ist auch hier das Sitzen schuld. Auch Pilates scheint meine Muskeln nicht besonders stark gemacht zu haben. Den Personaltrainer wundert das nicht. Wenn wir bereits eine Fehlhaltung haben, führen wir die Bewegungen nicht mehr richtig aus. „Die schwachen Muskeln bleiben unbeteiligt und werden gar nicht mittrainiert", sagt er. Zudem suchen wir uns eher Sportarten, in denen wir gut sind und unsere Stärken ausspielen können, statt unsere Schwächen zu trainieren. Ich bräuchte also eigentlich ordentliches Krafttraining zum Ausgleich. Ich bin fasziniert von diesem neuen Wissen. Pieniak zeigt mir die richtige Haltung: „Füße parallel. Becken aufrichten, noch mehr. Bauchnabel einziehen. Mehr. Die Brust ausstrecken, die Schultern entspannt lassen." Von wegen, entspannt. In dieser Haltung fühle ich mich wie ein Roboter, und genauso bewege ich mich auch. „Für die korrekte Haltung fehlt dir die Kraft im Rumpf und die Mobilität an den richtigen Stellen." Ich müsste also die Muskeln benutzen, die seit Jahren im Winterschlaf sind. Kein leichtes Unterfangen. Nun überlege ich, meine nächsten Artikel-Honorare in das Personaltraining im „Work It"-Studio zu investieren. Alleine kriege ich es sicher nicht hin, meine über Jahre trainierte Fehlhaltung zu lösen.

UNACHTSAMKEIT MACHT PROBLEME

Genau aus diesem Grund hat die Personaltrainerin und Kickboxerin Aline Sodjinou einen eigenen Personaltrainer. „Es ist wichtig, jemanden zu haben, der einen beobachtet und korrigiert", sagt die 29-Jährige. Auf sich allein gestellt, verfallen die meisten von uns in eine falsche Haltung. Seit einem Jahr führt die Schwarzgurt-Trägerin ein eigenes Studio im Grindelviertel, in dem sie Frauen trainiert. Die meisten haben Rückenschmerzen oder Beschwerden im Schultern- und Nackenbereich. Für Aline, die in ihrer Jugend viele Sportarten ausprobiert hat, ist das Kickboxen optimal: „Es ist ein Ganzkörperworkout, bei dem man auch Koordination trainiert, ins Schwitzen kommt und abschalten kann." Viele haben Angst vor Verletzungen, das sei aber unbegründet: Im Training schlägt man nicht auf andere Menschen, sondern auf ein Kissen ein – oder trainiert die Bewegungen vor dem Spiegel. Neben gesundheitlichen Aspekten hat Kampfsport laut Aline einen schönen Nebeneffekt: „Neues Selbstbewusstsein! Auf einmal kannst du ja voll zuschlagen." Überhaupt ist Bewusstsein ein Schlüsselwort für die Trainerin: „Die meisten Beschwerden kommen von Unachtsamkeit. Unbewusst stehen wir auf einem Bein, haben dadurch ein schiefes Becken oder sacken in uns zusammen – und merken das gar nicht." Auf den eigenen Körper zu hören ist also der Schlüssel, denke ich, spanne meinen Hintern an und hoffe, dass er aufwacht. Damit wir zusammen meinen Rücken retten können.

KICKBOXEN stellt für Personaltrainerin Aline Sodjinou das optimale Workout dar: Es trainiert den Körper und das Selbstbewusstsein.

KEINE LUST AUF 0815-MUCKIBUDE?

UNSERE TIPPS FÜR MEHR BEWEGUNG:

1 Fandet ihr **BREAKDANCER** früher auch so cool? Nun könnt ihr selbst ohne viel Aufwand einer werden: Das Trendworkout **BREAKLETICS** kombiniert Fitness mit Breakdance und ist ein effektives Training für die Muskeln, das garantiert ins Schwitzen bringt sowie zugleich sehr viel Spaß bringt. Die Kurse gibt es im Wandsbeker On Stage Zentrum in der Conventstraße 80 (Wandsbek) am Mittwoch um 18.30 Uhr – und in der Kaifu Lodge in der Bundesstraße 107 (Eimsbüttel) am Sonntag um 17 Uhr.

Mehr Infos unter: breakletics.de

2 An der frischen Luft bewegen hält fit, trainiert das Herz und ist eine schöne Abwechslung zum stundenlangen Sitzen. Wer ein bisschen mehr sucht, als die meist flachen Hamburger Gefilde, sollte einen Abstecher in die **HARBURGER BERGE** wagen – die Beine werden es euch danken!

Anfahrt: mit S3 oder S31 bis Neuwiedenthal

3 Um die Alster zu laufen ist vorbildlich, nervt aber oft mit dem ganzen Verkehr, den rasenden Fahrradfahrern oder anderen Joggern, die keinen Platz machen. Wie wäre es mit einem Ortswechsel?! Der Wald im **NIENDORFER GEHEGE** ist perfekt für lange Strecken in aller Seelenruhe. Ihr könnt ein bisschen Natur tanken, Vögeln beim Zwitschern zuhören und ein paar Rehe verschrecken – wunderschön.

Anfahrt: mit der U2 bis Niendorfer Markt

4 Haltungsprobleme? Rückenschmerzen? Im kostenlosen Probetraining bei **WORK IT TRAINING** werdet ihr über die Gründe eurer Fehlhaltungen sowie Schmerzen aufgeklärt und erfahrt, ob ihr eine Marylin, ein Hanseat oder ein Cowboy seid. Auch im Rückenzentrum am Michel könnt ihr euren Rücken untersuchen lassen und mit einem Physiotherapeuten dagegen trainieren.

Work It Training, Geschwister-Scholl-Str. 118 (Eppendorf), workittraining.de, unverbindliches Probetraining kostenlos, weitere Kosten individuell (typisches Preispaket 12 Sitzungen á 89 Euro)

Rückenzentrum am Michel, Ludwig-Erhard-Str. 18 (Neustadt), ruecken-zentrum.de

5 Vom Stretching über Cardiotraining bis Kickboxen – bei **UNIQUE PHYSIQUE** im Grindelviertel trainiert Aline Sodjinou in Kursen, Einzelstunden oder kleinen Gruppen. Das Studio ist nur für Frauen – auch ein Training zusammen mit der besten Freundin ist möglich.

Mehr Infos: uniquephysique.de

Fotos: Matthies (1), Prudent (1)

SCHLAFMÜTZE!

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

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

HANSA Baugenossenschaft

#VACATIONVIBES IN HAMBURG

FERIENTIPPS FÜR KLEINES GELD

Ihr wollt den Sommer richtig auskosten, euer Geld reicht aber nicht für die nächste Auslandsreise? Kein Problem! Denn auch unsere Stadt hat in puncto **#SUMMERVIBES** jede Menge zu bieten. Ob für den entspannten **FEIER-ABENDDRINK** oder den nächsten **WEEKENDTRIP**: Wir zeigen euch die coolsten **CAMPING-AREAS**, die erfrischendsten **BADE-SPOTS** und die sommerlichsten **FOOD-LOCATIONS** für euer Urlaubsfeeling in und um Hamburg.

Text: Marlena Gaul

CAMPING-GOALS

Ihr wollt dem Großstadt-Trott doch mal für ein paar Tage entfliehen? Wie klingt da ein Camping-Ausflug in bester Insel-Manier?

ELBINSEL LÜHESAND

Auf der Elbinsel Lühesand könnt ihr's euch gemütlich machen. Rüber geht's für zwei Euro mit einer kleinen Fähre vom Anleger Sandhörn im Alten Land. Auf der Insel ist Relaxen angesagt! Hier gibt's nämlich keinen Verkehr und ihr könnt nach Lust und Laune über die 124 Hektar schlendern. Jede Menge Ruhe und Gelassenheit direkt vor den Toren Hamburgs – was will man mehr?!
Entfernung vom Hbf: *Mit dem Auto etwa 50 Minuten zum Fähranleger*
Kosten: *2 Euro je Fährfahrt, 5 Euro pro Person und Nacht und 3 Euro pro Zelt und Nacht*

RATZEBURGER SEE

Auch am Ratzeburger See könnt ihr die Seele baumeln lassen. Eure Zelte schlagt ihr zum Beispiel auf dem Campingplatz „Zur schönen Aussicht" auf und erkundet von dort die Umgebung oder chillt euch ans Wasser. Zum Campingplatz kommt ihr entspannt mit dem HVV. Der See bietet sich auch für schöne Radtouren an. In Ratzeburg findet ihr außerdem kleine Läden und Eisdielen!
Entfernung vom Hbf: *Etwa 1,5 Stunden*
Kosten: *4 Euro pro Person und Nacht, Zelt je nach Größe*

Es muss nicht immer das Mittelmeer sein: Von Hamburg aus seid ihr super schnell am Ratzeburger See und könnt am Wasser entspannen oder eine Radtour machen.

UNSERE TOP DREI BADESEEN

Nichts ist bei praller Sonne schöner als eine kleine Plantscherei. Wir haben uns für euch deshalb nach den coolsten Bade-Spots umgesehen, die natürlich auch Platz zum Sonnen und Picknicken bieten. Statt verzweifelt nach einem freien Fleckchen im völlig überfüllten Kaifu Bad zu suchen, gönnt euch zur Abwechslung mal eine entspannte See-Pause – und das auch noch for free!

DER ALLROUNDER: ÖJENDORFER SEE

Am Öjendorfer See findet ihr alles, was ihr von einem klassischen Badesee erwartet. Mitten im Öjendorfer Park gelegen, bietet euch der See eine südöstliche und eine nordöstliche Badestelle. On top gibt's große Liegewiesen-Areas, Sandstrand, Grillplätze und Imbisse.
Anfahrt: *Mit den Bussen 133, 233 und 333 bis Schlangenkoppel (etwa 20 Minuten vom Hbf plus Fußweg)*

DER IDYLLISCHE: BOBERGER SEE

Direkt um die Ecke der Boberger Dünen liegt der Boberger See im Naturschutzgebiet. Neben dem Relaxen am Sandstrand im Nordosten des Sees lohnt sich hier definitiv auch ein netter Spaziergang am Wasser entlang – oder ein Abstecher in die schönen Heidelandschaften sowie die Wanderdünen.
Anfahrt: *Mit der S21 bis Mittlerer Landweg oder dem Bus 330 bis Billwerder Kirche (15 Minuten vom Hbf plus Fußweg)*

FÜR SPORTLICHE: HOHENDEICHER SEE

Am diesem See kommen nicht nur Bade-Enthusiasten und Sonnen-Suchtis auf ihre Kosten. Auch Surfer und Wakeboarder können sich hier mit ihren Boards auf dem kühlen Nass austoben. Vor allem der Westen des Sees verwandelt sich regelmäßig zum kleinen Surfers Paradise.
Anfahrt: *Mit der S21 bis Tiefstack oder dem Bus 120 bis Overwerder (etwa 10 Minuten vom Hbf plus Fußweg)*

Im Monkey Beach in Uhlenhorst könnt ihr die Beine und Seele baumeln lassen – und euch mit Drinks und Poké Bowls leckeres Summer Food gönnen!

SUMMER FOOD

Ihr sucht den perfekten Feierabend-Spot oder eure neue Lieblingseisdiele? Search no more!

