

# HAMBURG WOMAN



FÜR ALSTER | ALSTERTAL  
WALDDÖRFER | HAFENCITY  
& ELBVORORTE

## SCHNITT KUNST

FOTOGRAF SIMON  
PUSCHMANN ZEIGT  
GELASERTE BLUMEN  
ZU #METOO

## SPÄTES START-UP

FILMEMACHERIN  
GISELA GRAICHEN (73)  
STEIGT INS DIGITAL-  
BUSINESS EIN

## PROMIS, PROMIS

WIR BERICHTEN VON DEN  
SPANNENDSTEN EVENTS  
DER STADT

## ENERGIE- BOOST

SO TANKEN SIE AUF  
NATÜRLICHE WEISE AUF

# edel & chic

IN UNSEREM EXKLUSIVEN FOTOSHOOTING IST HAMBURG DER LAUFSTEG FÜR DIE TRENDS DER SAISON



**ICH WILL  
DABEI SEIN,  
WENN MIT  
VEREINTEN  
KRÄFTEN  
DER KREBS  
MEINER FRAU  
BEKÄMPFT  
WIRD.**

MIT DIESEM WUNSCH SIND SIE BEI ASKLEPIOS GUT AUFGEHOBEN. Unser Tumorzentrum Hamburg steht für interdisziplinäre und standortübergreifende Spitzenmedizin in der Onkologie. Rund 200 Krebsexperten erstellen in wöchentlichen Konferenzen die optimale Therapie für jeden Krebspatienten. Das erspart unseren Patienten doppelte Arztbesuche und gibt ihnen mehr Zeit für das Wichtigste: sie selbst. Unter dieser Hotline erreichen Sie das Tumorzentrum: **(0800) 80 18 080**

 **ASKLEPIOS**

Mehr erfahren unter [www.asklepios.com/hamburg/tumorzentrum](http://www.asklepios.com/hamburg/tumorzentrum)

Gesund werden. Gesund leben.



# Es lebe die Abwechslung!

**F**ür die Herbstausgabe der HAMBURG WOMAN haben wir Ihnen wieder einen stimmigen Mix zusammengestellt, der unterhaltsam, interessant und inspirierend ist. Und zuweilen auch ein wenig kurios. So sprachen wir mit dem Fotoredakteur Jochen Reiß, dem vor ein paar Jahren auffiel, dass es überraschend viele historische Fotos von Frauen auf Bäumen gibt. Aus dieser Beobachtung entstanden mittlerweile schon zwei Bildbände. Uns erklärte er die merkwürdige Faszination, die das Motiv nicht nur auf die Menschen damals, sondern auch heute ausübt. Faszinierend ist auch der neueste Streich der Hamburger Filmemacherin Gisela Graichen: Statt ihren störrischen PC aus dem Fenster zu werfen, gründete sie im zarten Alter von 73

ein Start-up, das Menschen in technischen Notlagen unkompliziert helfen soll. Wir besuchten ihre Firmenräume. Ganz mit den neuen Medien verbunden ist auch Sängerin Kat Wulff. Ihr neues Album finanzierte sie erfolgreich per Crowdfunding. Natürlich darf auch im aktuellen Heft das Thema Mode nicht fehlen. Beim Fotoshooting im herbstlichen Hamburg zeigen wir, was diese Saison so in ist. Beim Beauty-Thema erklären wir, wie die Haut auf natürliche Art und Weise verjüngt werden kann und wie Sie Ihre Energiereserven über die Ernährung auf-tanken. Dazu gibt's Geschenk-Ideen, Wohn-Inspirationen, Finanztips und vieles mehr.

Ein abwechslungsreiches Heft für abwechslungsreiche Frauen – eine HAMBURG WOMAN eben.

*Ihre HAMBURG WOMAN Redaktion*

## FÜR HAMBURG WOMAN TRAFEN WIR ...



**Kat Wulff**, in einem kleinen Café in Eimsbüttel – direkt vor Ihrer Haustür. Dort sprach Chefredakteur Kai Wehl mit der Singer/Songwriterin über ihr drittes Album: KAT. Das hat sie diesmal per Crowdfunding finanziert. Um unabhängig die Musik machen zu können, die ihr gefällt und ihr wichtig ist. Herausgekommen sind 10 Songs über innere Anker und stetigen äußeren Wandel.  
Seite 12



Nur für uns: Das HAMBURG WOMAN-Cover zeigt ein Outfit aus einem exklusiven Shooting rund um das Rathaus. Mehr Mode ab Seite 22.

# 12

Musikerin Kat Wulff groovt schon auf dem 3. Album



© Oliver Nimz

# 8

Warum gibt es so viele Fotos mit Frauen auf Bäumen?



Fotos: © Sammlung Jochen Raib

# INHALT

HAMBURG WOMAN Christmas Edition 2018

## NEWS

**6 Neuigkeiten** von Ausstellungen, Jazz und wahren Multitalenten

## PEOPLE

**8 Frauen auf Bäumen:** Ein faszinierendes Phänomen der Fotografie

**10 Start-up mit 73:** Filmemacherin Gisela Graichen hilft bei digitalen Problemen!

**12 Das groovt:** Musikerin Kat Wulff über ihr neuestes Album

**14 Faszinierend:** Eine Ausstellung mit Fotos zu #MeToo

**18 Preiswürdig:** „Die Europa“ honoriert weibliches Unternehmertum

**48 What's up:** Spannende Frauen bei glamourösen Events

## KULTUR

**16 Malerische Bestandsaufnahme:** Künstler verewigten die Block-Gruppe

## MODE

**22 Fashion City:** Hamburg als Laufsteg für Trends und edle Mode

## SCHMUCK

**26 Prachtvoll:** Mit diesen Schmuckstücken glänzen Sie



Foto: Patrick Ludolph

**16 Kunst-Mäzenin**  
*Christa Block*

Unsere  
Schmuck-  
Empfehlungen

# 26

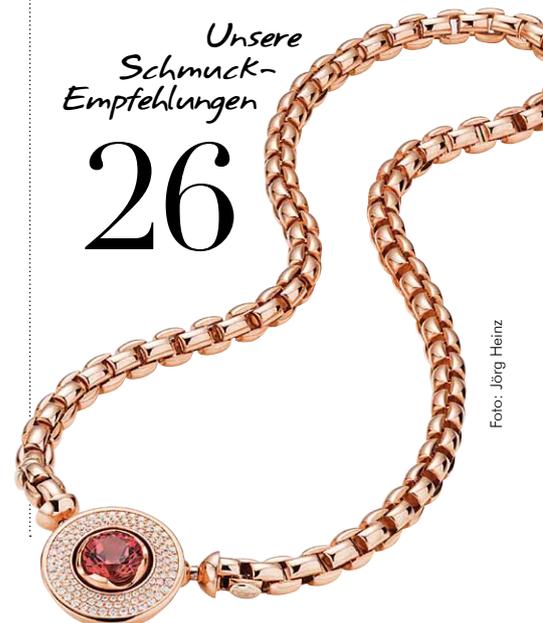


Foto: Jörg Heinz

# 38 Wohnideen von Profis

Fotos: Callwey Verlag/Best of Interior 2018



Ausstellung über Romy Schneider

# 6

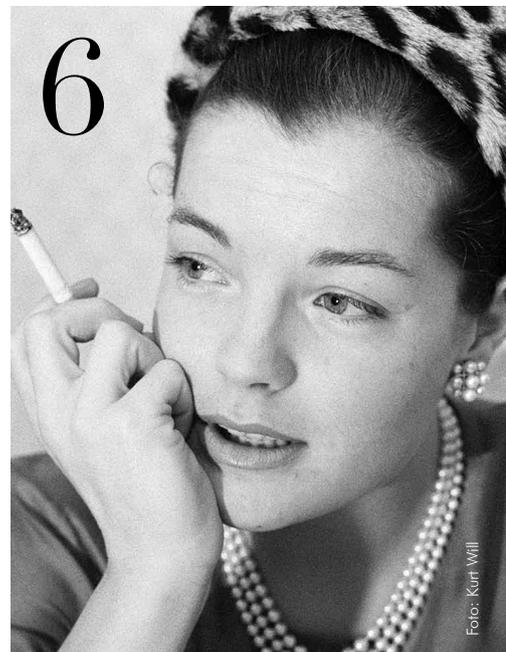


Foto: Kurt Will

# 22

## Exklusives Mode-Shooting

### BEAUTY

32 **Wie schön:** strahlende Haut und viel Energie!

### HOME

38 **Preiswürdig:** Spannendes Interior Design

### FINANZEN

40 **Anschaffungen:** Entscheiden Frauen mit?

### FOOD

46 Ein Wohlgefühl-Teller von Donna Hay

49 Impressum



Foto: Elena Schaefer

Mehr als nur eine begnadete Filmdiva:  
Im Mittelpunkt der Ausstellung steht Romy  
Schneiders differenzierte Persönlichkeit.

# Ausstellung über Romy Schneider

*Die Rolle der Sissi machte Romy Schneider einst weltberühmt und obwohl sich ihr Tod bereits zum 36. Mal jährt, hat die Filmdiva nichts an der Faszination um ihre Person eingebüßt. Weil Romy Schneider in diesem Jahr ihren 80. Geburtstag gefeiert hätte, widmet ihr die Fabrik der Künste, Kreuzbrook 12, von 14. November bis 2. Dezember eine eigene Ausstellung. Gezeigt werden Fotos, Zeitschriften-Cover und Kinoanhänge aus der Privatsammlung von Jürgen Joost, die einen Blick auf die Romy Schneider jenseits des Klischees aufzeigen sollen. Die Vernissage beginnt am 13. November um 19 Uhr. Ab dann hat die Ausstellung dienstags bis freitags von 15 bis 19 Uhr sowie samstags und sonntags von 12 bis 18 Uhr geöffnet. Der Eintritt liegt bei fünf Euro, für Jugendliche bis 18 Jahre ist der Eintritt frei.*



Foto: Kurt Will



## Reitkunst & Tanz

Europas beliebteste Pferdeshow ist wieder da und steht in den Startlöchern für ihre bisher größte Tournee durch Europa. Nach der Umbenennung im Juni 2018 gastiert das Showformat unter dem Titel „CAVALLUNA – Welt der Fantasie“ in mehr Arenen denn je. Nur logisch, dass das Spektakel mit den schönsten Pferderassen Europas am 5./6.01.2019 auch wieder Halt in der Barclaycard Arena macht. Mit „Welt der Fantasie“ verspricht das erfahrene Team eine unvergessliche Reise in die geheimnisvolle Welt des jungen Tahin, abseits der Realität. „CAVALLUNA“ vereint Reitkunst und Akrobatik mit Tanz und Musik auf einzigartige Art und Weise. Infos und Tickets unter [www.cavalluna.com](http://www.cavalluna.com) oder Tel. 01806 733333. **Wir verlosen 2x2 Karten!** Wer 2 gewinnen möchte sendet bis zum 5.12. eine E-Mail mit dem Stichwort „Pferde“ an [redaktion@alster-net.de](mailto:redaktion@alster-net.de).

## MORGENLAND UND ABENDLAND

„Denn das Naturell der Frauen ist so nah mit Kunst verwandt“, schrieb Johann Wolfgang von Goethe, der vor 200 Jahren – im Sommer 1819 – den West-östlichen Divan veröffentlichte. Amina Sarfi aus Tunis ist die erste Dirigentin und Orchesterleiterin in der arabischen Welt. Ihr eigenes Frauenorchester El Azifet dirigiert sie auf renommierten Bühnen. Die Gleichberechtigung von Frauen stellt ein wichtiges gesellschaftliches Motiv dieser engagierten Musikgruppe und des Kulturprojektes Al-Rabiah dar. Der musikalische Brückenbau zur Förderung von Dialog und Fortbestand humanistischer Werte findet seine Krönung im Zusammenspiel mit Musikerinnen der Deutschen Akademischen Philharmonie und dem ZinneChor Hamburg unter der Leitung von Holger Kolodziej. Die Deutsch-Tunesische Gesellschaft e.V. feiert 2019 60jähriges Jubiläum. Lassen Sie sich auf der Entdeckungsreise durch die orientalische Klangwelt bezaubern! Laeiszhalle Hamburg – Großer Saal - 28. September 2019. Einlass: 18.30 Uhr, Beginn: 20 Uhr. Mehr Infos unter [www.al-rabiah.com](http://www.al-rabiah.com)



Amina Sarfi, ist die erste  
Dirigentin und Orchesterleiterin  
in der arabischen Welt.

# Blumen und ein guter Zweck

In der Hauptkirche St. Nikolai am Klosterstern im Harvestehuder Weg 118 ist vom 6. Januar bis zum 28. Februar 2019 die Ausstellung „**VIBRANCY**“ täglich 9-18 Uhr zu sehen. Gezeigt werden analog fotografierte Blumen in Detailaufnahmen von **Wes Bosch** – mystische, farbliche Schönheiten. Der Erlös der Bilder kommt dem dokumentarischen Filmprojekt „Meine andere Welt“ der **Schauspielerin Andrea Christina Furrer** zugute, ein feinfühliges Portrait zum Thema autistische Kinder und Kunst. Mehr Infos: [www.hauptkirche-stnikolai.de](http://www.hauptkirche-stnikolai.de)



Macht dank raffinierter Detailaufnahmen aus einfachen Blumen mystische Schönheiten: der Fotograf Wes Bosch.



Foto: Sandra Ludewig

## Auf Hallentour

Mit Hingabe, Talent und vor allem Lust und Freude an dem, was sie tut, eroberte **Vanessa Mai** den Musikolymp und hat ganz nebenbei dafür gesorgt, dass Schlager auch bei dem jungen Publikum wieder ganz hoch im Kurs steht. Die 25-Jährige blickt auf eine unvergleichliche Karriere zurück. Dabei hat die Reise erst begonnen, denn 2019 wird Vanessa Mai durch die größten Hallen Deutschlands touren. Die Konzerte werden die heißesten, opulentesten und spektakulärsten Events, die man von der 25-jährigen Künstlerin gesehen hat, mit außergewöhnlichen Lichteffekten und neuen Choreografien, musikalischen Highlights, Tänzern, Musikern, Akrobatik und einer Atem beraubenden Vanessa Mai an der Spitze. Am 05.11.2019 ist sie live in der **Barclaycard Arena** in Hamburg zu erleben. Am besten jetzt schon Tickets (41,40 bis 69,40€) sichern, über [www.semmel.de](http://www.semmel.de)

## HELEN SCHNEIDER IN HARVESTEHUDE

Am 25.11. zeigen die **Hamburger Kammer-spiele** die 200ste Vorstellung des Theaterabends „Der Ghetto Swinger“ mit Helen Schneider. In Andenken an den **Jazz Musiker und Holocaust-Überlebenden Coco Schumann** (14.5.1924-28.1.2018) wird das Stück im Zeitraum vom 21. November bis 1. Dezember 2018 letztmalig dort zu sehen sein. In den Konzentrationslagern Theresienstadt und Auschwitz musste Schumann mit den „Ghetto Swingers“ für die SS spielen. Der Premiere des Theaterabends an den Hamburger Kammer-spielen 2012 hat er beige-wohnt und war begeistert. Mehr Informationen und Karten für 10 bis 43 Euro gibt es auf [www.hamburger-kammerspiele.de](http://www.hamburger-kammerspiele.de)

Die US-amerikanische Sängerin und Schauspielerin Helen Schneider im „Ghetto Swinger“.



Foto: Tino Crisó

# DEM HIMMEL NÄHER

Die erste Fotos kaufte  
der Sammler Jochen Raiß  
„nur“ als Lesezeichen,  
bis er den Wert der Fotos  
erkannte: Bewahrung  
von Kulturgeschichte.



Warum macht  
man das? Spaß  
am Leben!

# „DIE BILDER ERZÄHLEN VON GLÜCKLICHEN MOMENTEN!“

Ein Flohmarktfund offenbarte vor Jahren ein lustiges Phänomen: In den 20er- bis 50er-Jahren war es in, **Frauen auf Bäumen** zu fotografieren. Ein Bildband mit entsprechenden Motiven war 2016 so erfolgreich, dass bereits ein zweiter erschienen ist. **Wir sprachen mit dem Herausgeber und Sammler Jochen Raib.**



„Die meisten Fotos sind wohl Schnappschüsse auf Spaziergängen“, vermutet Jochen Raib.

**HAMBURG WOMAN: Wie kommt man darauf, das Motiv „Frauen auf Bäumen“ zu sammeln?**

**Jochen Raib:** Zufällig. Während meines Studiums der Germanistik, Geschichte und Philosophie – vor rund 27 Jahren – habe ich aus Kostengründen Romane günstig auf Flohmärkten erstanden. Irgendwann hatte ich ein Foto in der Hand, das mich angesprochen hat. Aber nicht als Foto, sondern als Lesezeichen. Es war eine Frau auf einem Baum und es hat mich wochenlang begleitet. Bis ich mir das nächste Lesezeichen mit einem ähnlichen Motiv gekauft habe. Irgendwann habe ich dann angefangen, die Bilder als Fotografien wahrzunehmen und begonnen, sie gezielt zu suchen. Denn ich habe schon immer Menschen in ungewöhnlichen Situationen gesammelt. Und Frauen auf Bäumen sind sehr ungewöhnliche Situationen.

**Und was fasziniert Sie daran, dass Sie bereits den zweiten Band „Mehr Frauen auf Bäumen“ ersammelt haben?**

Das ist dem ersten Band geschuldet. Ich habe völlig unerwartet derart viele positive Rückmeldungen bekommen – Briefe und Bilder aus der ganzen Welt –, dass ich beschlossen habe, noch mehr Motive zu zeigen. Außerdem hat mich auch der Verlag nach weiteren Bildern gefragt, denn der erste Band ist ein Bestseller geworden.

**Woher kommt das Phänomen „Frauen auf Bäumen“?**

Ich vermute, dass es sich um verliebte Sonntagsspaziergängerinnen handelt, denn die meisten Frauen sind elegant gekleidet und sehen sehr glücklich aus. Deswegen kam mir anfangs sofort der Gedanke „glücklich verliebt und frei von den strengen Sittenregeln der damaligen Jahre“ in den Sinn. Wenn man verliebt und der Aufsicht der Eltern entrückt ist, dann macht man auch mal verrückte Sachen.

**Glauben Sie, das dem Baum eine Bedeutung zukommt?**

Er schon etwas Symbolisches für mich. Wenn man verliebt ist, lernt man sich neu kennen, erobert sich selbst und andere, und vielleicht ist dann auch natürlich, dass man Bäume erobert und dabei zum Himmel strebt. Dafür könnte der Baum als Symbol stehen. Das ist aber meine und keine wissenschaftliche Erklärung.

**Haben Sie mit Wissenschaftlern darüber gesprochen?**

Ich habe kunstgeschichtlich recherchiert, bin dabei aber auf kein Motiv gestoßen, das wiederkehrend war. Das naheliegendste Motiv wäre natürlich Eva mit dem Apfel. Kann aber ja nicht sein, denn die Frauen sitzen auf dem Baum und stehen nicht darunter.



Schuf Unterhaltsames:  
der Fotoredakteur  
Jochen Raib.

**Sind auch Männer auf Bäumen zu sehen?**

Ja, allerdings nur ganz, ganz selten. Und die wenigen Männer auf Bäumen wirken lange nicht so glücklich wie die Frauen. Man darf ja nicht vergessen, dass am Anfang der Amateurfotografie eher die Männer fotografiert haben. Vermutlich haben sie dabei die Kamera nicht so gerne aus der Hand gegeben. Das Fotografieren hat auch etwas mit Besitz, Eroberung und Aneignung zu tun und es sind eher Männer gewesen, die den Akt des Fotografierens so ausgeübt haben.

**Gibt es heutzutage vergleichbare Marotten zu Bildern auf Bäumen?**

Natürlich gibt es der Zeit angepasst schnell wechselnde Fototrends auf Facebook oder Instagram. Sie interessieren mich aber nicht, denn ich sammle alte Dinge.