HAWAII-FLAIR IM MONKEY BEACH

Dieser Summer-Spot direkt am Wasser bringt Instant-Urlaubsflair! Im Monkey Beach werdet ihr bereits durch große Palmen am Eingang sommerlich begrüßt. Reggae Beats und Sonnenliegen auf der Terrasse an der Alster tun den Rest. Der ursprüngliche Heidelberger Bastian Rößler, den ihr vielleicht schon aus seiner Bar Mr. Ape in Eimsbüttel kennt, hat das alte Fiedler's übernommen und mit einem jungen Konzept neu aufgepimpt. Seit Mai sorgt er für die kühlen Drinks an der neuen Beach-Bar. Mit den Hamburgern Patrick Krüger und Christian Kille von Kailua Poké hat er sich dazu zwei Food-Kenner ins Boot geholt. Und die Jungs haben Aloha im Herzen. Christian war für längere Zeit auf Hawaii und hat von dort ordentlich Inspo mitgebracht. Ein Mix aus leichtem Soulfood und kreativen Drinks, den ihr euch nicht entgehen lassen solltet!
Wo: *Hofweg 103 (Uhlenhorst)*
Must-Try: *Charlie Chaplin Cocktail mit Sloe Gin, Pfirsichlikör und Limettensaft zur Lāhainā Garden Bowl mit Reis, Rote Beete, Soisam Spinat, Haiku Möhren, gerösteten Paranüssen und Shoyu-Erdnuss Mayo*
An der Kasse: *Cocktails ab 9 Euro, Poké Bowls ab 9,50 Euro*

VANILLETRÄUME BEI DEN DURCHSTARTERN

Gleich in drei Locations punkten Vladimir Muska und Michaela Hoffmann ab sofort mit ihrem Eis-Können. Die beiden Gründer von Enie's Echtes Eis produzieren ihr kühles Gut mitten in der Schanze mit Blick auf den Wasserturm. In ihrem ersten Eisladen in den Colonnaden findet ihr seit Mitte April (Sch)Leckereien aus persönlich geprüften Rohstoffen. Ende April und Anfang Mai folgten dann direkt die zwei weiteren Eis-Spots in Winterhude und Uhlenhorst. Besonders stolz sind Vladimir und Michaela auf ihr Vanille-Eis, das sie aus echter Vanille herstellen. Hier geht's für euch direkt in den siebten Eis-Himmel!
Wo: *Colonnaden 39 (Neustadt), Himmelstr. 43 (Winterhude) und Papenhuder Str. 52 (Uhlenhorst)*
Must-Try: *Mandel Ahorn und Zitrone Holunder*
An der Kasse: *1,50 Euro pro Kugel*

SORBETLIEBE BEI DER NEWCOMERIN

Auch Eimsbüttel ist um eine Eis-Verführung reicher. In ihrer Eisdiele Eisbüttel versorgen euch Inhaberin Ira Junge aus Rissen und ihre 14 Mitarbeiter mit köstlichen Abkühlungen. „Ich wollte schon immer ein Café aufmachen", strahlt Ira. „Als leidenschaftliche Eisesserin habe ich mich in den letzten Jahren dann immer intensiver mit Eis beschäftigt." Et voilà: Seit Mai hat sie ihre eigene Location mitten im Wohnviertel. Und die läuft wunderbar. Regelmäßig stehen die Leute bis auf die Straße Schlange für ihre Lieblingskugeln. Dabei hat Ira gar keinen Gastro-Background, sondern jahrelang als Redakteurin gearbeitet. Bei ihrem selbstgemachten Eis setzt sie auf Natürlichkeit. Mindestens vier Sorbets mit purer Frucht hat sie bei Hitze im Laden. Und auch die anderen Sorten kommen ohne Farbstoffe und Geschmacksverstärker aus. Die Eisbecher sind Bio und die Löffel kompostierbar. Es ist ein Herzensprojekt und das merkt man auch. Nichts wie hin da!
Wo: *Lutterothstr. 45 (Eimsbüttel)*
Must-Try: *Salz-Erdnuss-Karamell und Schokoladen-Sorbet*
An der Kasse: *Kugel für 1,30 Euro und kleine Kugel für 1 Euro*

Fotos: Ratzke (1)

Texte: Helen von Daacke

KONZERTE

Das sind unsere **Live-Highlights** für August und September!

SOPHIE HUNGER

30 SEP SO

Ihre neue Platte „Molecules" wird die Schweizer Singer-Songwriterin und Wahl-Berlinerin live in ganz besonderer Form auf die Bühnen bringen. Betonung liegt auf BühnEN. Denn ihre vollständig ausverkaufte Clubtour durch Berlin 2013 sorgte mit sechs Konzerten innerhalb von sieben Tagen für Aufsehen. Das außergewöhnliche Tourkonzept behält sie für Hamburg bei und wird in verschiedenen Locations spielen – neben unserer Lieblingslocation, dem Uebel & Gefährlich, auch im Mojo (29.9) und Gruenspan (2.10).

19 h, Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66 (St. Pauli), 35 €

MILLIARDEN

27 SEP DO

Die Berliner Band wurde von Ben Hartmann und Johannes Aue eher zufällig gegründet, doch schnell wurde aus dem Zufall eine innige Freundschaft. Aus dieser entstanden 2014 die erste EP „Kokain & Himbeereis" und Lieder mit klangvollen Namen wie „Freiheit ist ne Hure". Mit dem wilden deutschen Hauptstadt-Pop-Punk sind sie diesen Sommer unter anderem auf dem „Feel Festival", „Deichbrand" und „Rock am Ring". Auf ihrer Tour haben sie ihr zweites Album „Betrüger" dabei, auf dem sie Alt-Rocker Rio Reiser ihren Tribut zollen.

19 h, Gruenspan, Große Freiheit 58 (St. Pauli), 26 €

KONZERT TICKER

Über 194 Millionen Klicks zählt die Single „Way Down We Gow" der Isländer bei Spotify. In ihrer Heimat schon Stars, hier auf dem besten Weg dahin: KALEO, 15.8., Stadtpark Open Air >>> Die siebenköpfige Soulband mit Retro-Elementen aus London besticht besonders durch die prägnante Stimme ihres Sängers Hillmann Mondegreen: EPHEMERALS, 18.8., Mojo >>> **Mit ihrer Mischung aus Crossover und Funk-Metal rocken die engagierten Kalifornier seit über zwanzig Jahren erfolgreich für uns und für gute Zwecke: INCUBUS, 21.8. Mehr! Theater** >>> Die Hamburger Hip-Hop-Urgesteine unter freiem Himmel erleben, geht hier: BEGINNER, 24.8., Open Air am Grossmarkt >>> **Das Duo aus Philadelphia sorgt mit seinem Elektropop für zuckende Beine und schwingende Hüften: MARIAN HILL, 17.9. Uebel & Gefährlich** >>> Die Sängerin aus Tennessee transportiert Folkmusik in minimalistische Songwriting-Gefilde: JULIEN BAKER, 5.9., Elbphilharmonie

JUSE JU

30 SEP SO

Sarkastisch, lästernd und frech kommt Juse Ju daher. Das Hip-Hop-Gewand nutzt der in Baden-Württemberg geborene und teils in Japan aufgewachsene Rapper aber nicht, um seine Street-Credibility zu pushen, sondern um sich sozialkritisch auszudrücken. Auf seinem Track „BWL Justus" vom aktuellen Album „Shibuya Crossing" ermahnt er beispielsweise den durch Facebook bekanntgewordenen Schnösel: „Keine Sau will wacke Storys hören aus deinem Leben." Der als Justus Hütter geborene Süddeutsche kommt selbst aber auch nicht aus prekären Verhältnissen, sondern stammt aus der soliden Mittelschicht, studierte Theaterwissenschaft, Soziologie sowie Japanologie in München und Journalismus in Potsdam.

20 h, Molotow, Nobistor 14 (St. Pauli), 21 €

MNDSGN

19 SEP MI

Der aufstrebende Mndsgn (sprich: Mind Design) stammt aus dem US-Hause Stones Throw Records, das auch Künstler wie Aloe Blacc beheimatet. Der Hip-Hop-Produzent mit philippinischen Wurzeln veröffentlichte 2014 sein Debüt „Yawn Zen", zwei Jahre später folgte „Body Wash". Sein Stil ist irgendwo zwischen entspanntem Neo-Soul-Elektro mit Rap-Elementen und psychedelischem Funk zu verorten. Die Herzen von Freunden experimenteller Sounds und Beats abseits des Mainstreams dürften höher schlagen, weil er auf einem von zwei Deutschlandkonzerten in Hamburg stoppt!

20 h, Knust, Neuer Kamp 30 (St. Pauli), 17 €

GEWINNSPIEL
Wir verlosen
2 GÄSTE-LISTENPLÄTZE
für das MNDSGN KONZERT
auf UNISCENE.de

LAUV

Schon in Teenagerjahren kannte Lauv nur eins: Songs schreiben. Das hat sich bis heute nicht geändert. Der kalifornische Songwriter landete mit seinem Elektro-Popsong „I like me better" im vergangenen Jahr einen Sommerhit. Und auch für Demi Lovato und Charlie XCX schwang er schon die Hit-Songwriter-Feder, Ed Sheeran durfte er 2017 auf seiner Asien-Tour als Support begleiten. Übrigens: Sein Künstlername leitet sich von seinen lettischen Wurzeln ab. Lauv bedeutet Löwe und repräsentiert sein Sternzeichen. Nicht nur in den Charts, auch live begeistert Lauv und kehrt daher nach zwei ausverkauften Deutschland-Shows im April noch einmal zurück. Wir stimmen und tanzen uns darauf mit dem lässigen Robin-Schulz-Remix „Chasing Fire" ein!

15 SEP SA

19 h, Gruenspan, Große Freiheit 58 (St. Pauli), 23 €

Fotos: Lahana (1), Oh My (1), Gavillet (1), Kaminiak (1)

FEIER DICH ANDERS

JEDEN DONNERSTAG: MOONDOO

Die UNISCENE Donnerstags-Reihe ist Hamburgs „Thursday Weekend Starter"! Auf dem Mainfloor der Reeperbahn 136 befeuern euch UNISCENE-DJs, wie der Berliner Mekzim oder der Hamburger Nyce, mit Genre-übergreifenden Clubtunes. Im Basement mixt City-DJ Dam-on frischen Hip-Hop!

JEDEN FREITAG: HALO

Wöchentlich strömen über 1.000 Gäste zu Hamburgs „Best Friday Party in town"! Seit 2004 sorgt die UNISCENE im HALO für frischen Sound auf zwei Floors. Ob Hip-Hop, House oder Kulthits – hier ist für jeden Wildstyler was dabei!

WHO'S NEXT?! @MOONDOO BASEMENT

13.10.

Neuerdings treten donnerstags im Basement der UNISCENE@MOONDOO freshe Live-Acts auf! Kurator DJ Damon hostete in den letzten Wochen auf seinem Hip-Hop-Floor schon einige hochkarätige Wildstyler. Rapper wie Madalitso, Young Pirate, Osvkv, Marvin Slikk von der Finess-Gang, Kwam.e („Bist Du Down") oder Booz sowie das Reimemonster Shine, der gemeinsam mit R&B-Sänger Mehrzad Marashi seine erste Single vorstellte, boten der UNISCENE-Crowd die heftigsten Turnups der City! Das Feedback ging so steil, dass wir ab sofort weiterhin Youngstars und vielleicht auch die ein oder andere Legende zur Jam-Session ins Basement laden werden. Du bist selbst Rapper? Hast schon die ein oder andere Single über YouTube und Co. veröffentlicht? Oder bist du vielleicht Teil einer Crew und ihr wollt den Donnerstags-Keller des Moondoos mal zerlegen?! Dann folge uns jetzt bei Instagram @uniscene und schreib uns eine Direct Message mit dem Stichwort „Who's next?!"

RPBHN LABELNIGHT UNISCENE@MOONDOO

2.8.

Der 31-jährige Boss des gerade neu gegründeten Fashion-Labels RPBHN, Bo-Hamden, arbeitet seit Jahren wöchentlich an der Bar unserer Donnerstags-Partyreihe im Moondoo. Hier kam ihm auch die Idee zu seinem Label: „Die Reeperbahn ist ein Ort, an dem sich die Welt trifft, um etwas zu erleben. Die Reeperbahn verbindet eben", so der Hamburger. Und so tragen immer mehr Locals den Namen RPBHN nun nicht mehr nur im Herzen, sondern auch auf ihrer Brust. Die T-Shirts sind im Nachtleben ein echter Renner. Diesen Erfolg wollen wir gemeinsam mit Bo feiern und laden euch zur RPBHN Labelnight ein. Freut euch mit uns auf verrückte Gäste und ganz viel Reeperbahn-Flair in der legendären Stadtvilla. Auf dem Mainfloor wird DJ Nyce aktuelle Hits mit ausgesuchtem Club-Beats mixen. Im Basement, dem Hip-Hop-Floor, dreht DJ Dam-on von den City-Djs an den Reglern. Heiß begehrte RPBHN T-Shirts gibt es vorab natürlich auch zu gewinnen. Wie, erfährst du über Instagram @uniscene.

FOLGE UNS AUF INSTAGRAM! @UNISCENE

HAMBURGS PARTYS MIT DEM HÖCHSTEN IQ

uniscene #TRIMESTER

UNISCENE.DE/trimester

Fotos:Lanan (3)

DEINE PARTY!

Regelmäßig feiern Hamburger Studis verschiedener Unis, wie die JAK, die Fresenius oder dem Medizin Campus der Uni Hamburg, bei den wöchentlichen UNISCENE Events. Ob Semester-Openings und -Closings, Ersti-Partys oder ausgefallene Sonder-Events wie Party-Ralleys: UNISCENE hilft euch bei der Orga und integriert euer Event-Konzept in die wöchentlichen UNISCENE Party-Reihen im Moondoo und Halo. Oder wollt ihr mit uns gemeinsam eine eigene Party veranstalten? Schreibt uns!

NEU! 3RD FLOOR – DEIN FLOOR! @HALO

Hot News! Wir haben den 3rd Floor der UNISCENE Freitagsreihe im Halo gerelauncht! Unter dem Motto „DEIN Floor" kannst du dir den Raum inklusive professioneller Lichtsteuerung, Top-Soundsystem, TV-Screens und privater Lounge mit Zugang zum Mainfloor für deine eigene Party mieten. Du willst, dass nur deine Musik gespielt wird, dein DJ auflegt oder du selbst an den Regler stehen kannst? Kein Problem, der dritte Floor gehört exklusiv nur dir und deinen Freunden. Ideal für B-Days oder andere private Events! Für eine Reservierung schreibe uns an reservation@uniscene.de, schick uns eine Whatsapp-Nachricht oder ruf uns unter +49 1590 1988213 an. Wir beraten dich auch, wenn es um DJ-Bookings, Motto-Deko oder der Umsetzung sonstiger Ideen geht!