Am liebsten in Schwarzweiß. Zumal Buntes aus den 70er- und 80er-Jahren sehr selten auf Flohmärkten zu finden ist. Und aktuell liegen fast alle Fotos in digitaler Form vor, Abzüge werden ja kaum noch gemacht. Deswegen bin ich gespannt, wie es in 20 bis 30 Jahren um die Bilder von heute bestellt ist. Viel wird verloren gehen. Natürlich sind leider auch schon viele historische Fotos vernichtet worden. Ich sehe mich deswegen auch ein wenig als Bewahrer alter Aufnahmen, die Alltagsszenen zeigen und damit – ohne, dass es die Amateurfotografen damals gewollt haben – Kulturgeschichte.

**War es wohl eher ein „ich steige mal auf den Baum“, oder „steig doch mal drauf“ ...**

Das habe ich mich auch schon oft gefragt. Ich denke, es kam von beiden Seiten – mal so, mal so ...

Kai Wehl

## BUCHTIPP

Jochen Raib' „Frauen auf Bäumen“ wurde 2016 zum Bestseller. Seine Flohmarktfunde zeigen ein gleichermaßen humorvoll wie liebenswürdig inszeniertes Phänomen: junge Frauen, die auf Bäumen posieren. Jetzt hat Jochen Raib den zweiten Band „Mehr Frauen auf Bäumen“ veröffentlicht.



**Mehr Frauen auf Bäumen, Hrsg. Jochen Raib, Hatje Cantz Verlag, 12,80 x 17,60 cm, geb., 112 Seiten, 50 Abb., 15 Euro**



Wollen mit ihrem Startup Unterstützung bei digitalen Fragen unkompliziert machen: Gisela Graichen (l.) und Dr. Astrid Holste.

# Startup mit 73

Dass die Hamburger Filmemacherin und Autorin **Gisela Graichen** umtriebig ist, weiß jeder, der sie kennt. Aber wer hätte gedacht, dass die Bundesverdienstkreuzträgerin jetzt noch ein **Digital-Startup** aus der Taufe hebt?

„Manchmal verzweifelte ich“, sagt Gisela Graichen (Terra X, Schliemanns Erben). „Am liebsten hätte ich den Computer aus dem Fenster geworfen. Wenn irgendetwas wieder nicht funktionierte. Ich schreibe Texte – Bücher, Exposés, Drehbücher. Ich bekomme Filmsequenzen aus dem Schneiderraum in München. Wir skypen mit dem Team ... Das ist meine Arbeit. Ich bin darauf angewiesen, dass alles funktioniert.“ Als sie dann an einem Wochenende dringend eine geschnittene Filmsequenz ans Studio schicken musste und nichts ging, war es ihr genug. „Ich bin doch nicht allein mit diesen Problemen“, sagte sie sich. Es müsse doch eine Möglichkeit geben, rund um die Uhr mit Experten in Kontakt zu kommen, die bei kleinen und großen Problemen mit Smartphone, PC und Co. helfen, ohne dass man sich durch automatisierte Warteschleifen kämpfen und mit gelangweilten Service-Mitarbeitern in fernen Callcentern herumschlagen muss. Sie stellte fest: So was gibt's nicht. Andere Naturen hätten hier resigniert. Gisela Graichen gründete mit Gleichgesinnten ein Startup. Eine dieser Gleichgesinnten ist Dr. Astrid Holste. „Seit 20 Jahren bin ich in leitenden Funktionen im digitalen Umfeld unterwegs und habe unter anderem für Internet-Agenturen und Plattformen gearbeitet“, sagt sie. „Bei einem längeren Aufenthalt im Silicon Valley verstand ich, welche Chancen uns das Internet bietet – wenn man damit umzugehen weiß. Dann macht es sogar Spaß.“

„Ich bin doch nicht allein mit diesen Problemen!“

Auf diesen Erkenntnissen basiert das Start-up. Es heißt diggidoc.de und vermittelt Experten in unterschiedlichsten IT-Feldern für kleine und größere Projekte. Ob der PC gerade abgestürzt ist, das Smartphone muckt, der SmartTV nicht tut, was er soll oder man einfach mal verständlich erklärt haben möchte, was es mit WhatsApp, Google und Co. so auf sich hat: Über die Website kommt man in drei Klicks an einen Experten, der per Ferndiagnose hilft oder direkt nach Hause kommt. Diese Experten sind z.B. Studenten oder andere IT-affine Menschen, die sich über die Website angemeldet haben. Die „diggidoc'er“ sind im gesamten Hamburger Stadtgebiet aktiv. „Das Ganze hat einen schönen Nebeneffekt, wie wir bereits jetzt am Beginn schon feststellen konnten – ungewollt tragen wir zu einem Generationen-Austausch

bei, weil unsere „diggidoc'er“ meist junge Studenten sind und die Kunden häufig bereits in reiferem, technikfremden Alter. Dazu haben wir mehrfach positives Feedback bekommen“, so Graichen. Die Firmenräume in Eppendorf sehen übrigens aus, wie es sich für ein echtes Start-up gehört: So war es für Gisela Graichen selbstverständlich, z.B. einen Kicker aufzustellen. Doch beim Finanziellen enden die Ähnlichkeiten mit vergleichbaren Silicon-Valley-Start-ups. Der empfohlene Preisrahmen ist fair (27 Euro für die erste halbe Stunde; die Vermittlung selbst ist kostenlos) und die Experten werden nicht ausgebeutet.

bei, weil unsere „diggidoc'er“ meist junge Studenten sind und die Kunden häufig bereits in reiferem, technikfremden Alter. Dazu haben wir mehrfach positives Feedback bekommen“, so Graichen. Die Firmenräume in Eppendorf sehen übrigens aus, wie es sich für ein echtes Start-up gehört: So war es für Gisela Graichen selbstverständlich, z.B. einen Kicker aufzustellen. Doch beim Finanziellen enden die Ähnlichkeiten mit vergleichbaren Silicon-Valley-Start-ups. Der empfohlene Preisrahmen ist fair (27 Euro für die erste halbe Stunde; die Vermittlung selbst ist kostenlos) und die Experten werden nicht ausgebeutet.

# Den Spagat gemeistert



Immobilienexpertin  
Julia Fischer-Zernin



Der Spagat zwischen Beruf und Familie stellt nahezu jede Frau vor große Herausforderungen. Für die meisten gehört das Setzen von Prioritäten daher zum Alltag dazu. Aber muss sich Frau im Beruf tatsächlich immer einschränken, sobald sie eine Familie gründen möchte? Julia Fischer-Zernin, lizenzierte Immobilienexpertin bei den Immobilienmaklern von Kensington und vierfache Mutter, beweist das Gegenteil. Als einzige Frau im derzeit vierköpfigen Team des international agierenden Unternehmens nimmt sie seit der Eröffnung des Private Office an der Alster eine zentrale Rolle ein. So liegt der Fokus der gebürtigen Hamburgerin, die ihre berufliche Karriere einst mit einer Ausbildung beim renommierten Hotel Vier Jahreszeiten begann, auf der Vermittlung hochwertiger Wohnimmobilien in der Vermietung und dem Verkauf.

Dass die Immobilienfachfrau heute dort steht, wo sie steht, hat sie in erster Linie ihrem Organisationstalent sowie ihrer ausgeprägten Kommunikationsgabe zu verdanken, die sie selbst als Eckpfeiler ihres Erfolgs bezeichnet.

Auszeiten mit der Familie und regelmäßige Besuche auf dem Golfplatz helfen der Powerfrau dabei, sich auch weiterhin auf das Wesentliche zu konzentrieren und ihre Ziele nicht aus den Augen zu verlieren, die für jeden ihrer Lebensbereiche gelten: Mit Gelassenheit, strategischem Denken, einer gehörigen Portion Selbstvertrauen und einer positiven Grundeinstellung zum gemeinsamen Erfolg! **KENSINGTON Private Office, Großer Burstah 34, 20457 Hamburg, Tel.: 0 40 607 732 460, [www.kensington-hamburg.com](http://www.kensington-hamburg.com)**

EIN FEST FÜR ALLE

Simone!

HAMBURG

Spiegelpalast vor den Deichtorhallen

10.11.2018 bis 06.03.2019

Info & Tickets: [www.palazzo.org](http://www.palazzo.org)

Cornelia Poletto

PALAZZO

Die aufregende Dinner-Show im Spiegelpalast

NEUE  
SHOW

---

NEUES  
MENÜ

# Positiv

Beim Klassiker „Auf der Reeperbahn“ die Geschlechterperspektive drehen. Frech und lustig! Darauf muss man erst einmal kommen. Die **Singer/Songwriterin Kat Wulff** ist es und hat den Song auf ihr neues **Album „KAT“** gepackt. HAMBURG WOMAN hat die Wahl-Eimsbüttlerin getroffen und mit ihr über ihre Songs gesprochen.

**HAMBURG WOMAN: Es ist dein drittes Studioalbum. Das erste kam 2008. Da hast dir insgesamt viel Zeit gelassen.**

**KAT WULFF:** Ich habe zwischendurch immer mal wieder andere Projekte und Unternehmungen gemacht. Z.B. habe ich ein Startup gegründet zum Thema ganzheitlicher Gesundheit und mit der der Kombi aus Office Yoga, Stimm- und Gedächtnistraining. Zudem mache ich als 360 Grad Künstlerin und Unternehmerin quasi alles selbst: Vom Songwriting bis hin zur Finanzierung über die Vermarktung. Meine aktuelle CD habe ich per Crowdfunding finanziert, ich hatte gemerkt, dass ich etwas anders machen muss und es zudem Spaß gemacht, potentielle Fans und Käufer frühzeitig zu involvieren. Kurz vor der Produktion hab ich mir noch mein Wadenbein gebrochen, die ersten Gesangs-Takes hab ich einbeinig eingesungen (lacht).

**Zwei Jahre sind lang, aber das Ergebnis kann sich hören lassen. Vor allem deine freche Neuinterpretation von „Auf der Reeperbahn“. Wie kam es dazu?**

Ich habe es für einen Samplerprojekt für Sounds of St. Pauli umgeschrieben, und einfach mal die Geschlechterperspektive gedreht. Alle anderen Bands haben den alten Text genutzt und es neu interpretiert. Das war mir zu langweilig. Der Text ist so massiv und altbacken. Deswegen habe ich einen neuen geschrieben, in dem es um Kerle geht.