Du hast Bock auf DEINEN FLOOR bei der UNISCENE Freitagsreihe IM HALO? Dann schreib uns für MEHR INFOS: RESERVATION@UNISCENE.DE

Texte: Adriana Jodlowska

EVENT-TIPPS

ART&TECHNO

07 SEP FR

Party

Auf Vernissagen zu gehen ist etwas für die Ü30-Fraktion? Nope, hier nicht! Denn in diesem Fall geht es nicht darum in einer angestaubten Galerie zu flanieren und zu den Kunstwerken wohlwollend mit dem Kopf zu nicken, sondern abzugehen, durch den Raum zu tanzen und zum Beat der Musik mit dem Kopf zu nicken. Auf der „Art & Techno" Party im Mojo wird die Kunst von Claudia Tejeda ausgestellt und von wilden und mystischen Elektrosounds unterstrichen. Die deutsch-argentinische Künstlerin kreiert eine Mischung aus Ethno-Malerei und Streetphotography. In ihren Werken erscheinen dabei oft bizarre Gestalten umgeben von Farbwirbeln – unkonventionell und frei! Und genau so solltet ihr euch auch auf der Party fühlen.

23 h, Mojo, Reeperbahn 1 (St. Pauli), ab 12 €

KONFERENZ FÜR EINE BESSERE WELT

18 AUG SA

und

19 AUG SO

Workshops

In eurer Schublade liegen schon Pläne, wie ihr die Welt retten wollt? Oder für den Anfang vielleicht die Wildbiene? Dann ab damit zur „Konferenz für eine bessere Welt". Hier könnt ihr zwei Tage darüber diskutieren und grübeln, wie es mit unserer Umwelt und uns Menschen weitergehen kann. In Workshops zu Themen wie Design Thinking, Theory U oder Art of Hosting lernt ihr außerdem, wie ihr Herausforderungen besser nutzen könnt. In einem Workshop mit Insa Dehne, der Mitgründerin der Unverpackt-Läden in Hamburg, bekommt ihr dazu Tipps für einen bewussteren, nachhaltigeren Konsum. Am Ende des zweiten Tages hat das Gehirn auch mal Feierabend und es wird praktisch: Ihr rettet gemeinsam Lebensmittel, baut Seedbombs und entspannt bei einem Achtsamkeitstraining. Spannendes Programm!

ab 10.30 h, Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d (Farmsen-Berne), Tickets ab 25 €

$ICK SHORE, STEIN, PAPIER

Das erste Mal Shor (also Heroin) zu rauchen, hat sich erlösend angefühlt. Danach hat es ihn kaputt gemacht. Dann beschloss „$ick", bisher erfolgreich, mit Drogen Schluss zu machen. So könnte man die Geschichte des Hanoveraners in aller Kürze erzählen. Da sich sein Leben aber nicht so einfach erzählen lässt, schrieb er über seine Jugend im Drogenmilieu und das Dealen ein Buch, das den „Grimme Online Preis" erhielt. Zum „Sommer in Altona" liest aus er nun aus seinem packenden Werk!

18.30 h, Zirkuszelt am Nobistor 42 (Altona), Tickets ab 22 €

02 AUG DO

Lesung

Veganes STRASSENFEST

Obwohl das vegane Straßenfest in Hamburg eine jüngere Geschichte hat, als seine Pendants in Berlin, München oder Stuttgart, steht es diesen in nichts nach: Freut euch auf leckerstes veganes Street Food – unter anderem von Vincent Vegan, Froindlichst, der Eisbande sowie dem Kandie Van mit leckeren Waffeln – und Ständen zu den neusten Tier- und Umweltprojekten. Im dazugehörigen Veranstaltungszelt könnt ihr außerdem den Betreibern der Kurkuma Kochschule, Deutschlands erster veganer Kochschule in Eimsbüttel, beim Brutzeln über die Schulter schauen und diverse Back-Shows besuchen.

ab 11 h, Spielbudenplatz 21-22 (St. Pauli), Eintritt frei

Fotos: Tejeda (1), Schuckert (1), Weniger (1)

FOODIES AUFGEPASST:

DAS SIND DIE LECKERSTEN NEUERÖFFNUNGEN

UME NO HANA

Gute News für alle Suppen-Liebhaber: Im neuen Ume no hana, wo der hauchfeine Duft von Zimt und Sternanis in der Luft liegt, gibt es gleich eine doppelte Ladung in Form der vietnamesischen und japanischen Nudelsuppen Pho und Ramen für euch. Sie sind sättigender Durstlöscher im Sommer und wärmendes Lieblingsgericht im Winter. Das Ume no hana wurde von Thuy und Khanh eröffnet, die auch schon das vietnamesische Restaurant Flying Market in Ottensen führen und zur Inspiration und Rezeptverfeinerung natürlich schon bis nach Japan gereist sind.

Thadenstr. 15 (St. Pauli), Mo-So 12-22.30 h

ISABELLA

glutenfreie Patisserie

Isabella, gebürtige Italienerin, wollte sich mit ihrer Glutenunverträglichkeit nicht abfinden und eröffnete kurzerhand eine eigene glutenfreie Patisserie in Düsseldorf – die erste ihrer Art. Jetzt freuen wir uns über ihren Pop-Up Store in Hamburg! Dort warten unter anderem Himbeer-Kokos-Cheesecakes, Zitronentartelettes mit Baiserhaube sowie französische Briochebrötchen und verschiedene Brote auf euch.

Stephansplatz 1-3 (Neustadt), Mo-Sa 8.30-18 h

HEAT

Treiben euch die Speisen in der Mensa Tränen in die Augen? Dann ab ins HEAT im Herzen Altonas: Die Stühle erinnern an lange Bib-Tage, die Wände ans EDV-Labor. Aber all das mit einem Klecks nonchalanter Eleganz und einer Deko, von der wir in unserer Wohnung nur träumen können. Braucht ihr neben der Interior-Inspo noch einen Grund? Wie klingt Pizza mit Trüffel-Ricotta-Grund, Honig-Ziegenkäse, Zucchini, Radicchio, Büffelmozzarella, Gin-Aprikose und Lardo? Ja, richtig: geil. Hingehen!

Harkortstr. 81 (Altona), Di-So 18-23 h

FRIED CLUB

Ranzige Buden mit totfrittierten Pommes und kleckernden XXL Ketchup-Flaschen waren dank Fried Club gestern! Denn die Kartoffelscheiben haben auf der Reeperbahn ein ordentliches Makeover bekommen: Für das Fried Club-Team haben Pommes außen knusprig und innen saftig zu sein. Und dazu gibt's weitere Upgrades wie Preiselbeer-Mayo, Röstzwiebeln oder Koriander auf den Pommes. Läuft! Der Fried Club stammt übrigens aus der Ideenfeder der Gründer von Bidges & Sons, dem Eco-Streetwear-Laden auf St. Pauli. Was den Vorteil hat, dass ihr die Pommes auf deren Dachterrasse mit Blick auf die Reeperbahn verputzen könnt.

Reeperbahn 7 (St. Pauli), Fr & Sa 18-0 h

Neu in der Golf Lounge: Gaming mit TrackMan Range.
Probiert es aus, bei leckeren Bearclaw-Burgern & Bier!

Golf Lounge
Billwerder Neuer Deich 40
20536 Hamburg
Telefon: (040) 819 78 79-0
www.golflounge.de

GOLF LOUNGE

In der Hansestadt zu Hause!

Lämmersieth 9 - 22305 Hamburg
040-29 90 90 - www.hanseatische.de

DIE WOHNUNGSBAU GENOSSENSCHAFTEN HAMBURG

HBH HANSEATISCHE Baugenossenschaft Hamburg

Texte: Helen von Daacke

KULTUR-TIPPS

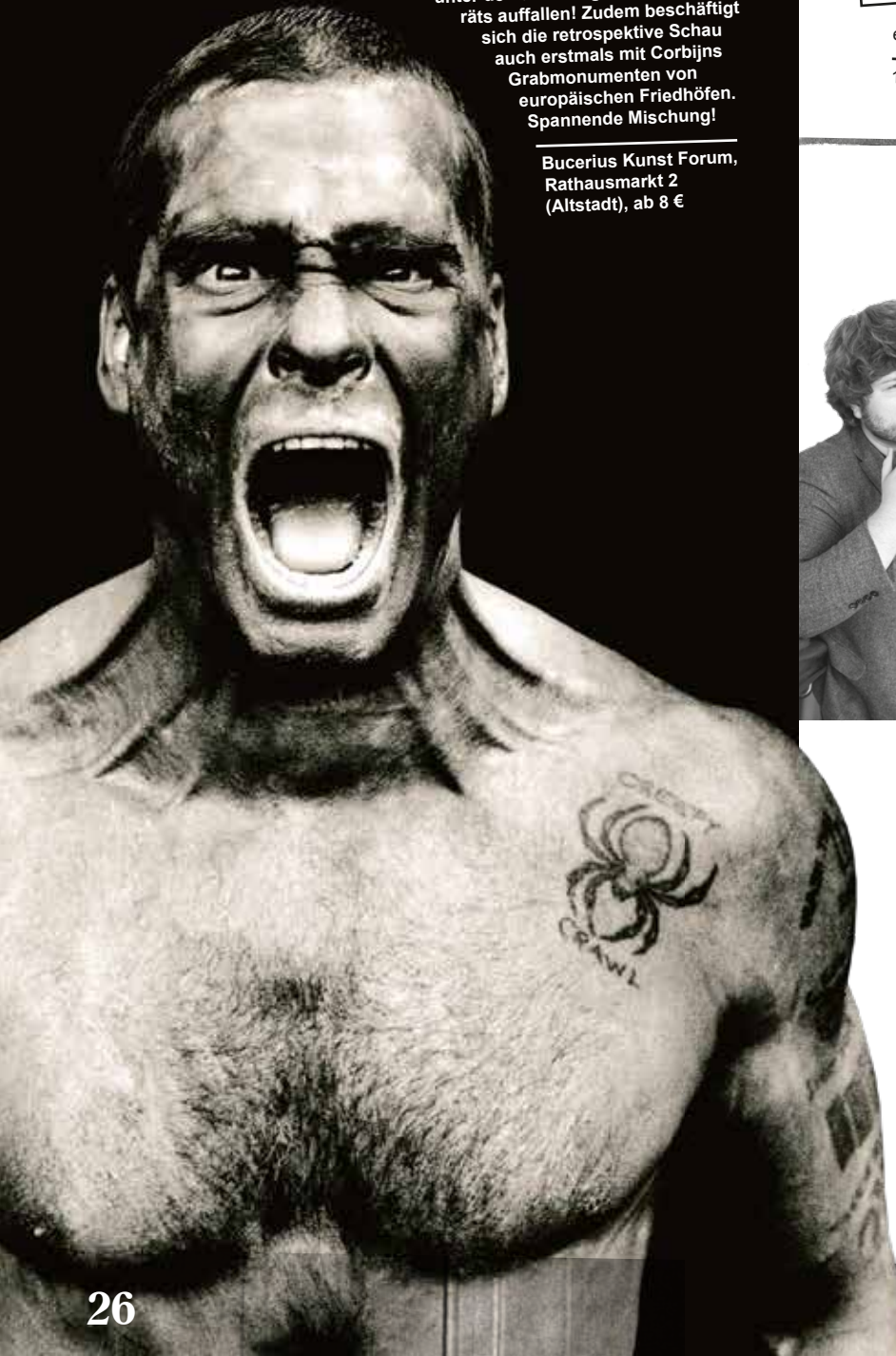
ANTON CORBIJN

bis 06 JAN SO

Ausstellung

Er hatte sie alle. Der Niederländer Anton Corbijn gilt als DER Fotograf der modernen Rockgeschichte: Er porträtierte Ikonen wie Joy Division, Depeche Mode, David Bowie, Iggy Pop oder Tom Waits. Seine Karriere als Fotograf startete er in den 70er Jahren. Nun zeigt das Bucerius Kunst Forum im Rahmen der „7. Triennale der Photographie“ in Hamburg eine ausführliche Ausstellung mit 120 seiner Werke. Dem ein oder anderen wird sicherlich das ein oder andere bekannte Gesicht unter den dort ausgehängten Porträts auffallen! Zudem beschäftigt sich die retrospektive Schau auch erstmals mit Corbijns Grabmonumenten von europäischen Friedhöfen. Spannende Mischung!

Bucerius Kunst Forum, Rathausmarkt 2 (Altstadt), ab 8 €



INDIEMAGDAYS

08 AUG MI — bis — 09 AUG DO

Ausstellung

Zum vierten Mal starten die „Indiemagdays“ im Rahmen der „Indiecon“, dem Festival für unabhängige Magazine, am Oberhafen. Erstmalig finden sie dieses Jahr an gleich zwei aufeinanderfolgenden Tagen statt! Hier könnt ihr euch ausgiebig über Comics, Magazine und Zines in der „Free Trade Zone For Printed Goods“ informieren und auch das ein oder andere Schätzchen direkt kaufen. Dazu gibt es was zu Schnabulieren, Musik und eine entspannte Ecke zum Lesen. Organisiert und veranstaltet werden die „Indiemagdays“ übrigens vom Verlagshaus Die Brueder. Eine tolle Gelegenheit, neue Lieblingsmagazine zu entdecken und mit nach Hause zu nehmen!

10-18 h, Stockmeyerstr. 43 (Oberhafen), Eintritt frei

JAN PHILIPP ZYMNY

12 SEP MI

Poetry Slam

Der gebürtige Wuppertaler Jan Philipp Zymny, Jahrgang 1993, sorgt mit Texten wie „Die Leute-Polizei" oder „Der Taxidialog" als Poetry Slammer auf schwarzhumorige Weise für beste Unterhaltung. Nebenbei verdingt er sich als Autor, Kabarettist und Stand-Up-Komiker. Mit Wortgewandtheit und Intelligenz überzeugte er bereits unter anderem die Jurys des „Prix Pantheon“ und der deutschsprachigen „Poetry Slam-Meisterschaften“. In seinem neuen Programm „How to Human?" beschäftigt sich Zymny mit den essentiellen Fragen des Menschseins. Eine gute Gelegenheit, wenn noch nicht geschehen, ihn endlich einmal live zu erleben – und noch was über sich selbst und das „Menschsein" zu lernen!

19 h, Nochtspeicher, Bernhard-Nocht-Str. 69 a (St. Pauli), 18 €

LESEN FÜR BIER

10 AUG FR

Lesung

Das Konzept bei dieser Lesung ist relativ einfach: Ihr als Publikum bringt die Texte, die gelesen werden sollen, einfach selbst mit – egal ob selbst verfasst, aus dem Buch eures Lieblingsautors, von Goethe, aus dem Playboy oder von einer Waschanleitung. Die Gastgeber Thomas Bissinger und Thomas P. Langkau leiten die Eventreihe und lesen jeden zweiten Freitag im Monat eure Texte in der gemütlichen Auster Bar vor. Am Ende dürft ihr mit tosendem Applaus entscheiden, wer gewinnt. Der Sieger bekommt – was sonst – am Ende ein Bier aufs Haus. Na dann, Prost!

Auster Bar, Henriettenweg 1 (Eimsbüttel), 3 €, wenn ein Text mitgebracht wird, sonst 5 €

MS DOCKVILLE

Dass das „Dockville" und sein spektakuläres Gelände mit Highlights wie Easy Kiesi oder dem Tiefland zu den Top-Events in Hamburg gehört, ist klar! Und auch um das Event herum sorgen der „Vogelball", das „Spektrum" oder das „MS Artville" dafür, dass Wilhelmsburg zum Magneten für Kunst- und Musikbegeisterte wird. Zum diesjährigen Festival-Line-Up gehören unter den 150 Top-Acts auch einige Newcomer. Unsere Tipps: Die Berliner Hip-Hopper BHZ mit tighten Beats und der Hamburger Aron Pfeil als Granada mit deutschsprachigem Brit-Pop.

17 AUG FR
bis
19 AUG SO

Festival

Schlengendeich 12 (Wilhelmsburg), ab 94 €

Das Team hinter dem Stück „KÖNIG DER MÖWEN"

INTERNATIONALES SOMMERFESTIVAL

Das „Internationale Sommerfestival" ist Spezialist für Grenzüberschreitungen! Innerhalb von drei Wochen erlebt ihr auf Kampnagel und anderen Locations wie in der St. Gertrud Kirche oder in der Elphi zeitgenössische performative Künste aus der ganzen Welt. Auf dem Festival werden zahlreiche Premieren gefeiert, darunter die Weltpremiere von dem NDW-Star Andreas Dorau und Gereon Klugs, Gründer der Hanseplatte, neuer „musikalischen Dramödie" mit dem Titel „König der Möwen" – als Anti-These zum klassischen Musical. Migrantpolitan wird als Treffpunkt auf dem Festivalgelände verschiedene Aktionen wie das Solicasino oder die Binge-Watching-Pyjama-Gala der Reality-Show „Hello Deutschland – Die Einwanderer" anbieten.

08 AUG MI
bis
26 AUG SO

Performative Künste

Kampnagel (& weitere Locations), Jarrestr. 20 (Barmbek-Süd), ab 12 €

REEPERBAHNFESTIVAL

Seit seinem Debüt im Jahr 2006 hat sich das „Reeperbahn Festival" zu einem der wichtigsten Treffpunkte für die Musikwirtschaft entwickelt und schafft als Europas größtes Clubfestival jedes Jahr ein Mega-Line-Up. Partnerland ist in diesem Jahr Frankreich – oh la la! – das uns Nachwuchsbands wie die Post-/Math-Rocker Lysistrata beschert. Unsere Highlights sind außerdem die Indie-Rockband Goat Girl aus London oder die türkischsprachigen Psychedelic-Rocker Altin Gün aus den Niederlanden. Ansonsten lasst euch einfach von Location zu Location treiben!

19 SEP MI
bis
22 SEP SA

verschiedene Locations, ab 35 €

Musik

Fotos: Corbijn (1), Konrad (1), Jahn (1), Die Brueder (1), Dumancic (1)

SYMPHONIKER HAMBURG
LAEISZHALLE ORCHESTER

Für alle Klassikfans unter 28:

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

Aufschlag: Brahms hoch zwei
Doppelkonzert und
4. Symphonie
1. Symphoniekonzert
So 23.09.18 – 19.00 Uhr
Laeiszhalle Großer Saal

Zwischen Staub und Sternen
1. Konzert des neuen
Chefdirigenten S. Cambreling
2. Symphoniekonzert
So 21.10.18 – 19.00 Uhr
Laeiszhalle Großer Saal

»Mein brausend Fühlen«
Mahler – Ruzicka – Beethoven
1. VielHarmonie-Konzert
Do 25.10.18 – 19.30 Uhr
Laeiszhalle Großer Saal

symphonikerhamburg.de

ERNST DEUTSCH THEATER

Privat Theater hat jeder mal. Wir haben ein Privattheater.

Jetzt abonnieren!

5 COWORKI SPACES

Teilen ist in: Wir leben in WGs, sind beim Carsharing angemeldet oder buchen unsere Urlaube bei Airbnb. Mittlerweilen „sharen" wir auch unsere Arbeitsplätze. Wir haben uns die boomende Coworking-Szene in Hamburg mal genauer angeschaut und fünf Büros auf ihre Arbeitsatmosphäre, Ausstattung, Lage sowie Preis getestet – und konnten am Ende einen Gewinner küren, den wir euch zum Arbeiten empfehlen!

Text: Kristina Regentrop

5 THE BIG ONE WERKHEIM

Das Werkheim in der Plankstraße in Ottensen öffnete bereits 2010 seine Pforten und gehört somit zu den ersten Coworking-Spaces in Hamburg. Gründer und gute Seele des Hauses ist Wolfgang Lebrecht, den wir mit seinem Hund, Bobtail Churchill, im Innenhof des Werkheims treffen. Das Werkheim ist eine umgebaute Lederfabrik aus dem Jahr 1896 und bietet auf rund 1650 qm massig Platz für Büros, Open-Space-Plätze und Konferenzräume. Bei unserem Rundgang mit Wolfgang sind wir geflasht von dem industriellen Charme des Werkheim: Hohe Decken, breite Fensterfronten und weiß verputzte Ziegelsteinwände - we like!

DER UNISCENE-CHECK

Arbeitsatmosphäre: Total entspanntes und ruhiges Arbeiten, Industrial-Feeling inklusive.

Ausstattung: Drucker, WLAN und Co. sind vorhanden. Praktisch: Schließfächer für Wertsachen.

Lage: 10 Gehminuten vom Bahnhof Altona, Planckstr. 13 (Ottensen), Mo-Fr 9-18 h.

Preis: Halbtageskarte 12,50 €, Tageskarte 18,50 €. Studis bekommen 20% Rabatt auf 10-Tages-Tickets.

FAZIT: Gemeinschaftliches und kooperierendes Miteinander in professioneller Arbeitswelt. So sieht effektives Coworking aus! Unser Platz 2.

4 DAS STYLISCHE PLACES HAMBURG

Schick, schicker, places Hamburg. Wir staunen schon, als wir das Coworking Space in der Innenstadt betreten: Direkt am Eingang befindet sich der Open Space, der uns an eine Winterlandschaft erinnert, das Interieur ist hell und futuristisch. Unser Rundgang mit Mitarbeiterin Rabea Fitting führt uns am Café Rey vorbei, das den Lärmpegel deutlich hebt. Weiter geht es zu den Büros und Workboxes, wo es ruhiger zugeht. Ganz nice sind der Quiet- und Powernap-Room, in die man sich zurückziehen kann. Das places ist zwar top ausgestattet, doch richtiges Coworking-Feeling und Teamspirit suchen wir zwischen dem schicken Inventar - das man auch kaufen kann - vergeblich. Schade!

DER UNISCENE-CHECK

Arbeitsatmosphäre: Durch das Café Rey lauter als in anderen Spaces, leider wenig bis kaum spürbarer Coworking-Flair.

Ausstattung: Space und Möbelhaus in einem: Die gesamte moderne, leicht futuristische Einrichtung kann gekauft werden.

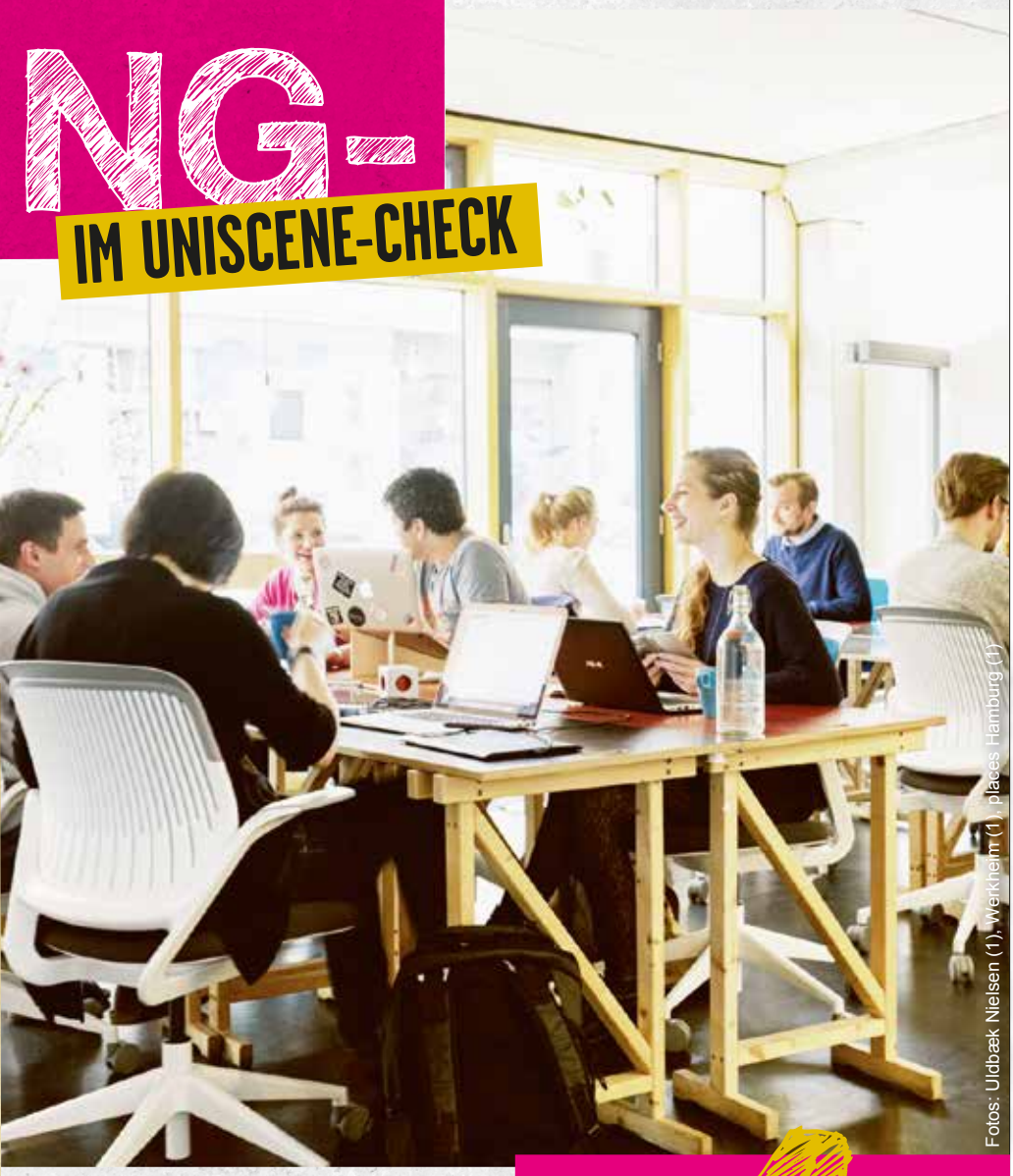
Lage: 10 Gehminuten vom Hauptbahnhof, Schopenstehl 15, (Altstadt), Mo-Fr 9-18 h.