**Bist du eine Feministin?**

Nein! Kommt natürlich darauf an, wie man es definiert. Ich mag Gleichberechtigung, aber ich mag auch die Unterschiede zwischen Mann und Frau. Die empfinde ich als sehr bereichernd und ich habe auch noch nichts Schlimmes mit Männern erlebt.

**Im zweiten Song, der einem ins Auge fällt, geht es um Heimat. Aktuell ein sehr umstrittener Begriff.**

Stimmt, aber vor zwei Jahren war er das noch nicht. Und darum



Kat Wulffs neues Album KAT bietet feinen und gut hörbaren Deutschpop mit Tiefgang. Es ist unter anderem bei Spotify erhältlich sowie über [kat@katwulff.de](mailto:kat@katwulff.de) für 15€ inkl. Porto bestellbar.

geht es auch nicht. Ich habe unter all meinen Crowdfunding-Unterstützern einen Song verlost. Der Gewinner sollte mir ein paar Stichworte zu einer Sache mailen, die ihn bewegt. Gezogen habe ich etwas zum Thema Hamburg als Heimathafen, Schifffahrt & Co. Aus den Stichworten habe ich einen Song geschrieben. Es geht um Lebenszyklen, Ankerpunkte und kleine Zufluchtsorte in einem selbst. In die man sich zurückziehen kann, egal, wo man gerade ist. Nicht um die aktuelle Heimatbegriff-Diskussion.

**Hast du auch politische Songs geschrieben?**

Nein, mich haben eher die Zeitgeschichte interessiert und philosophische Themen, vor allem die unaufhaltsame und rasend schnelle Veränderung, die wir aktuell erleben. Und natürlich der Umgang damit. Viele Menschen halten an ihren alten Strukturen fest und wollen das alte Leben zurück. Dabei kann niemand die Technik oder die Entwicklungen aufhalten. Man kann aber dafür sorgen, dass diese in eine gute Richtung verlaufen. Dafür sollte man sich einsetzen. Auch wenn in unserer Welt nichts mehr sicher scheint. Dazu passt auch, dass man an sich glauben sollte und Dinge gegen Widerstände umsetzt. Als ich Kind war, wurde mir gesagt, singen könnte ich nicht. Es war ein harter Weg, aber es hat geklappt. *kw*

# & groovig!

people



Hat ihr drittes Studioalbum über ein Crowdfunding-Projekt finanziert, um unabhängig bleiben zu können: Kat Wulff.



Fotos zur #MeToo-Debatte:  
„Ich wollte eine Analogie zu den  
würdevollen Frauen schaffen, die  
Verletzungen erleiden mussten  
und sich gleichsam ihren Stolz  
und ihre Anmut bewahrt haben“,  
erklärt Simon Puschmann.

# NICHT NUR KUNST!

Verletzt, doch würdevoll und wunderschön: „**Assaulted Flowers**“ – eine feine Werkchau des bekannten Fotografen **Simon Puschmann** zum brisanten Thema #MeToo. Erstmals zu sehen in der **Galerie Roschlaub** bis Ende des Jahres.

**AUSSTELLUNG  
bis Ende  
des Jahres!**

**HAMBURG WOMAN: Wie kommt man als Mann dazu, eine Serie zu #MeToo zu shooten?**

**Simon Puschmann:** Das Projekt ist mehreren Zufällen geschuldet. Ausgangspunkt war mein Plan, Blumen zu zerschneiden. Dabei interessierte mich vor allem der technische Aspekt inklusive der Frage, ob man dazu ein scharfes japanisches Messer nehmen kann. Beim Stichwort Messer kam mir dann automatisch die Assoziationen Gewalt, Bedrohung und Verletzlichkeit. So kam es zum Titel „Assaulted Flowers“ und #MeToo. Denn die Blumen stellen eine perfekte Analogie zu würdevollen Frauen dar, die Verletzungen erleiden mussten, sich aber trotzdem ihren Stolz und ihre Anmut bewahrt haben. Die behalten auch die Blumen, trotz ihrer Schäden.

**Welche Technik haben Sie letztendlich genutzt?**

Einen Laser. Messer sind nicht scharf genug. Es war wieder Zufall. Ich war bei einem Konzert und es standen Blumen störend vor der Bühne. Ein Freund sagte, „jetzt bräuchte ich das Laserschwert von Darth Vader und sie wären weg.“ Das war die Initialzündung. Das Prozedere war dann technisch aufwändiger als erwartet, hat aber geniale und teils überraschende Ergebnisse gebracht. Etwa beim Mohn. Bei ihm ist innen viel passiert, was optisch tolle Effekte mit sich gebracht hat. Ich habe bewusst einige Blumen stark angeschnitten, andere fast gar nicht. Denn auch bei den meisten betroffenen Frauen, sieht man äußerlich ja keine Verletzungen.

**Wie kam es dazu, dass Sie Ihre Bilder in der Galerie Roschlaub zeigen?**

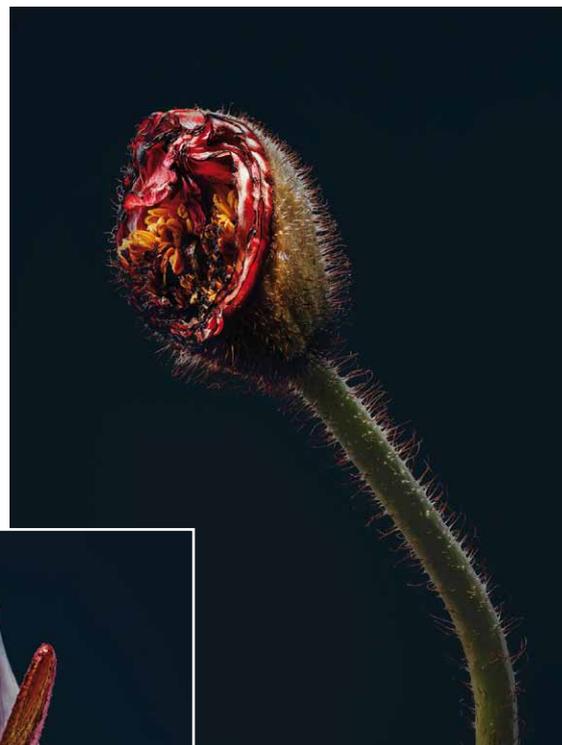
Ich kenne Kirsten Roschlaub über einen Foto-Workshop und ich wollte von ihr als Galeristin wissen, was ich mit meinen Blumen anstellen muss, damit die Leute sie und ihre Botschaft sehen können. Ihre Antwort „kann ich dir sagen, wir hängen sie hier hin“ hat mich überrascht. Und jetzt hängen die dort. Inzwischen haben wir festgestellt, dass die Bilder auch funktionieren, wenn die Betrachter vom #MeToo-Gedanken nichts wissen. Mit dem Hintergrund finden die meisten sie noch besser. *Kai Wehl*

*Zu sehen bis Ende des Jahres, Galerie Roschlaub, Mittelweg 21, Tel. 41 46 69 55, [www.galerie-roschlaub.com](http://www.galerie-roschlaub.com)*



Foto: Patrick Becher/medienpublikation.de

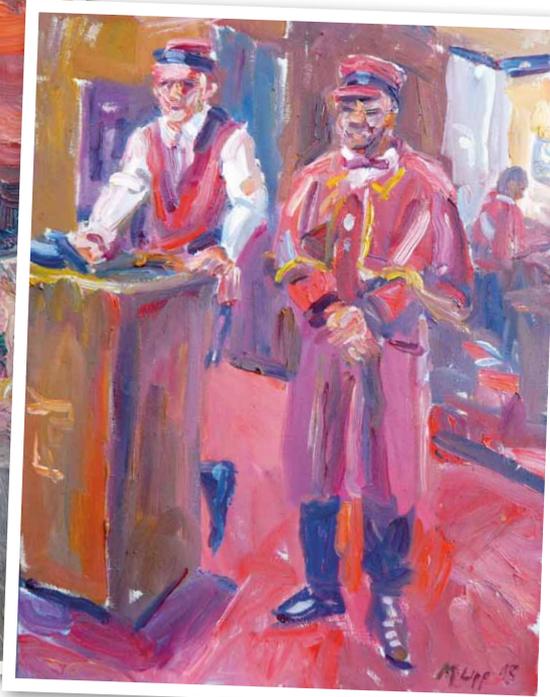
Die Galeristin Kirsten Roschlaub hat die Bilder von Simon Puschmann gesehen und innerhalb kürzester Zeit in ihren Räumlichkeiten aufgehängt.



Mal mehr, mal weniger angeschnittene Blumen, teils mit kaum sichtbaren Verletzungen versehen. Absicht! „Genau wie bei den Menschen“, so der Hamburger Fotograf.



Die Terrasse des Block House Dorotheenstraße in Hamburg-Winterhude (links, André Krigar) und die Hotelportiers des Grand Elysée (unten, Meike Lipp) wurden ebenfalls gemalt.



# Malerische Einblicke

Im September wurde die Restaurantkette „**Block House**“ 50 Jahre alt und damit auch die sie betreibende Block Gruppe. Das ist eine Zeitspanne, die ein ganzes **Lebenswerk** umfasst.

Eine entsprechende **Ausstellung** präsentiert gerade die „**Galerie im Elysée**“.

**K**unst im Unternehmen – dafür stehen die Galerie im Elysée mit regelmäßig wechselnden Ausstellungen und die Sammlung Block mit über 1.100 Kunstwerken seit Jahrzehnten. Das Unternehmen Block selbst als Motiv in der Kunst – das ist jetzt erstmals zu erleben.

Galeristin Christa Block hat anlässlich des Jubiläums die Künstler Tobias Duwe, André Krigar und Meike Lipp zu einer malerischen „Bestandsaufnahme“ des Familienunternehmens eingeladen. Über

Monate haben sie mit Pinsel und Leinwand Eindrücke aus der Block Gruppe direkt vor Ort, en pleinair, eingefangen und wurden dabei vom Hamburger Fotografen Michael Zapf begleitet.

Ist von der ‚malerischen Bestandsaufnahme‘ im Rahmen des 50-jährigen Bestehens der Block Gruppe vollends begeistert: die Galeristin des Grand Elysée Hamburg, Christa Block.

Anlässlich der Ausstellungseröffnung „LebensWerke“ sagte Christa Block: „Wir zeigen, was das Familienunternehmen Block ausmacht. Kunst ist in unserem Unternehmen immer präsent, zum 50. Jubiläum wollte ich es nun malen lassen, seine Vielfalt aus einer künstlerischen Perspektive zeigen. Die Bilder strahlen Atmosphäre und die persönliche Begeisterung aller Beteiligten aus. Aus Platzgründen können wir in der Galerie im Elysée nur etwa 40 der Arbeiten präsentieren, die in den vergangenen Monaten entstanden sind. Insgesamt sind es über 80 beeindruckende Bilder.“

Die malerische Reise durch die Block Gruppe unternahmen die Künstler Tobias Duwe, André Krigar und Meike Lipp mit großer Neugierde auf das tägliche Leben im Unternehmen und fingen das ein, was es ausmacht: Impressionen der Menschen bei ihrer Arbeit, Block House Restaurants und ihre Nachbarschaft, BLOCKBRÄU und den Hamburger Hafen, Festliches aus dem Grand Elysée Hamburg. Die Künstler ließen sich die Unternehmen von den Mitarbeitern selbst zeigen und erklären, sie malten Rinderhälften in den Kühlräumen der Fleischerei und Steaks in der Hitze neben dem Grill, sie sahen sich die Produktionsstätten an und stellten ihre Staffeleien auf den Weiden der Rinderherden in Mecklenburg-Vorpommern auf.







Dagmar Wöhl (Die Höhle der Löwen), Vizekanzerl und Minister a.D. Sigmar Gabriel, Preisträgerin Viola Fuchs (VIOLAS') mit Gastgeberin und CeU-Präsidentin Kristina Tröger (v.l.)

Fotos: 2018 Franziska Krug

# Frauen POWER

Im Rahmen einer festlichen Gala im Hotel Vier Jahreszeiten hat der Club europäischer Unternehmerinnen e.V. erstmals den **Unternehmerinnenpreis „Die Europa“** verliehen. Festredner war der Vizekanzerl und Minister a.D. Sigmar Gabriel. Und eine Überraschung gab es auch noch!

**F**rauen in der Wirtschaft: Ein Zukunftsthema. Was man auch am Zuspruch erkennt, die der Gala zur Verleihung der „Europa“ zuteil wurde. Starpianist Joja Wendt persönlich sorgte für den musikalischen Auftakt. Festredner Sigmar Gabriel sprach zum Thema „Herausforderungen für Europa“, was sowohl zum Club als auch zum Preis passt. „Zielsetzung des Preises ist es, erfolgreiche Unternehmerinnen für Politik, Wirtschaft und Gesellschaft sichtbarer zu machen und sie für ihren Erfolg zu ehren“, erklärt CeU-Präsidentin Kristina Tröger. „Dies soll anderen Unternehmerinnen ein Ansporn sein und die Bedeutung von Frauen in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft fördern, die täglich großartige unternehmerische Leistungen erbringen und dafür mehr Anerkennung erfahren sollten.“ So wurde die Preisträgerin der „Europa“ auch von einer Jury ausgewählt, zu der neben der Volksdorfer Unternehmerin Kristina Tröger auch die Unternehmerinnen Dagmar Wöhl und Anita Freitag-Meyer, PR-Lady Alexandra von Rehlingen, Robin Eric Haak, Media-Expertin Christiane Goetz-

Weimer, Banker Stephan Isenberg und die Journalistinnen Petra Winter und Niddal Salah-Eldin gehörten. Gut 70 Unternehmerinnen hatten teilgenommen, im Finale waren nach harten Diskussionen in der Jury Viola Fuchs (VIOLAS'), Dr. Henrike Fröchling (YogaEasy) und Madeleine Gummer von Mohl (betahaus). Den Preis erhielt schließlich Viola Fuchs für den Aufbau ihrer Gewürz- und Delikatessenkette. In ihrer Laudatio erklärte Dagmar Wöhl: „Viola Fuchs hat mit viel Liebe, Kreativität und dem nötigen Durchhaltevermögen ein überzeugendes Produkt und ein erfolgreiches Unternehmen erschaffen: Sie ist eine würdige Preisträgerin für den CeU-Unternehmerinnenpreis ‚Die Europa‘.“ Schließlich gab es noch eine Überraschung, nämlich einen kurzfristig ausgelobten Sonderpreis für „Besondere Erfolge in einer Männerdomäne“. Dieser ging an Köchin Cornelia Poletto. Nach der Preisverleihung ging es in den Keller der Hotelinstitution, zur Küchenparty. Dort wurden u.a. bei Rehrücken, Eismeerforelle und Austern die ersten Preisträgerinnen gebührend weitergefeiert.



Siggie Spiegelburg und Caroline Freisfeld (r.)



Regine Sixt und Annette von Rantzau (r.)



Katja Kleffmann, Dr. Anne Fleck und Brita Kohrs (v.l.)



Preisträgerin Cornelia Poletto mit Vier Jahreszeiten-Direktor Ingo C. Peters

*Perfekte Wurzelbehandlung  
mit Liebe und Kompetenz*



G. Zargaran M.Sc.  
**Endo with Love**

Vereinbaren Sie ein unverbindliches  
Beratungsgespräch:

Ghazaleh Zargaran M.Sc.

Telefon: 040 / 23 09 83



**DENTAVERSUM HAMBURG**

Dr. B. M. ZUCH MS MS | **IMPLANTOLOGIE**

G. ZARGARAN M.Sc. | **ENDODONTIE**

R. SCHROETER | **PROTHETIK**

# Die Preisträgerinnen und Finalistinnen



**Viola Fuchs:**  
Gründerin und Geschäftsführerin von VIOLAS'

Nach einem Studium zur Schuhdesignerin in London arbeitete sie zunächst als Designerin in Hamburg und stellte fest, wie unterversorgt die Stadt mit tollen Gewürz-Produkten war. Also eröffnete sie 1997 ihren ersten kleinen Gewürz- und Dekatessenladen am Eppendorfer Baum. Sie konnte aus einem riesigen Erfahrungsschatz schöpfen und von dem Lieferantennetzwerk ihrer Familie profitieren, die bereits seit 1948 in Wiesbaden einen Gewürzladen betrieb. Heute hat das Franchise-Unternehmen 24 Standorte in Deutschland. Eine internationale Expansion ist in Vorbereitung. Viola Fuchs besucht Schulen, um über gesundes und schmackhaftes Essen zu referieren. Zudem engagiert sie sich bei Hände für Kinder und der AIDS-Hilfe. Mit ihrem Franchisekonzept bietet Viola Fuchs vor allem Frauen, die den Schritt in die Selbständigkeit wagen wollen, zudem ein tragfähiges Geschäftskonzept und viel Unterstützung, und trägt damit als aktive Multiplikatorin sehr erfolgreich und vorbildlich zum Unternehmertum bei.

**Dr. Henrike Fröchling:**  
Gründerin und Geschäftsführerin von Yoga Easy GmbH & Co. KG

„YogaEasy“ macht Yoga alltags-tauglich: Mit über 600 professionellen Yoga- und Meditationsvideos kann man wann, wo und wie man will Yoga üben. „YogaEasy“ arbeitet mit den besten Yoga-Lehrern des Landes und hat echte Yogafans und -Experten im Mitarbeiter-team. Dr. Henrike Fröchling hat in Politikwissenschaft promoviert, machte Karriere als Beteiligungscontrollerin und Investment Managerin und begründete als erste Mit-Geschäftsführerin den Erfolg der Dating-Plattform „Parship“. Es folgte eine Anstellung als Anzeigenleiterin bei der „ZEIT“ und Geschäftsführerin von „ZEIT ONLINE“. Seit 2009 baute sie ihr eigenes Unternehmen „YogaEasy“ auf. „YogaEasy“ ([www.yogaeasy.de](http://www.yogaeasy.de)) hat inzwischen 22 Mitarbeiter, ist seit 2012 profitabel und kann jedes Jahr im Hinblick auf Mitarbeiter und Umsatz ein deutliches Wachstum verzeichnen.



**Madeleine Gummer von Mohl:**  
Gründerin und CEO von betahaus



Als Madeleine Gummer von Mohl 2009 „betahaus“ zusammen mit Freunden gründete, war „betahaus“ der erste Coworking Space in Deutschland. Mittlerweile hat „betahaus“ 35 Mitarbeiter und ist die bekannteste europäische Coworking-Marke mit Standorten in Berlin, Hamburg, Sofia, Barcelona, Tirana und bald Milano. Madeleine Gummer von Mohl hat 2009 auch „betapitch“ eingeführt, das sich zu einem globalen Netzwerk entwickelte, welches Start-up-Talente aus aller Welt ins Scheinwerferlicht rückte. Bereits während ihres Studiums arbeitete Gummer von Mohl bei der Politikfabrik, einer Kommunikationsagentur, die von Studenten betrieben wird, und am besten bekannt ist für den beliebten Wahl-O-Mat. Sie war zudem Mitarbeiterin im Büro von Gerda Hasselfeldt, der früheren Vizepräsidentin des Deutschen Bundestages. Madeleine Gummer von Mohl studierte Geschichte und Germanistik an der Universität von Potsdam, und lebt mit ihrer Familie in Berlin.

**Cornelia Poletto:**  
Starköchin und Unternehmerin

Im Jahr 2000 eröffnete Cornelia Poletto mit ihrem damaligen Ehemann Remigio Poletto ihr eigenes Restaurant „Poletto“. Für herausragende Kochkunst erhielt sie bereits im zweiten Jahr einen Stern im Guide Michelin. Ab 2011 erfüllt sich Cornelia Poletto mit einem innovativen Gastro-Konzept und der Entwicklung eigener Produkte „vom Olivenöl bis zum Hundefutter“ (O-Ton Poletto) ihren Traum von einem Feinkostladen mit angeschlossenem Restaurant. Am 20. März 2013 eröffnete sie zudem ihre eigene Kochschule „Cucina Cornelia Poletto“. Seit 2014 ist Cornelia Poletto kulinarischer Kopf der Dinnershow „PALAZZO“. Ihr jüngstes Projekt: das Restaurant „The Twins by Cornelia Poletto“, das sie im April 2018 in Shanghai eröffnete. Für Gründerinnen und Unternehmerinnen dient sie als Inspiration und Vorbild: Sie hat es geschafft, sich in einer absoluten Männerdomäne durchzusetzen und an der Spitze ihres Marktes zu etablieren.