Preis: Halbtageskarte 12 Euro, Tageskarte 20 Euro.

FAZIT: Aussehen ist eben nicht alles – durch die Lautstärke und fehlende Atmo reicht es bei der starken Konkurrenz nur für Platz 5.

5

NG-
IM UNISCENE-CHECK



Fotos: Uldbæk Nielsen (1), Werkheim (1), places Hamburg (1)

DAS EVENTREICHE BETAHAUS

4

Bunte Graffitis und leicht abgeranzte Häuserfassaden - klaro, wir sind in der Schanze unterwegs. In der Eiffestraße besuchen wir das betahaus, das vor allem junge und kreative Co-Worker beheimatet, die im Open Space an rustikalen Holztischen mit ihren Laptops arbeiten oder es sich auf plüschigen Sofas und Sesseln gemütlich gemacht haben. Wir sitzen draußen vor dem Space auf einer Bank, die aus Getränkekisten zusammengebaut ist, und quatschen mit Tina Engels, die als Eventmanagerin für das betahaus arbeitet. „Wir bieten viele eigene Formate, wie das betabreakfast an. Beim gemeinsamen Frühstück gibt es Vorträge aus dem Worklife. Dann zeigen wir neuen Besuchern die Räume“, erzählt sie. Ebenfalls findet regelmäßig der beta-pitch statt, ein Wettbewerb bei dem Start-ups Plätze im Coworking-Space gewinnen können.

DER UNISCENE-CHECK

Arbeitsatmosphäre: Kreativ-künstlerischer Flair mit entspannten Coworkern sowie nettem Team.

Ausstattung: Rustikale Holztische, gemütliche Sofas und Sessel im Open Space. Lässig: Telefonboxen, in denen man ungestört schnacken kann.

Lage: Knapp 10 Minuten zu Fuß von S- und U-Bahnhaltestelle Sternschanze, Eifflerstr. 43 (Sternschanze), Mo-Fr 9-19 h.

Preis: Tageskarte 17 Euro.

FAZIT: Das betahaus ermöglicht zahlreiche und coole Möglichkeiten zum Networking. Doch das Space spricht als „Zuhause für die Hamburger Digital- und Kreativszene“ eher ausgewählte und junge Coworker an. Deshalb nur Platz 4 für uns.

uniscene

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

STUDENTISCHE AUSHILFS-KRÄFTE (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

DHL

DAS GEMEINSCHAFTLICHE STADTVERÄNDERER

Im Hamburger Osten sind die Stadtveränderer zu finden. Die Bürogemeinschaft am Bahnhof Hasselbrook wurde 2012 von Architektin Dorothea Pieper sowie Autorin und Texterin Anne Albers-Dahnke gegründet. Im Loft über den Dächern Hamms werden ganze Büroplatzeinheiten oder auch nur Schreibtischplätze vermietet. Da eine beständige und langfristige Bürogemeinschaft gepflegt wird, gibt es keine Tagestickets. Wie es der Name bereits verrät, setzen sich die Stadtveränderer vor allem für ihr Viertel ein, entwickeln und fördern Veranstaltungen, wie Lesungen, Designmärkte oder das Sommerfest im Hammer Park.

„Wir engagieren uns sozial, kulturell und christlich und möchten in der Gesellschaft etwas bewegen", so Anne. Jeden Dienstagmittag gibt es ein 15-minütiges „Andächtle", eine spirituelle Pause zum Einkehren, Beten und Kraft-tanken.

DER UNISCENE-CHECK

Arbeitsatmosphäre: Lockeres und gemeinschaftliches Miteinander in coolem Loft-Ambiente.

Ausstattung: Industrial Chic vom feinsten – mit Werkbank, Palettenwände als Raumtrenner und puristischem, alten Betonboden.

Lage: Direkt am Bahnhof Hasselbrook, von dort ist man in 5 Minuten am Hauptbahnhof, Hammer Steindamm 62 (Hamm), Mo-Fr 9-18 h.

Preis: Schreibtischplatz für 260 Euro pro Monat.

FAZIT: Zusammenarbeiten, sich gegenseitig unterstützen und sich zusätzlich noch ehrenamtlich engagieren? Super stark! Und somit ganz klar unsere Nummer 1.

DAS VIELFÄLTIGE SHHARED

Das shhared wurde 2014 vom Londoner Alex Ahom gegründet und ist in der Daimlerstraße in Bahrenfeld Zuhause. In dem ehemaligen Industriekomplex sind die Wurzeln und fünf Grundgedanken des Coworkings - Offenheit, Kollaboration, Nachhaltigkeit, Gemeinschaft und Zugänglichkeit - deutlich spürbar. Dem Engländer ist vor allem die Zusammenarbeit mit und in der Community in seinem Space wichtig. Hier arbeiten unterschiedliche Menschen - von Autoren über Programmierer bis zu Lehrern - zusammen und sitzen dabei in Büros, an Einzelplätzen oder im Café. „Coworking bedeutet, andere dabei zu unterstützen, produktiv zu sein und weiter zu wachsen“, betont Alex Ahom, der stets ein offenes Ohr und Ratschläge für seine Co-Worker parat hat.

DER UNISCENE-CHECK

Arbeitsatmosphäre: Im Café und dem Open Space herrscht gesellige Stimmung – im hinteren Bereich, wo sich Schreibtischplätze, Büros und Konferenzräume befinden, ist es ruhiger.

Ausstattung: Toller Industrieller Charme durch die Lage im Wohn- und Gewerbegebiet Otto von Bahrenpark – bei der Inneneinrichtung hat Alex auf helle Möbel, knallige Farbakzente und Wandtattoos gesetzt.

Lage: Circa 13 Gehminuten vom S-Bahnhof Bahrenfeld, Daimlerstr. 71c (Bahrenfeld), Mo-Fr 9-18 h.

Preis: Halbtageskarte 10 Euro, Tageskarte 18 Euro.

FAZIT: Vor allem durch Alexs Einsatz und Engagement für die Coworking-Community schafft es shhardes auf den 3. Platz.

Fotos: Maurice Kohl Photographie (2), endlichbilder (1)

ALLES ZUM NEUSTEN TREND

»COLIVING

UND DEN ERFAHRUNGSBERICHT VON DREI MÄDELS AUS HAMBURG, DIE IN NEW YORK IN EINEM WELIVE SPACE GEWOHNT HABEN, LEST IHR IN DER KOMMENDEN UNISCENE AUSGABE!

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 oder per E-Mail unter bewerbung.nord@edeka.de.

EDEKA

WORK+STUDY TERMINE & WISSENSWERTES

Texte: Kristina Regentrop

ZAHLEN, ZAHLEN, ZAHLEN
DER TYPISCHE STUDENT IN HAMBURG*

189 €

gibt ein Hamburger Student im Monat durchschnittlich für Nahrung aus. Im Bundesdurchschnitt sind es 168 Euro.

62 %

der Studierenden an den Hamburger Hochschulen kommen nicht aus Hamburg, 38 Prozent sind Landeskinder.

12,20 €

beträgt der durchschnittliche Nettostundenlohn der ersten Nebentätigkeit.

25

Jahre sind Hamburger Studenten im Schnitt alt. Im Vergleich zu den Vorjahren werden die Studis immer jünger (2009 25,8 Jahre, 2013: 25,2 Jahre).

12 SEP MI — JOBMESSE HAMBURG

Egal ob du nach deinem Studium einen Job suchst, den Beruf wechseln oder eine Ausbildung beginnen möchtest: Informiere und berate dich über unterschiedliche Karrieremöglichkeiten bei der „Jobmesse Hamburg". Unter anderem sind nationale Großunternehmen wie die Barmer Krankenkasse, Deutsche Post DHL oder Marriott International vertreten, aber auch regional ansässige Firmen wie Hanseteam, Leonardo Hotels Hamburg oder Funke Logistik erwarten dich. Nutze die Chance, um dich vor Ort persönlich vorzustellen und mit den Unternehmen sowie Bildungseinrichtungen ins Gespräch zu kommen. Vielleicht ergatterst du ja sogar vor Ort deinen Traumjob!

10-16 h, Millerntor-Stadion, Harald-Stender-Platz 1 (St. Pauli), Eintritt frei

27 SEP DO — SCOOPCAMP – INNOVATIONSKONFERENZ FÜR MEDIEN

Das „Scoopcamp" der nextMedia.Hamburg und der deutschen Presseagentur ist die Innovationskonferenz für Medien. Jährlich kommen mehr als 250 Experten und Innovatoren aus dem IT- und Medienbereich zusammen, um über Trends und aktuelle Themen wie „Data Journalism" und „New Storytelling" in digitalen Medien zu diskutieren. Neben spannenden Panels gibt es noch Workshops zu Virtual und Augmented Reality und Data Driven Publishing.

9-19 h, Theater Kehrwieder, Kehrwieder 6 (Speicherstadt), Studententicket ab 49 €

JEDEN MI — NETZWERKEN BEIM ALSTERSPAZIERGANG STARTUP, WALK & TALK

Auf ganz unkomplizierte und lässige Art neue Kontakte knüpfen? Beim Alsterspaziergang „Startup, Walk & Talk" kommen jeden Mittwoch junge Leute aus verschiedenen Branchen zusammen, um sich bei einer Runde um die Alster kennenzulernen, auszutauschen und inspirieren zu lassen. Egal ob Gründer, Freelancer, Designer, Texter, Künstler oder Student – jeder ist willkommen, der Lust auf Networking hat. Alle zehn Minuten wird der Gesprächspartner gewechselt, sodass man die Chance hat, mit möglichst vielen Teilnehmern zu schnacken. Initiator ist Hamed Farhadian, der den „Startup, Walk & Talk" 2016 ins Leben gerufen hat. Ursprünglich wollte der 32-Jährige mehr Bewegung in seinen Alltag bringen und einmal die Woche um die Alster spazieren. Zunächst drehte der Webdesigner & Online Marketing-Experte allein seine Runden, später stießen mehr und mehr seiner Freunde dazu.

19 h, Treffpunkt vor dem Eingang des Alstercliffs, Fährdamm 13 (Harvestehude), Eintritt frei

21 SEP FR UND 22 SEP SA — 40-JÄHRIGES TUHH-JUBILÄUM

Herzlichen Glückwunsch zum 40. Geburtstag, liebe TUHH! Ende September steigt die große Sause mit einem Grillfest, Live-Musik, Campus-Führungen, Alumni-Treffen und Home-Coming-Ball. Parallel dazu findet der „Tag des Wissens" zum Motto „Technik und digitale Welt" statt und es gibt Vorträge, Experimente, Aktionen und ein Kinderprogramm.

Technische Universität Hamburg, Am Schwarzenberg-Campus 1 (Harburg), Eintritt frei

21 SEP FR — STARTCAMP +

Das diesjährige „stARTcamp+" an der HafenCity Universität bietet eine Plattform für Austausch, Inspiration sowie Weiterbildung und richtet sich an alle, die sich für den digitalen Wandel im Kulturbereich interessieren. Denn dieser wirft eine Menge Fragen auf: Wie wird sich unser Verständnis von Kultur, Angebot und die Kulturkommunikation durch diese Entwicklung verändern? Welche neuen Formate und Formen entstehen? Passend dazu finden unter dem Motto „Kultur in Interaktion. Co-Creation im Kultursektor" Konferenzen, Vorträge und Workshops statt. Da das „stARTcamp+" von allen Beteiligten aktiv mitgestaltet werden soll, können Teilnehmer selbst Diskussionsrunden moderieren, einen Workshop anbieten oder referieren.

9-20 h, HafenCity Universität, Überseeallee 16 (HafenCity), Ticket 50 €

Fotos: Nguyen (1), HR Business GmbH (1), Craft Circus (2) | *Quelle: 21. Sozialerhebung, Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung und Studierendenwerk Hamburg

„WIR HABEN EINE NEUE SPIRITUOSENART ERFUNDEN!“

Die Craft Circus-Gründer Julian Fichtl, Bastian Fischer und Lukas Porschen

Alles begann 2014 im WG-Wohnzimmer in der Schanze, als die Brand Acadamy-Studenten Lukas Porschen, Julian Fichtl und Basti Fischer ihr Getränke-Startup Craft Circus gründeten. Getreu dem Motto „Probieren geht über Studieren“ haben die Drei mit ihrem „The Wolf“ einen weinbasierten Digestif kreiert und mit „Birds Adventure“ eine Gin-Alternative ins Leben gerufen. Vier Jahre später sind die Produkte aus der Craft-Manufaktur nun online sowie in ausgewählten Geschäften und Feinkostläden zu finden und werden auch im Ausland verkauft. Wir haben mit Lukas, genannt Lupo, über die Anfänge, das Erfolgsrezept von Craft Circus sowie die Bedeutung von Social Media für Startups gesprochen.

Wie habt ihr euch das ganze Fachwissen in Sachen Spirituosen angeeignet?

Wir haben durch unseren familiären Hintergrund eine persönliche Leidenschaft und Verbindung zu Wein und Spirituosen. Aber wir fingen bei null an und haben uns schlichtweg durch Probieren sowie Selbermachen stetig verbessert. Durch unser Unwissen haben wir dann mit unseren Produkten „The Wolf Digestif“ und „Birds Adventure“ eine ganz neue Spirituosenkategorie ins Leben gerufen. Hätten wir am Anfang mehr von Spirituosen gewusst, wären wir niemals auf die Idee gekommen, etwas Unkonventionelles zu entwickeln, das es so eigentlich gar nicht gibt.

Inwiefern ist Social Media für euren Unternehmenserfolg wichtig?

Wir haben von Anfang an auf Social Media, Content und Visual Storytelling gesetzt. Auf unseren Social Media-Kanälen erzählen wir igentlich nur unsere eigene Story und Identität in Bildern. Unser Account zeigt vor allem unsere Produkte: Wie ein kleiner Zirkus ziehen wir von Ort zu Ort und lassen uns von verschiedenen kulturellen Einflüssen oder Alltagserlebnissen für neue Drinks, wie den mexikanischen „Birds Beach Mojito“ oder den englischen „Cloud & Clear“, inspirieren. Das halten wir auf Videos fest oder veranstalten Tasting-Events.

Was würdest du anderen Startup-Gründern oder Interessierten raten?

Inspiriere deine Kunden! Bedürfnisse entstehen durch Inspirationen. Ein neues Bedürfnis für ein nie zuvor dagewesenes Produkt zu schaffen, ist die Königsdisziplin, aber wenn du es geschafft hast, bist du nicht so leicht austauschbar. Speziell im Spirituosenbereich ist Storytelling extrem wichtig, weil man oft keinen „funktionellen Nutzen“ hat. Hier sollte man eine starke Lifestyle-Marke aufbauen – im Idealfall mit einer authentischen Geschichte!

Mehr zu Craft Circus und die Produkte gibt es hier: craftcircus.de, Instagram: @craftcircus

DEINE FÜHRUNGSPOSITION

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

Hamburg

KLINIKMANAGEMENT-NACHWUCHS GESUCHT

Starte deine Karriere bei Asklepios

Für Menschen da sein, Verantwortung tragen, strategisch und praxisnah arbeiten sowie eine langfristige Führungsposition übernehmen – das **24-MONATIGE KLINIKMANAGEMENT-TRAINEESHIP** von Asklepios bildet Uni-Absolventen als **KLINIKGESCHÄFTSFÜHRER** aus. Auf die Krankenhausmanager von morgen warten spannende sowie abwechslungsreiche Aufgaben. Ein Job mit Zukunftspotential, wenn man einen Blick auf die boomende Gesundheitsbranche wirft. Im vergangenen Jahr wurden hier nämlich locker flockige 349,8 Milliarden Euro – ja, richtig gelesen, Milliarden – erwirtschaftet. Text: Kristina Regentrop

Die Vorstellung eine Klinik zu leiten, hat Christina Bandick schon früh fasziniert. Im Team arbeiten und jeden Tag vor neue Herausforderungen gestellt werden – so erlebte die 27-jährige Hamburgerin von Beginn an ihre Arbeit beim Klinikkonzern Asklepios, der jährlich rund 30 junge Hochschulabsolventen zum Management-Nachwuchs ausbildet. Aktuell werden wieder talentierte Führungskräfte gesucht.

CHRISTINA BANDICK
Trainee im Bereich Operative Unternehmenssteuerung in der Hamburger Unternehmenszentrale

Die deutsche Gesundheitsbranche boomt und ist in den letzten zehn Jahren konstant gewachsen. Der Umsatz entspricht rund 12 Prozent des deutschen Bruttoinlandsprodukts. Zum einen liegt dies am demografischen Wandel: Die Menschen werden immer älter, folglich sind mehr Gesundheitsleistungen gefragt. Zum anderen zeichnet den Gesundheitsmarkt ein medizinisch-technischer Fortschritt aus, der neue innovative Hightech-Produkte sowie neue Behandlungs- und Untersuchungsmethoden ermöglicht. Das bedeutet gleichzeitig auch glänzende Jobperspektiven. Seit 2006 wurden 1,4 Millionen neue Arbeitsplätze geschaffen. Rund 7 Millionen Menschen arbeiten in Deutschland in der Gesundheitsbranche.

Die Asklepios-Gruppe zählt dabei mit mehr als 47.000 Mitarbeitern in über 160 Einrichtungen zu den größten Klinikbetreibern in Deutschland und setzt dabei auf ein modernes Arbeitsfeld sowie auf stetige Fort-und Weiterbildungen des Personals. Asklepios übernahm 2004 mit dem Landesbetrieb Krankenhäuser einen Großteil der Hamburger Kliniken und betreibt somit den größten privaten Krankenhausverbund an einem Standort in Europa. Auch die Unternehmenszentrale befindet sich in Hamburg. Mit mehr als 14.500 Mitarbeitern ist Asklepios einer der größten Arbeitgeber in unserer Hansestadt. Der Konzern ermöglicht hierbei eine ganzheitliche Gesundheitsversorgung, die jährlich rund 2,3 Millionen Patienten in Fachkrankenhäuser mit etablierten Spezialgebieten, Rehabilitations- und medizinische Versorgungszentren behandelt. Asklepios erwirtschaftete im vergangenen Jahr einen Umsatz von 3,2 Milliarden Euro – Tendenz weiter steigend.

Smarte Führungskräfte

Durch das starke Wachstum ist auch der Bedarf an Nachwuchsführungskräften, die Kliniken leiten und managen, groß. Asklepios bietet daher ein 24-monatiges Traineeprogramm an, das BWL-, VWL-, Medizin- oder Jurastudenten zu Klinikmanagern von morgen ausbildet. „Wir suchen smarte Nachwuchsführungskräfte, die aktiv, wissbegierig und kreativ sind sowie Lust haben, Verantwortung und Eigeninitiative zu übernehmen“, betont Ulrike Herrmann, die bei Asklepios für die Bereichsleitung Executive Search verantwortlich ist. „Bewerber sollten im Idealfall einen Studienabschluss in den genannten Fächern sowie ein gutes Zahlenverständnis, Ehrgeiz, Verantwortungsbewusstsein, erste Auslandserfahrung sowie Mobilität vorweisen können."

ULRIKE HERRMANN
Bereichsleitung Executive Search

Auf die Trainees wartet ein 24-monatiges Programm, bei dem sie das gesamte Spektrum des Gesundheitswesens

ASKLEPIOS
Gesund werden. Gesund leben.

- **47.000 Mitarbeiter**
- **3,2 Milliarden Euro Jahresumsatz**
- **Insgesamt 160 Einrichtungen in 14 Bundesländern**
- **Unternehmenszentrale in Hamburg**

ANZEIGE

TRAINEESHIP KLINIKMANAGEMENT

- **Zweijähriges, praxisnahes Traineeprogramm, das Nachwuchsführungskräfte zum Klinikmanager ausbildet.**
- **Je zwei zwölfmonatige Einsätze in Asklepios-Einrichtungen in verschiedenen Regionen Deutschlands.**
- **Direkte Zusammenarbeit mit der Geschäftsführung und Konzernbereichsleitungen.**
- **Individueller Einsatz- und Entwicklungsplan mit Lernzielen und Ausbildungsinhalten.**
- **Trainee-Start zwischen März bis Mai sowie Oktober bis Dezember eines Jahres.**
- **Aktiv im Tagesgeschäft und intensives Kennenlernen des Klinikalltags.**
- **Bewerbungen über die Homepage asklepios.com/beruf.**

ANSPRECHPERSON
Ulrike Herrmann
Bereichsleitung Executive Search
Email: ul.herrmann@asklepios.com
Telefon: +49 (40) 1818 826043

Foto: Asklepios (4), privat (1), sturti/istockphoto.com (1)

VERENA WEBER
Referentin für die Personalentwicklung

kennenlernen. „Unser Klinikmanagement-Nachwuchs wird direkt in der Praxis eingesetzt", erklärt Verena Weber, Referentin für die Personalentwicklung. „Die Trainees arbeiten vor Ort in den Krankenhäusern, Reha-Zentren oder Psychiatrien in Kernbereichen, wie zum Beispiel dem Medizin-Controlling, Qualitäts- und Patientenmanagement sowie Personal- und Finanzwesen und begleiten die Wirtschaftsplanung und den Jahresabschluss der Einrichtung." Zusätzlich werden sie mit Projekt-, Kommunikations- und Konfliktmanagementseminaren für den Klinik- und Konzernalltag fit gemacht.

Für Christina Bandick ging es zuerst in die Asklepios Klinik Westerland auf die schöne Nordseeinsel Sylt, wo sie unter anderem die Strukturen und Arbeiten in einem Reha-Haus kennengelernt hat. Ihr zweites Trainee-Jahr verbringt sie nun in der Hamburger Unternehmenszentrale. Ihre Trainee-Kollegin Anna Rehrmann ist aktuell in der Asklepios Klinik Westerland stationiert. Die 25-jährige Warburgerin arbeitet dort an der bevorstehenden Wirtschaftsplanung. „Vom ersten Tag an war hier jeder – bis in die oberste Konzerngeschäftsführung – für mich ansprechbar. Mir wird viel Vertrauen entgegenbracht, das schätze ich sehr."

ANNA REHRMANN
Als Trainee in der Asklepios Klinik Westerland stationiert

Große Karrierechancen

Einer, der es bereits geschafft hat, ist Moritz May. Der 30-Jährige ist derzeit Geschäftsführer der Asklepios Klinik im hessischen Seligenstadt. Er hat in Bayreuth Gesundheitsökonomie studiert, schrieb dann seine Bachelorarbeit bei Asklepios, absolvierte 2010 sein Traineeship und wurde anschließend Klinikmanager in Hamburg-Barmbek. Für ihn eine tolle Entwicklung! „Ich arbeite mitten im Herzen des Gesundheitssystems und werde jeden Tag vor neue Aufgaben gestellt", so May. „Im Klinikalltag arbeite ich viel mit meinem Team aus Ärzten, Pflege- und Servicekräften sowie der Verwaltung zusammen. Ich bin unter anderem für die Abläufe und Prozesse in der Klinik, beispielsweise Einkauf und Logistik, zuständig, aber auch für kliniküübergreifende Projekte wie die Digitalisierung unserer Krankenhäuser."

MORITZ MAY
Geschäftsführer der Asklepios Klinik Seligenstadt

Moritz Mays Lebenslauf zeigt, welche Karrierechancen Asklepios den Nachwuchsführungskräften bietet. Vom Trainee zum Junior- und dann als Klinikmanager können Nachwuchskräfte innerhalb weniger Jahre zunehmend mehr Führungs- und Projektverantwortung übernehmen, Managementkenntnisse vertiefen und das Verständnis für unternehmerische Zusammenhänge intensivieren. Ähnlich wie Moritz May möchte auch Christina Bandick nach ihrem Trainee weiter bei Asklepios durchstarten und bald eine Stelle als Junior-Klinikmanagerin antreten. Das Schönste an ihrem Beruf für sie? „Meine Arbeit soll am Ende jedem einzelnen Patienten helfen, auch wenn ich nicht direkt am Krankenhausbett bin."

DIE BESTEN STREET-STYLES DES SOMMERS

BUNT, BUNTER, HAMBURG!

Selten haben wir den Sommer in unserer Stadt so sonnig und warm erlebt. Und die Freude darüber zeigt sich auf den Straßen nicht nur durch fröhliche Gesichter, sondern auch den (neu entdeckten) **MUT ZUR FARBE.** Nachdem **FARBINTENSIVE LOOKS** derzeit auch international den Ton des Street Styles angeben, ziehen wir Hamburger hinterher und lassen unsere sonst so geliebten schwarzen und gedeckten Teile im Schrank. Wir haben uns auf Hamburgs Straßen deshalb mal umgeschaut und die besten Looks zum Nachstylen für euch gefunden:
HAMBURG STREET STYLE AT ITS COLOURFUL BEST!

TEXT & FOTOS: PAULINA KULCZYCKI

SOPHIA (27), SCHAUSPIELERIN

Stadtteil: Hohenfelde

Bluse: *Zara,* ***Shorts:*** *Sensún,*
Schuhe: *& Other Stories,*
Tasche: *Ralph Lauren,*
Sonnenbrille: *Flohmarkt*

Wo könntest du dein gesamtes Monatsgehalt ausgeben?
Bei & Other Stories.

Welches Accessoire trägst du am liebsten?
Mein Mala Armband. Das trage ich jeden Tag – nicht nur zum Meditieren.

Wo hängst du bei Hamburger Sommerwetter ab?
In meinem Bett.

TINA, ARBEITET IM BETAHAUS

Lebt in: Ottensen

Overall: *Mango,*
Schuhe: *Flohmarkt*

Wo gehst du am liebsten shoppen?
Auf dem Flohmarkt.

Welches Kleidungsstück geht im Sommer immer?
Definitiv Kleider!

In welchen Locations bist du gerne im Sommer in Hamburg?
An der Elbe, im betahaus und in der Gazoline in Ottensen.