## Augenoptik mit Tradition



**Optic HoheLuft** ist seit über 65 Jahren DER Ansprechpartner für perfektes Sehen und das gleich mit drei Kernkompetenzen: Contactlinsen, Brillen und Lupen. „Wir haben eine vielfältige Auswahl unterschiedlichster Modellvarianten für Brillen – auch im Bereich der Kinder-, Sport- und Sonnenbrillen – sowie bei Lupen und Contactlinsen. Bei uns findet jeder sein neues Lieblingsmodell“, verspricht Inhaberin Martina Will lächelnd. Gerne ist sie mit ihrem kompetenten Team dabei behilflich. Wir wäre es, Lust sich inspirieren zu lassen? Dann schauen Sie doch einfach mal in der HoheLuftchaussee 56 vorbei! Mehr Infos unter **Tel. 040 420 27 91** und auf **www.optic-hoheluft.de**.

Feine Adresse für perfektes Sehen und Aussehen: Optic HoheLuft

## Programmieren FÜR KIDS

Die erste **Logiscool** in Deutschland hat gerade in Hamburg ihre Pforten geöffnet – im Heegbarg 10a in Poppenbüttel. Dort können 6- bis 16-Jährige vereinfacht und spielerisch programmieren lernen – in verschiedenen Kursen oder Camps, z.B. für Minecraft, Scoolcode, Robotics oder Webdesign. „In den Kursen wird nicht nur am Laptop herumgespielt sondern wirklich programmiert und ganz ‚cool‘ das mathematische Denken gefördert“, erklärt Phillip Rosen, Leiter Logiscool in Hamburg. Mehr Infos: **Tel. 0162 96 55 689** und **www.logiscool.com**

Bringt Kids das Programmieren bei: Phillip Rosen.



# Für Sie entdeckt!



**Ines Hommels**  
Heilpraktikerin

**Myome**  
**Kinderwunsch** **Post-Pill Syndrom**  
**Wechseljahre**  
**Blasenentzündungen** **Zyklusprobleme**  
**Zysten** **Migräne**  
**PMS**

Wenn die **Hormone aus dem Gleichgewicht** geraten, kann es zu vielfältigen Symptomen kommen. Viele Frauen lehnen den Einsatz von künstlichen Hormonen ab und fühlen sich mit ihren Beschwerden allein gelassen. Doch die **Natur** bietet gerade uns Frauen einen riesigen Schatz an **Heilmitteln**.

Als Heilpraktikerin und Fachtherapeutin für **natürliche Frauenheilkunde** helfe ich Ihnen gerne. Ich berate Sie liebevoll und individuell und stelle Ihnen die Therapie zusammen, die genau zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passt. Geben Sie Ihrem Körper die Chance, sich mit Hilfe der Natur **selbst zu regulieren**.

**Damit Frau sein immer wunderbar ist.**

**Frauenheilkunde Hamburg**  
Rothenbaumchaussee 148  
20149 Hamburg

ines@frauenheilkunde-hh.de  
0151 - 56 34 97 86

mode

HAMBURG  
FASHION  
CITY

# *Noble Fashion in December*

Fotos & Produktion:

**Elena Schaefer**

Make-up & Frisur:

**Ariane Schuster / Kult Artists**

Model: **Simone Auze /**

**CORE Artist Management**

Ohrringe: **Number Nine 19,90€**

Jacke: **Number Nine von**

**Frieda und Freddie 349€**

Tasche: **Number Nine 99,90€**

Boots: **Number Nine 69,90€**

Lederrock: **Ella Boutique 59,90€**

Bluse: **Ella Boutique 49,90€**



Hut: **Something Special 39,90€**  
Handschuh: **Number Nine 29,90€**  
Tasche **Number Nine 69,90€**  
Schuhe: **Number Nine 69,90€**  
Ohringe: **Ella Boutique 29,90€**  
Oberteil: **Number Nine 49,90€**  
Hose: **Number Nine 49,90€**

mode

# HAMBURG FASHION CITY

Ohringe: **Number Nine** 19,90€  
Gürtel: **Number Nine** 24,90€  
Armband: **Number Nine** 15,90€  
Jacke: **Jan n' June** 175€  
Tasche: **Number Nine** 99,90€  
Schuhe: **Number Nine** 69,90€  
Hose: **Jan 'n June** 100€  
Bluse: **Jan 'n June** 90€



Ohrringe: **Ella Boutique 29,90€**

Gürtel: **Number Nine 24,90€**

Cardigan: **Ella Boutique 29,90€**

Seiden-Baumwolle Tuch: **Somaeste.209€**

Hose: **Jan n' June 90€**

Pullover **Ella Boutique 49,90€**





750er Roségoldring mit facettiertem Tansanit mit Brillanten gefasst in 750er Weißgold, Design by Juwelier Willer



Schmuck-Experten: Irene Berndt (l.) und Gabriele Willer



Ring mit Aquamarin Cabochon und Brillanten in 750er Weißgold



Ringe mit pinkem Turmalin und Brillanten und grünem Rutilturmalin Cabochon in 750er Roségold, alle Designe by Juwelier Willer

# Unsere Schmuckstücke

Ob dezent oder auffällig, als Liebesbeweis oder kostbares Geschenk an sich selbst – Schmuck ist ganz individuell. Das wissen **Gabriele Willer** und **Irene Berndt** vom **Juwelergeschäft Willer** in **Wellingsbüttel** ganz genau. Für HAMBURG WOMAN stellen sie einige ganz **besondere Schmuckstücke** vor!

Collier 750er Roségold mit einem Brillanten am Verschluss von IsabelleFa



Creolen in 750er Roségold mit facettierten Mondsteineinhängern

**Mehr Schmuckstücke,** Uhren und Beratung gibt's bei **Juwelier Willer,** Rolfinckstr. 13, in Wellingsbüttel, auf [www.willer.de](http://www.willer.de) und unter Tel.: 040 / 536 96 50

Bis Weihnachten ist das Traditionsgeschäft alle Samstage bis 18 Uhr geöffnet!



750er Roségoldcollier von Fope mit roségoldener Rubellit-Schließe und Brillanten von Jörg Heinz

*Schmuck  
unterstreicht den  
Charakter und wirkt  
so einzigartig wie die  
Trägerin selbst.*



*Polierte 750er Roségold Armreife mit  
champagnerfarbenen Brillanten*

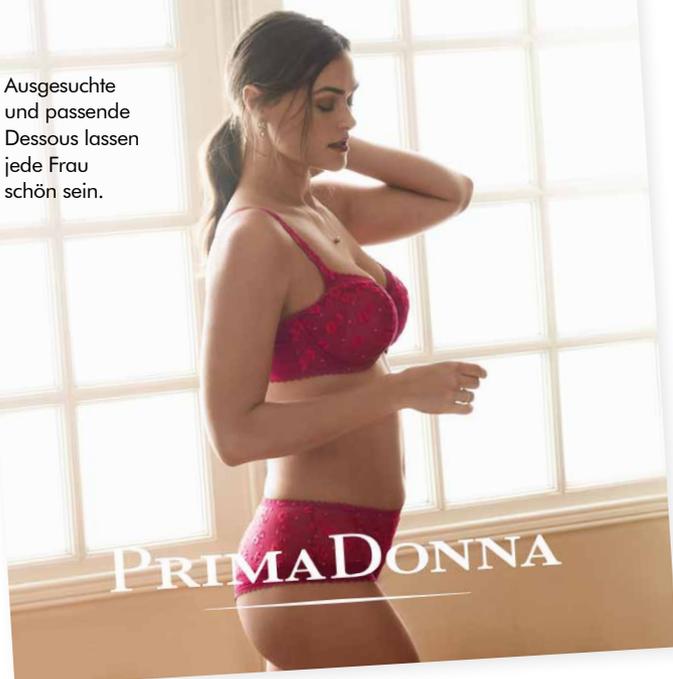


*Damenuhr von Ebel „Sport  
Classic Lady“ in gebürstetem  
Edelstahl und 750er Roségold  
mit perlmuttfarbenem  
Zifferblatt und Brillanten.*



Foto: Fope

Ausgesuchte  
und passende  
Dessous lassen  
jede Frau  
schön sein.



## Schön & edel

### Dessous, Bademode und mehr...

Hervorragende Lingerie und sehr gute persönliche Beratung erwarten Sie in der **Bella Donna Lingerie** im Mühlenkamp 50. Die schönen Dessous und Bademoden sind in den Cup-Größen A bis J vorhanden. Für sehr gute Beratung erhielt Bella Donna als regionale Gewinnerin den „Prima Donna Award“. Qualität spricht für sich. Mehr Infos unter: **Tel.: 040 478 375** und **www.belladonna-lingerie.de**

# Die schönsten Geschenk-Ideen

**Originelle** und **passende Geschenke** zu finden, ist für viele von uns eine spannende und gleichzeitig schwierige Aufgabe. Mit unseren **Inspirationen** fällt es Ihnen jedoch bestimmt leicht!

## FÜR DEN PERFEKTEN AUFTRITT



**Herr Yalçın Dayar**  
bekannt aus Print,  
Funk & TV

Wer Schustermeister Yalçın Dayar besucht, trifft auf einen Mann vom Fach. Er liebt sein Handwerk – und versteht es. Ein bescheidener Maßschuh-Philosoph. Als ihn ein Kunde einmal darauf aufmerksam machte, dass

HSV-Idol Uwe Seeler gerade Schuhe bei ihm gekauft hat, zuckte er nur mit den Schultern. Herr Dayar hatte ihn nicht erkannt, freute sich aber im Nachhinein über den prominenten Kunden. Auch aus dem Rathaus habe er Kundinnen und Kunden, die Wert auf gute Maßschuhe legen, die passen, halten und wohl tun. Wer bei Schuhen spart, zahlt drauf. Finanziell, denn die Schuhe von Herrn Dayar halten. Gutes Leder. Maßarbeit. Gute Qualität. Die Ladentür geht auf. Eine feine Hanseatin. Schuhreparatur? Geht auch. Herr Dayar kauft das beste Leder – weltweit. Gute Schuhe, guten Weg! DER

MASSSCHUH, zweimal in Hamburg: Dorotheenstr. 132,  
Tel. 040 49 29 34 19 und Eppendorfer Weg 194.