KLARA (34), ARBEITET BEI OTTOS BURGER

Stadtteil: Schanze

Kleid: *Flohmarkt****, Schuhe:*** *Birkenstock****, Sonnenbrille:*** *Kauf Dich Glücklich*

In welchen Shops kaufst du gerne ein?
Im Mono Concept Store, im Krämerladen und in der Kleinen Freiheit No.1.

Auf welches Mode-Item könntest du niemals verzichten?
Auf meine Uhr.

Wo chillst du am liebsten in der Sonne?
Am Kaiser-Friedrich-Ufer.

VIN (18), SCHÜLERIN

Lebt in: Altona

T-Shirt: *Konzert von Vunderbar Mom* ***Jeans:*** *Zara,* ***Socken:*** *Tommy Hilfiger,* ***Bauchtasche:*** *Mitali,* ***Sonnenbrille:*** *Maison Suneve*

Wo gehst du auf die Suche nach neuen Klamotten?
Bei Kauf Dich Glücklich.

Welches Mode-Item würdest du am liebsten jeden Tag tragen?
Meine Creeper Schuhe.

Wo hängst du gerne in der Sonne ab?
Mit Freunden im Schanzenpark.

GUSTAV (21), REISENDER

Wohnort: hier und da

Jacke: *Urban Outfitters,* ***Hemd:*** *Soulshine,* ***Jeans:*** *H&M,* ***Sneakers:*** *Vans* ***Sonnenbrille:*** *Flying Tiger*

Wo lässt du am meisten Geld für Kleidung und Co.?
In Charity Shops.

Hast du einen modischen „Glücksbringer"?
Meine Yin&Yang Halskette.

Wo ist deine Lieblingslocation in Hamburg?
In der Katze.

AUF DEM MOTORRAD, MIT DER FAMILIE ODER IM BULLI:

DIESE REISENDEN HABEN EINE TOUR UM DIE WELT GEWAGT

Jeden von uns hat es schon erwischt: Fernweh! Die Sehnsucht nach unentdeckten Stränden, neuen Kulturen und dem Gefühl, einfach alles hinter sich zu lassen. So sieht Urlaub aus. Aber warum nicht mal die Koffer packen und dem Alltag für längere Zeit entfliehen? Wir zeigen vier mutige Weltenbummler, die es gewagt haben – mit dem Motorrad, der gesamten Familie oder im Bulli.

Text: Constantin Jacob

DER MOTORRADFAHRER

CHRISTIAN VOGEL (37 AUS KASSEL

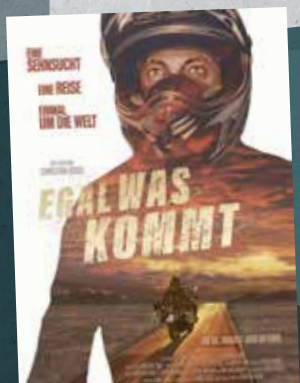
„HÖRT AUF ZU PLANEN UND EUCH ÜBER ALLES GEDANKEN ZU MACHEN!“

ROUTE: unter anderem durch die USA, Kanada, China, Mongolei, Pakistan, Iran, Indien und Russland

„Die Idee zu dieser Reise gab es schon lange. Ich habe mit 16 das Buch von einem Italiener gelesen, der nach einer Kneipenwette in 100 Tagen ohne Geld einmal um die Welt gereist ist. Seit diesem Moment hat mich der Gedanke nicht mehr losgelassen. Und da ich schon als Jugendlicher Motorräder toll fand, war die Kombination für mich klar. Meine Eltern und Freunde überraschte es nicht sonderlich, dass ich für einige Jahre unterwegs sein wollte. Sie hatten schon jahrelang gespürt, dass es mich irgendwann hinaus in die Welt ziehen würde. In meinem Job als Fernsehjournalist war ich sowieso meist auf Achse. Die Reise fing auch gut an. Doch nach einem halben Jahr hatte ich in Indien einen schweren Unfall, der mich beinahe zur Aufgabe gezwungen hätte. Aber ich kämpfte weiter und setzte die Reise fort. Unvorhersehbarkeiten gehören eben zu so einer Tour dazu. Ich kann jedem, der eine Weltreise plant, nur raten: Hört auf zu planen und euch über alles Gedanken zu machen! Eure Reise wird sowieso ganz anders verlaufen, als ihr es euch vorgestellt habt - gleich vom ersten Tag an. Und das ist auch richtig so.“

GEWINNSPIEL

Wir verlosen auf UNISCENE.de ein Gewinnpaket zu **„Egal was kommt“ mit 2 Kinofreikarten,** einem Iran-**Reiseführer, einem Sprachführer Persisch plus** und einer Iran-**Landkarte.**



DER FILM ZUR REISE Einmal die Welt mit dem Motorrad umrunden – Christian hat sich seinen Wunsch erfüllt. Kurz vor dem Start der Reise verliebt er sich und muss seine Freundin dennoch in Deutschland zurücklassen. Der Film erzählt deshalb nicht nur von seiner Tour, sondern auch davon, worum es im Leben eigentlich geht. Der bewegende Reisefilm „Egal was kommt“ startet am 2. August in den deutschen Kinos.
Mehr Infos unter: egalwaskommt-derfilm.de

DIE FAMILY

STEFAN LEICHSENRING (35) AUS NORDERSTEDT

„WIR WOLLTEN UNS EINE AUSZEIT VOM STRESSIGEN ALLTAG NEHMEN.“

ROUTE: unter anderem durch Australien, Neuseeland, Thailand, Japan, Namibia, Botswana

„Wir hatten ein Bilderbuchleben: Eigenes Einfamilienhaus, großer Garten und viele soziale Kontakte. Meine Frau Katrin (34) hatte eine Physiotherapiepraxis. Die Mädchen Marie (8) und Mathilda (5) hatten ihren Ballettunterricht und Julien (10) war in seinem Fußballverein aktiv. Dennoch wollten wir uns vom stressigen Alltag eine längere Auszeit nehmen - deshalb sind wir im Dezember 2016 mit einer Sabbatjahr-Vereinbarung in der Tasche losgereist. Mit dem One-Way-Ticket ging es zuerst nach Bangkok. Abenteuerliche Unternehmungen mit dem gewissen Adrenalinkick findet man eher selten bei uns - unsere Reisementalität und Aktivitäten spiegeln eher ein klassisches Familienleben wieder. Unsere Reise zu fünft schweißt uns einfach zusammen und Heimweh kennen wir so gut wie nie. Stress gibt es natürlich auch bei uns im Reisealltag! Aber es gibt noch so viel zu sehen!“
Mehr Eindrücke unter: familieauf-weltreise.de

DER DAUERREISENDE

FABIAN PICKEL (38) AUS BLANKENESE

„ICH HABE ÜBER DIE JAHRE MEIN DING GEMACHT."

ROUTE: unter anderem durch Indien, Nepal, Kambodscha, Syrien, Jordanien, Indonesien, Japan

„Ich hatte eine ganze Reihe von Traumzielen. Irgendwann habe ich beschlossen, sie zu einem großen Trip zu verbinden und machte mich Ende 2010 in meinem Bulli auf den Weg. Nach meinem Magisterstudium in Hamburg arbeitete ich als freier Journalist und wollte sowieso noch einmal hinaus in die Welt. Als ich bei Schneeregen über die Elbbrücken aus Hamburg gerollt bin, hoffte ich, es wenigstens bis nach Indien zu schaffen. Von einer Fahrt um den Planeten habe ich lediglich geträumt. Anfangs waren ein bis anderthalb Jahre geplant. Dank meines rollenden Zuhauses brauchte ich auch nur ein knappes Budget. Ich dachte, dass mich irgendwann das Heimweh, die Einsamkeit oder technische Probleme einholen würden. Und dann bin ich doch erst Ende Mai 2018 nach Deutschland zurückgekehrt.

Das war allerdings eine eher ernüchternde Erfahrung – trotz dem Wiedersehen mit Freunden, der Freude über lange vermisste Leckereien und dem Komfort eines geregelten Lebens. Für den Augenblick ist die Sesshaftigkeit okay, aber im Herzen bin ich wohl ein ewiger Rumtreiber. Ich habe über die Jahre mein Ding gemacht und dabei viele verschiedene Menschen kennengelernt. Aber diese Freundschaften bleiben alle im wahrsten Sinne des Wortes auf der Strecke. Dies waren in erster Linie auch die Begegnungen, die mich sehr geprägt haben. Viele haben sich ins Zeug für mich gelegt, einfach nur, weil sie es cool fanden, dass ein Typ aus Germany mit seinem Bus ausgerechnet in ihrem Örtchen zu Mittag isst oder kurz mit ihnen plaudert. Das Schöne am Bulli ist, dass das Zuhause immer dabei ist. Allerdings hängt dann auch der ganze Alltag, der ganze Lebenswandel von einer Maschine ab."

Mehr Infos unter: fabian-pickel.de

DIE NEUSTARTER

„Den Gedanken ‚Lass uns die Koffer packen!' hatten wir schon seit dem Studium. Als wir anfingen zu arbeiten, haben wir einfach jeden Monat ein bisschen Geld zurückgelegt. Unsere Jobs – Jens arbeitete im Marketing, ich in der Touristik – mochten wir, aber nach vier Jahren hatten wir das geplante Budget zusammen. Wir kündigten unsere Anstellungen und zogen los. Die ersten Stopps in Asien standen schnell fest, später wollten wir dann weiter über Australien nach Südamerika reisen. In Asien hatten wir einige Flüge vorher gebucht, was uns etwas unflexibel machte. Danach haben wir uns immer mehr treiben lassen. Jedes Land hat uns auf seine eigene Art geprägt. Myanmar war toll, weil es einfach von allen südostasiatischen Ländern noch am unberührtesten ist. In Südamerika war es vor allem Kolumbien, das uns beeindruckt hat.

SANDRA PIETSCH (31) UND JENS HELMING (34) AUS ST. PAULI

„WIR LEBEN HEUTE BEWUSSTER UND BESCHEIDENER."

ROUTE: unter anderem durch Australien, Kolumbien, Asien, Thailand, Laos, Peru

Nach einem Jahr Reisen haben wir uns aber auch auf die Heimat gefreut. Wir waren bereit für einen neuen, anspruchsvollen Job und wollten uns wieder eine Wohnung einrichten. Ein eigenes Bett und ein voller Kühlschrank bekommen nach so einer Tour eine andere Bedeutung. Seit zwölf Monaten sind wir wieder in Hamburg und wollen nun am liebsten wieder los. Für Weltreisende gilt eh: Die nächste Reise ist immer in Planung. Und eines haben wir verinnerlicht: Wir leben heute bewusster und bescheidener, konsumieren weniger und lassen den Fernseher öfters aus - dafür genießen wir unsere Freizeit deutlich mehr und nutzen jede Sekunde voll aus."

Mehr Details unter: aroundtheworld-sj.de

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: Leichsenring (1), Busch Media Group GmbH & Co KG/ Vogel (2), Pickel (1), Pietsch (2)

KINOSTARTS

Texte: Constantin Jacob

#GRENZENLOS

Ausgezeichnet mit dem „Douglas-Sirk-Preis“ auf dem „Filmfest Hamburg 2017" startet nun Wim Wenders neuer Film in den Kinos – gute neun Monate nach seiner Deutschlandpremiere im vergangenen Herbst. Undercoveragent James und Biomathematikerin Danielle suchen in der Normandie nach Ruhe und verlieben sich unerwartet ineinander. Obwohl beide in den Vorbereitungen zu ihren anstehenden Missionen stecken – er muss ein Terroristencamp aufdecken, sie plant einen gefährlichen Tauchgang – verbringen sie die nächsten Tage glücklich zusammen. Mit dem Abschied bricht der Kontakt zwischen den beiden Verliebten abrupt ab und keiner weiß, wie die Stille des Gegenübers zu deuten ist.

Drama, Do., 2.8.

#BALLON

Michael „Bully“ Herbig kann auch anders: Mit der auf wahren Ereignissen basierenden Geschichte zweier Familien aus der DDR betritt der Erfinder von „Schuh des Manitu“ und „Bullyparade“ neues Terrain. Im Sommer 1979 unternehmen die Familien Strelzyk und Wetzel ihren ersten Fluchtversuch aus der DDR im selbstgebauten Heißluftballon. Doch kurz vor der Grenze scheitert das Flugmanöver. Mit Hochdruck arbeiten die Familien daran, dass ihr zweiter Versuch zum Erfolg und raus in die Freiheit führt. Die Geheimpolizei hat die Spur der Verräter jedoch schon aufgenommen und zieht immer engere Kreise. Der gnadenlose Wettlauf gegen die Zeit bringt das Unterfangen in Gefahr.

Drama, Do., 27.9.

#SAFARI–MATCHMEIFYOUCAN

Eine Handvoll Großstädter, die Liebe und eine App, die alles nur noch komplizierter macht. Das ist nicht nur die wiederkehrende Situation, wenn wir wieder einmal an Tinder & Co. scheitern, sondern auch der Inhalt der neuen Komödie „Safari“. Neben dem gutaussehenden Piloten Harry, dem introvertierten David oder dem alleinerziehenden Vater Life sind auch die familiäre Fanny sowie die 50-jährige Mona auf der App angemeldet und auf der Suche nach Liebe. In jeder Form. Mit vielen Partnern. Oder nur einem. Der großen Liebe. Die App Safari vereint sie alle, doch sobald die Profile mit echten Menschen agieren sollen, wird das Wildern im Dschungel der Lust zur Überlebensaufgabe.

Komödie, Do., 30.8.

FILMNEUSTARTS

MISSION: IMPOSSIBLE – FALLOUT Ethan Hunts (Tom Cruise) sechste Mission stellt ihn vor die gefährlichen Konsequenzen seiner Vergangenheit. 2.8. **» THE MAN WHO KILLED DON QUIXOTE** Nach mehr als 20 Jahren kommt das neue Werk von Monthy Python Mitbegründer Terry Gilliam in die Kinos. 6.9. **» KLASSENTREFFEN 1.0** Der neue Film von und mit Til Schweiger um drei Herren mittleren Alters und ihre Midlife Crisis. 20.9. **» SLENDER MAN** Der Mythos wird real! Eine Gruppe Jugendlicher wird von der gesichtslosen Kreatur heimgesucht. 20.9.

SERIENSTARTS

#TOMCLANCY'SJACKRYAN

Ein weiteres Kapitel für alle Fans der Jack Ryan-Romanreihe von Tom Clancy beginnt! Nach Harrison Ford, Ben Affleck und Chris Pine übernimmt in der TV-Adaption ab sofort John Krasinski („A Quiet Place”) die Rolle des CIA-Analysten Jack Ryan, der ungewollt seinen sicheren Bürojob gegen eine Geheimmission im Mittleren Osten eintauschen muss. Eine ganze Reihe auffälliger Transaktionen ist aufgetaucht, deren Quelle bislang im Dunklen agiert. Die Spur führt ihn zu einem terroristischen Anführer, der ein Attentat auf die USA plant und alle verbündeten Länder mit in die globale Katastrophe stürzen will. Doch Jack hat mit seiner Recherche erst an der Oberfläche des Wespennests gestochert.

Fr., 31.8. auf Amazon Prime Video

#THEINNOCENTS

Die große Liebe ist hell, überschwänglich und endet meist in einer emotionalen Katastrophe. Diese Erfahrung müssen auch Harry und June in der neuen Coming-of-Age-Produktion aus England machen – bei ihnen dominieren dunkle Familiengeheimnisse und strenge Eltern die junge Liebe. Um ihrer gemeinsamen Zukunft eine Chance zu geben, reißen die Teenager von Zuhause aus und setzen eine Verkettung dramatischer Ereignisse in Gang. Ihr Abenteuer entwickelt sich zum düsteren Selbstfindungstrip, auf dem übernatürliche Kräfte bald die Oberhand gewinnen.

Fr., 24.8. auf Netflix

Fotos: Reimann (1), Brown (1), Cummings (1)

#THE OUTPOST

Die letzte Staffel „Game Of Thrones“ stellt jeden Fantasie-Fan vor die traumatische Frage: Was passiert danach? Wir können Entwarnung geben: Es gibt ein Leben nach „Game Of Thrones“. „The Outpost“ präsentiert sich als legitimer Nachfolger und stammt aus der Feder der Macher von „Stargate“. Kämpferin Talon schwört nach dem Massaker an ihrem Stamm Blackbloods unendliche Rache an den mordenden Söldnern. Als einzige Überlebende will sie Vergeltung für das Blutbad und entdeckt auf ihrem Kreuzzug die titelgebende Festung der Gesetzlosen.

Mi., 19.9. auf Syfy

#ALLEARSON

Wir freuen uns auf Songs zum Tanzen, Chillen, Abrocken und Nachdenken: Das sind unsere LIEBLINGSSCHEIBEN für den Spätommer 2018.

Texte: Lisa Matthiesen

BLACK HONEY

BLACK HONEY

Sie werden als eine der heißesten und aufstrebendsten Bands aus UK gehandelt – und das völlig zu Recht. Bereits seit vier Jahren sorgt das Quartett um Frontsängerin Izzy B Phillips auf den Bühnen europäischer Musikclubs für Extase im Publikum. Ihr lebendiger Gitarrensound befindet sich irgendwo zwischen Shoegaze und Blondie. Das kickt und macht so richtig Bock auf Tanzen und Abgehen! Nach etlichen lose veröffentlichten Singles folgt nun endlich das Debütalbum, das wir euch unbedingt an euer Indierocker-Herz legen!

Fr, 21.9.

HONNE

LOVE ME / LOVE ME NOT

LIVE 17.8.
MS Dockville Festival

„We need to get away, we don't need no stress", lautet eine Songzeile der neuen Single „I Got You" des britischen Duos. Und wir möchten, dass genau das unser Sommer-Mantra wird. Die soulig-smoothen Elektrosounds von Andy Clutterbuck und die samtweiche Stimme von Sänger James Hatche helfen uns auf jeden Fall sehr, den Chilläx-Modus zu entern. Wem James Blake oder 60er-Jahre-Soul-Grooves gefallen, der sollte die beiden Londoner und ihr zweites Album dringend in den Urlaubskoffer oder für die nächste Rooftop-Party einpacken.

Fr, 24.8.

ADAM ANGST

NEINTOLOGY

Ihr Debütalbum erschien 2015 und normalerweise haben sich die Musikprojekte von Frontmann Felix Schönfuss, wie Escapado oder Frau Potz, nach einem Album aufgelöst. Dass wir jetzt von der Kölner Band einen Nachfolger präsentiert bekommen, ist also schon Grund zur Freude. Das Trio macht deutschen Punkrock – ziemlich düster und mit jeder Menge Sozialkritik. Die erste Single, in der es um die Kontrollübernahme durch Alexa geht, ist deshalb natürlich nicht der einzige Song auf Neintology, der uns zum Nachdenken bringt! Gut so.

Fr, 28.9.

HER'S

INVITATION TO HER'S

Diese Boys und ihre Musik müsst ihr kennenlernen! Uns haben die leichtfüßigen und verträumten Popsongs sofort in ihren Bann gezogen. Als „Kombination aus dem hauchdünnen Sound von Mac DeMarco gepaart mit Gitarren, die klingen wie The Smiths, die an der französischen Rivera Urlaub machen", beschreiben die Briten Audun Laading und Stephen Fitzpatrick ihren Sound und das kann man einfach mal so stehen lassen. In der Popmusik gibt es selten wirklich Neues, aber von diesem Debütalbum sind wir echt überrascht und wollen am liebsten mit an die französische Rivera.

Fr, 24.8.

ALBUMTICKER

Sie ist eine der größten Popstars unserer Zeit und bringt mit 25 bereits ihr viertes Album raus – ARIANA GRANDE, Fr. 17.8. » Good Vibes und energetischer Clubsound sind die Hauptzutaten von RUDIMENTAL. Wir freuen uns auf neue Hits der Briten, Fr, 7.9. » Erste Annäherungen gab es ja schon – nun gehen MARTERIA & CASPER aufs Ganze und hauen ein gemeinsames Album raus, Fr, 31.8. » Wir sind dem soften Folk von Conor J. O'Brien und seiner Band VILLAGERS verfallen, Fr, 21.9. » Wieder einmal bester Jazzpop von der Niederländerin KOVACS auf ihrem neuen Album, Fr, 17.8.

UMZUGSVERGÜNSTIGER.

MB Sprinter
55,– / Tag
100 km frei

Reservierung unter:
0180 / 55 44 555*
oder www.starcar.de
*(Festnetz 14 ct/min, Mobilfunk max. 42 ct/min)

STARCAR
Autovermietung

Eine Werbung der STARCAR GmbH, Verwaltung, Süderstr. 282, 20537 HH

WARUM DIE Friendzone DAS BESTE IST, WAS DIR PASSIEREN KANN.

„Lass uns doch lieber nur Freunde sein“ hören wir meist nicht gerne. Die Friendzone hat keinen guten Ruf, dabei könnten wir es auch als **Frühwarnsystem** betrachten, das uns jede Menge Quatsch erspart. Ein Plädoyer. Text: Natalie Jardinier

Wir lernen uns im Praktikum kennen. Er schaut mich verliebt an, ich finde es aufdringlich. Dann zieht er in eine andere Stadt. Wir schreiben uns andauernd und am Ende will ich ihn doch. Also: Fernbeziehung, besser gesagt Dauer-Streit über Skype. Wären wir bloß Freunde geblieben, sagen wir beide zum Schluss. Andere Zeit, anderer Ort: Ich verliebe mich in den Bruder meiner besten Freundin, der mich klar und deutlich friendzoned. Meine Gefühle gehen nie weg – bis wir viele Jahre später unverhofft im Bett landen. Der Sex ist so langweilig, dass ich mir die Augen ausstechen will. Ich gebe ihm Recht, die Chemie ist einfach nicht da. Wusste er wohl schon vor mir.

Der trügerische „Ich will dich“-Moment

Liebe trotz anfänglicher Ablehnung ist meine Spezialität. Gewissermaßen bin ich selbst ein Friendzone-Produkt: Als mein Vater meine Mutter nach einem Date fragt, lehnt sie dankend ab. Laut ihrer Erzählung benimmt er sich affig, kleidet sich schrecklich und sagt immer das Falsche. Doch er lässt nicht locker und nach vier Jahren hat er sie. Wie romantisch – nur trennen sie sich nach weiteren sieben. Zwar bin ich froh, vorher noch gezeugt worden zu sein, abgesehen davon halte ich das Ganze für eine ziemliche Zeitverschwendung.

Wissenschaftler sagen, wir entscheiden binnen Sekunden, ob jemand für uns infrage kommt. Natürlich besteht eine Beziehung aus mehr als dem „Ich will dich“-Moment. Doch ich glaube, unser Bauchgefühl warnt uns sehr deutlich, wenn wir uns lieber nicht mit jemandem paaren sollten. Womöglich spüren wir in diesen ersten Sekunden, wenn Person X etwas an sich hat, was wir später hassen werden. Das Bauchgefühl kann sich auch irren, einige unserer besten Freunde finden wir anfangs unausstehlich. Und manche Paare waren zuerst nur befreundet. Doch viel öfter tritt das sehr vorhersehbare Gegenteil ein. Bei mir etwa, als ich jemanden wegen seiner neurotischen Art friendzonte, mich nach ein paar Monaten doch verliebte und später wegen ebendieser Neurosen schreiend flüchtete. Und dann oft an die ersten Kennenlern-Sekunden dachte, in denen mein Bauchgefühl ein deutliches „Stopp“ vermeldete.

Ego-Erektion oder echte Gefühle?

Ich glaube, wir sollten öfter auf unser inneres Warnsystem hören. Und zwar auch, wenn wir gefriendzoned werden. Vielleicht merkt die Person, die nur mit uns befreundet sein möchte, etwas, was uns noch entgeht. Die Friendzone verdient Respekt. Primär aus egoistischen Gründen: Nachher kritisiert die Person unser Aussehen, findet unsere Hobbys lächerlich und tut einen Dreck für die Umwelt, während wir jedes Wochenende die Fahrraddemo anführen. All das merken wir im Zweifelsfall erst nach dem hundertfünfzigsten Streit. Wären wir in der Friendzone geblieben, hätten wir vielleicht schon ein nettes Mädchen oder einen netten Jungen gefunden, der mit uns freudig über die Köhlbrandbrücke radelt.

Mittlerweile glaube ich: Die Friendzone wird unterschätzt. Sie erspart einem unnötiges Drama. Gleichzeitig entstehen gerade da die besten Beziehungen – nicht umsonst halten Freundschaften meist deutlich länger. Und wenn wir uns über Gefriendzoned-Werden ärgern, sollten wir uns ehrlich fragen: Geht es mir wirklich um die Person? Oder hat mein Ego gerade eine Erektion und bekommt sich einfach nicht wieder ein? Oft sind wir gar nicht verliebt, sondern liebesbedürftig. Und unerkannte Liebesbedürftigkeit macht einen schnell zum Arsch – oder eben zum Therapiefall.

Mit der Skype-Fernbeziehung von damals bin ich inzwischen wieder in der Friendzone. Und da gehen wir ganz sicher nicht wieder raus.

ENERGY
IMMER DIE BESTEN NEUEN HITS

JUSTIN TIMBERLAKE
KATY PERRY
JUSTIN BIEBER

JETZT DIE NEUE ENERGY APP MIT ÜBER 40 WEBCHANNELS DOWNLOADEN!

ENERGY NRJ

HIT MUSIC ONLY !

EUROPAS MILLIONENLOTTERIE

DIE CHANCE AUF DEIN TRAUMLEBEN

Jeden Freitag mindestens 10 Mio.€

Chance 1 : 95.344.200

Teilnahme ab 18 · Spielen kann süchtig machen
Hilfe unter 0800 – 137 27 00

LOTTO-HH.de

LOTTO® Guter Tipp.
Hamburg