**Infos: [www.massschuh-hamburg.de](http://www.massschuh-hamburg.de)**



Perfekten Look und optimalen  
Tragekomfort – das bieten  
Maßschuhe aus Meisterhand.

Jetzt im Hofweg 1



Im Laden von TE QUIERO! gibt es viele Schätze zu heben.

## TE QUIERO! – Echte Schmuckstücke

TE QUIERO! ist sesshaft geworden. Nach 15 Jahren auf dem Isemarkt eröffnete **TE QUIERO!** im Hofweg 1. Nun kann Inhaberin Sabine Zierl fünf Mal in der Woche für ihre Kunden da sein. Das gewohnte Sortiment an besonderen, individuellen Schmuckstücken ist erweitert worden. Mehr Infos unter: **Tel. 040 278 747 84** und unter

**www.te-quiero-schmuck.de**

Öffnungszeiten: Di-Fr: 11-14:30 und 15 - 19 Uhr. Sa: 11 - 15 Uhr.

Bei TE QUIERO! finden Sie handgefertigte Ringe mit ausgesuchten Steinen oder ganz in Silber.



Schaukeln war gestern - heutzutage schwingt man entspannt mit dem Porph Glider-System.

## SCHWINGEND CHILLEN

Nein, ein Schaukelstuhl ist es nicht. Bei **Tante Eva** in der Bernstorffstraße 99 kann man erleben, was für einen Unterschied das Porph Glider-System macht. Dieses versetzt mittels eines raffinierten Gestells den Sitz in angenehm gleitend-schwingende Bewegungen. Einfach ausprobieren! Oder gleich einen „Tante Eva-Gutschein“ verschenken! Der Beschenkte sucht sich dann entspannt nach dem Weihnachtskaufstress seinen Porphglider oder das Accessoire aus. Mehr Infos zu den Sesseln, Bänken und mehr unter **Tel. 0179 32 40 788** und auf **www.tante-eva.de**



Wir laden zur Ausstellung ein!



**martina lam**  
Goldschmiedemeisterin

am Freitag,

**23. November 2018**  
von 17 bis 22 Uhr

Saseler Damm 2c, 22395 Hamburg

Ausstellung bis Weihnachten:

- handgefertigter Schmuck
- Edelsteine
- Perlen

5% des Umsatzes von Ausstellungsbeginn bis Heiligabend geht an die DKMS gGmbH



Layout: Foto: www.kbn-design.de

Weitere Infos finden Sie unter: **www.martinalam.de**

ICH WEIHNACHTE.  
DU WEIHNACHTEST.  
ES WEIHNACHTET.  
**WIR WEIHNACHTEN.**  
**AB DEM 29. OKTOBER 2018**



**Renate Bode**  
Moorhof 7  
22399 Hamburg  
040 6050986  
**www.florelle.de**



## Schmuckstücke

Besonders schöne und selbst gefertigte Ohringe und Schmuck aus Silber und edlen Steinen bekommen Sie im gerade eröffneten Geschäft **'Lonkis'** in Bahrenfeld, Friedensallee 265, bezaubernd und bezahlbar. **Tel. 0176 612 716 37**



## Sofia Store

Hinter jedem Namen verbirgt sich eine besondere Persönlichkeit. Genauso individuell wie die Frau dahinter ist auch ihr Stil. Aus diesem Grund bietet der „Sofia Store“ in der Bismarckstraße 130 in gemütlicher Atmosphäre eine persönliche und umfangreiche Beratung, um Ihre neuen Lieblingsteile zu finden. Auch bei der Suche nach einem Geschenk oder Mitbringsel werden Sie bei der vielseitigen Auswahl garantiert fündig. Mehr Infos unter **Tel. 040 429 395 00** und auf **www.sofia-store.de**



Fortsetzung von Seite 29

## Von Altem befreien und Platz für Neues schaffen!



Haben Sie Schmuck, den Sie nicht mehr mögen? Wir haben einen Tipp: Goldbarren daraus gießen lassen. Die **Norddeutsche Edelmetall Scheideanstalt** in Norderstedt gewinnt in umweltfreundlichen Recyclingverfahren neue Feinmetalle aus Gold und Silber. Ungeliebter Schmuck wird zu angesagten Anlagebarren. Wer möchte, kann sich den Wert natürlich auch auszahlen lassen; quasi als Weihnachtsgeld! Weitere Infos: **Tel. 040 609 26 89 0** und auf **www.norddeutsche-edelmetall.de**.

Aus altem und ungeliebten Gold-Schmuck kann etwas Neues, Begehrtes entstehen: ein Goldbarren!



## Lieblingsstücke

Aus unterschiedlichen Ausgangsmaterialien wie Leder, Fell oder Filz entstehen unter den Händen der **Feinsattlerin Christin Dahmann** außergewöhnliche Taschen. Auch individuell nach Kundenwunsch! Gesehen bei: **www.headwig.de**

<p>Die grösste ABBA-TRIBUTE-SHOW DER WELT</p> <h1>ABBA MANIA THE SHOW</h1> <p>GOLD TOUR 2019</p> <p>17.03.2019</p> <p>Mehr! Theater am Großmarkt</p>	<p>ERLEBE SCHLAGER. WIE DU IHN NOCH NIE ERLEBT HAST</p> <p>VANESSA MAI</p> <p>SCHLAGER 2019 DIE ARENA-TOUR</p> <p>05.11.2019</p> <p>Barclaycard Arena</p>
<p>BEN ZUCKER</p> <p>DIE ARENA-TOURNEE 2019</p> <p>09.11.2019</p> <p>Barclaycard Arena</p>	<p>PETER KRAUS</p> <p>Die große Jubiläumstournee LIVE 2019</p> <p>29.11.2019</p> <p>Laeiszhalle</p>

TICKETS unter: [www.eventim.de](http://www.eventim.de)

# Ladies' Time



## Sternglas jetzt mit „Junis“ auch für Damen!

Nachdem sich die Unisex-Bauhaus-Uhren von Sternglas in den vergangenen zwei Jahren etabliert haben, bringt das Hamburger Uhrenlabel nun sein erstes Damenmodell auf den Markt. Seinem Motto bleibt Gründer und Designer Dustin Fontaine dabei treu: „Viel Uhr für wenig Geld – gemäß dem eigentlichen Ziel des Bauhaus, gutes Design für jeden zugänglich zu machen.“ Das erste Damenmodell Junis verkörpert genau das, bringt dazu Wandelbarkeit ins Spiel und kostet dabei nur 179 Euro (34 mm Durchmesser) bzw. 189 Euro (38 mm Durchmesser). Mehr Infos: [www.sternglas.de](http://www.sternglas.de)

Stylisch: Die „Junis“ von Sternglas gibt es in drei Ausführungen und mit fünf Wechselarmbändern.



Foto: Tobias G. Sommer

## GESCHENK-IDEE FÜR MAMA UND PAPA:

# GESUNDE FÜSSE

Jedes Jahr die gleiche Frage: Was schenken wir Mama und Papa? Sie haben alles und wollen nichts. Aber wie wäre es denn mal mit gesunden und schönen Füßen? Mit dem Fußretter® lassen sich Fußfehlstellungen wie z. B. Hallux Valgus, Knick-, Senk-, Spreizfuß, Hammer- oder Krallenzehen etc. praktisch und kostengünstig mit einfachen Übungen im eigenen Wohnzimmer behandeln. Fußschmerzen werden gelindert, die Fußmuskulatur gekräftigt und die Faszien mobilisiert. Ein ideales Training übrigens auch für alle Sportler und Läufer! Verschenken Sie doch einfach mehr Mobilität und Lebensqualität! Für nur 44,90 € können Sie den Fußtrainer inkl. Übungsbuch unter den Weihnachtsbaum legen. Das schöne Wunderholz mit der ergonomischen Wölbung passt sich unauffällig jeder Wohnungseinrichtung an. Mehr Infos und Bestellung unter: [www.fussretter.de](http://www.fussretter.de).

# LIFESTYLE TRIFFT GENUSS

Eine bezaubernde Einkaufswelt und feinste Genusserlebnisse: Das bietet die **AlsterLiebe** im Frahmredder 1 in Poppenbüttel. Der Concept-Store mit gemütlicher Café-Bar ist der perfekte Ort zum Stöbern und Verweilen. Denn das ausgesuchte Sortiment an Mode, Schmuck, Handtaschen, Deko- und Geschenkartikeln sowie Kissen lässt die Herzen lifestyleaffiner Menschen höherschlagen. Mit viel Liebe zum Detail, Fingerspitzengefühl und saisonal ausgerichtet, stellt Inhaberin Saskia Schäfer die schönsten Stücke zusammen. Durch diese persönliche Note und kreatives Geschick ist die AlsterLiebe gerade jetzt vor Weihnachten eine Fundgrube für edle und individuelle Geschenke. Dazu kommen die leckeren Köstlichkeiten der kleinen, aber feinen EspressoBar. Hochwertiges Frühstück, hausgemachter Kuchen und Kaffeespezialitäten lassen das entspannte Bummeln genussvoll ausklingen.

Runterkommen garantiert! Mehr Infos unter **Tel. 040 380 471 31** und auf [www.alsterliebe-hamburg.de](http://www.alsterliebe-hamburg.de)



Beliebter Designklassiker für den Wunschzettel: Whiskey- und Longdrinkgläser von Nachtmann.



© Jan Kornstaedt

Sie finden bei uns für jeden **das passende Weihnachtsgeschenk!**

Köstlich: In der AlsterLiebe wird täglich mit Lust und Liebe frisch gebacken und gekocht.



# „Ich weiß, wo ich Kraft schöpfen kann“



**Dr. Ursula Scholz** leitet seit mehr als zwei Jahren das Brustzentrum an der Asklepios Klinik Barmbek. Mit ganzen Herzen und ganzer Kraft ist sie dabei, den **betroffenen Frauen zu helfen**. Ihre Auszeiten nimmt sich die Mutter einer 12-Jährigen ganz bewusst.

**A**ls junges Mädchen, so erinnert sich Ursula Scholz, wollte sie Tierärztin werden. Doch dann erkrankte eine ihrer Tanten an Brustkrebs – und starb. „Da war mir plötzlich klar, dass ich den Menschen, insbesondere den Frauen helfen will“, erzählt die heute 52-Jährige. Damals war sie wohl so etwa zwölf Jahre, wie ihre eigene Tochter jetzt. Und von da an verfolgte sie ihr Ziel konsequent. Aufgewachsen im niedersächsischen Algermissen – „Das kennen viele, weil Diane Kruger da auch herkommt. Die ist zwar jünger als ich, wir kennen uns trotzdem persönlich.“ – studiert Scholz Humanmedizin in Göttingen und absolviert ihre Facharztausbildung zur Gynäkologin an der Medizinischen Hochschule Hannover. Sie ist fasziniert von der Vielfalt des Faches und entdeckt das operative Fach und die Brust schnell für sich. Nach verschiedenen Stationen leitet sie von 2010 bis 2013 das Brustzentrum des UKE bevor sie eine der leitenden Ärzte des Mammazentrums des Krankenhauses Jerusalem in Hamburg wird. Seit Sommer 2016 ist sie nun Chefärztin in der Asklepios Klinik Barmbek.

„Ich möchte gute medizinische und kosmetische Ergebnisse für meine Patientinnen erzielen“, sagt sie. Das spront die Gynäkologin



„Ich möchte gute medizinische und kosmetische Ergebnisse für meine Patientinnen erzielen.“ Dr. Ursula Scholz leitet seit mehr als zwei Jahren das Brustzentrum an der Asklepios Klinik Barmbek.

wo sie mit Tochter und Mann, ebenfalls Mediziner, lebt. „Da fahre ich oft bewusst über Landstraßen, kurbel das Fenster herunter, um die Natur wahrzunehmen und herunterzukommen“, erzählt die freundliche, zurückhaltende Frau. Manchmal lässt sie sich auch von einem persönlichen Coach beraten, der sie dann so „herrlich erdet“. Ins Theater geht sie gern und in die Oper, am liebsten aber verbringt sie die Zeit mit ihrer Familie im Garten. Eine große Entlastung ist auch ein tolles Netzwerk von Freunden, Nachbarn, Familie und einer Tagesmutter, die ihre Tochter seit der Geburt betreut. „Das beruhigt enorm und nimmt mir eine große Last.“

an. Zugleich liegt ihr die Prävention am Herzen. „Jede Frau sollte einmal im Monat die Brüste abtasten, am besten kurz nach der Regelblutung, weil die Brust da am weichsten ist“, sagt sie. Wer familiär vorbelastet ist, sollte Brust und Eierstöcke regelmäßig untersuchen lassen. Mindestens genauso wichtig für Frauen ab 50: die Teilnahme an dem kostenlos angebotenen Screening, ein Angebot, das leider nur jede zweite Frau in Hamburg wahrnimmt.

Viel Zeit für sich und ihre Familie bleibt da nicht, um Kraft zu schöpfen. Sie weiß sie sich dennoch zu nehmen, etwa auf der täglichen Fahrt zwischen Hamburg und Lüneburg,



# Schöne Füße gepflegt und gesund



Foto: Tobias G. Sommer

## Leidenschaft für Füße

Wir haben bei Stella Arndt, Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Fußgesundheit, nachgefragt, was man für schöne, gesunde Füße und gegen Fußfehlstellungen tun kann. Die Fachbuchautorin und Referentin für Fußgesundheit hat uns ihre Tipps verraten.

Füße sind von Natur aus nicht nur hochspezialisiert, sondern auch sehr ästhetisch!

Der Meinung ist zumindest Stella Arndt, Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Fußgesundheit. Sie weiß, wie sehr die Schönheit von Füßen von deren Gesundheitszustand abhängig ist. Viele der Patienten, die in ihre Praxis in Lüneburg kommen, und ihrer Workshop-Teilnehmer haben von ihren behandelnden Ärzten gehört, dass sie mit ihren Fußproblemen leben müssten.

„Damit leben? Auf gar keinen Fall! Frau kann immer etwas tun!“ „Kaum jemand wird mit einer Fußfehlstellung geboren. Außerdem ist der Fuß ein lebenslang lernfähiges Körperteil. Daher kann man einer Fehlstellung, wie z. B. dem Hallux Valgus (Überbein), Knick-, Senk- und Spreizfuß, durch ein gezieltes Training auch wieder entgegenwirken“, so die renommierte Fußexpertin und Fachbuchautorin. Wichtig für die langfristige Fußgesundheit ist, dass man die Ursachen angeht. Solange die Körperkoordination nicht verbessert und die Fußmuskulatur nicht effizient gekräftigt wird, werden die Füße es nicht schaffen, uns ohne Hilfsmittel gesund durchs Leben zu tragen. Und das ist auch die Chance für gesunde und schöne Füße – man kann sie mit einfachen Übungen wunderbar trainieren!

## ZEIGT HER EURE FÜSSE...

**Tipp 1:** der gefragten Referentin für Fußgesundheit: Füße regelmäßig pflegen; z. B. mit einer sanften Hornhautfeile oder einem Bimsstein und einem basischen Fußbad. Das macht nicht nur babyweiche Haut und entgiftet den ganzen Körper, sondern ist ein wichtiger Schritt, um Ihre Füße wieder liebzugewinnen.

**Tipp 2:** Den Füßen viele unterschiedliche Anreize geben. Am Strand, auf Gras, auf Kiesel und auf Naturböden barfuß laufen oder gute Barfußschuhe nutzen.

**Tipp 3:** Das A und O gesunder Füße ist ein gezieltes Training. Z. B. mit den Vorfüßen auf der Treppenstufe stehen, die Fersen absenken und wieder hochdrücken oder mit dem Fußretter trainieren ([www.fussretter.de](http://www.fussretter.de)). Nur starke Füße können unseren Körper über Stock und Stein tragen ohne zu schmerzen. Und gesunde Füße werden blitzschnell auch wieder zu schönen Füßen! Weitere Tipps: [www.stella-arndt.de](http://www.stella-arndt.de)

## TRAININGSTIPPS für gesunde & schöne Füße



### Quergewölbe trainieren

Vorfuß auf halben Tennisball legen; von Ferse - Vorfuß + zurück gehen; leichter Schmerz normal.



### Bei Hallux Valgus (Überbein)

Mit den Daumen in die Weichteile zwischen 1. + 2. Mittelfußknochen drücken; Druck halten.



### Faszientraining mit Igelball

Übungsbuch: „Endlich frei von Fußschmerzen!“, Stella Arndt, 19,99 € ISBN 978-3-8338-6688-3

# Weich wie SEIDE

Seidenweiche Haut ist nicht nur eine eingängige Wortkombination, mit der Kosmetikunternehmen ihre Produkte vermarkten. Es ist das Ergebnis der richtigen und konsequenten Pflege der Haut. Mit diesen einfachen Schritten wird deine Haut weicher und sichtbar schöner.

Exklusiv und nur in Hamburg Woman ...

- 1 PENATEN Pflegeöl, € 2,<sup>55</sup>
- 2 DERMASENCE AHA Body & Face Lotion, € 25,<sup>90</sup>
- 3 VASELINE Salbe, € 2,<sup>25</sup>
- 4 SALTHOUSE Totes Meer Badesalz, € 1,<sup>75</sup>
- 5 REMINGTON IPL Haarentfernungsgerät, € 174,<sup>99</sup>



03

01

02

**DUSCHEN:** Körper Peeling ist wichtig. Die Haut des Körpers ist nicht anders als die des Gesichts, auch die sollte mindestens einmal pro Woche von alten Hautschichten befreit werden. Du kannst selbst in deiner Küche ein Bio-Körperpeeling erstellen. Versuche das Folgende: Mische eine Tasse tropischen (oder anderen) Zucker mit 3 Esslöffeln Honig. Verteile es auf deiner Haut, massiere und wasche dich ab. Wiederhole das 1 bis 3 Mal pro Woche.

**EINCREMEN:** Feuchtigkeit spenden. Nachdem Du dich sanft mit einem Handtuch getrocknet hast, verteile etwas Baby Öl auf den Körper und massiere es sanft ein. Wenn Du diesen Schritt jeden Tag durchführst, wird deine Haut genauso weich wie Babys. Als Alternative kannst Du ein bisschen Vaseline zwischen den Fingern einreiben und auf die Haut auftragen. Es ist nachgewiesen, dass Vaseline die Regenerierung der Haut fördert, auch im reifen Alter.

04



**LOTIONEN:** Fruchtsäure Lotion ist zur Verbesserung der Hautoberfläche sehr geeignet. Die Cremes und Lotionen mit Säure straffen die Haut, verbessern das Hautbild und machen die Hyperpigmentation weniger sichtbar.

**BADEN:** Zum Baden benutze Badesalz. Viele Frauen berichten von trockener Haut, besonders im Winter. Wenn Du das nächste Mal badest, füge etwas Meersalz ins Wasser. Mache es zu deinem regelmäßigen Ritual und das Ergebnis lässt auf sich nicht warten.

05



**KÖRPERHAARENTFERNUNG:** Häufiges Rasieren reizt die Haut, verursacht Mikroschäden und führt zur Haut Irritation. Vielleicht ist es Zeit für eine dauerhafte Haarentfernung? Haarentfernungssalons verwenden ein professionelles IPL-System, um unerwünschtes Haar zu entfernen. Solche Prozeduren sollten alle 3-6 Monate durchgeführt werden. Es gibt auch kleinere IPL-Dosierungen für den Einsatz zu Hause, sie liefern nicht die gleichen Ergebnisse wie die Salons, reduzieren jedoch das Haarwachstum angemessen.



**NEU IN  
ROTHERBAUM**

# Zahnarzt-Zwillinge

Dr. Thomas Bethke und Dr. Steffen Bethke haben die Praxis „**idental – Zahnheilkunde & Prophylaxe**“ in der Rothenbaumchaussee 5 eröffnet – „privat und alle Kassen“. Schwerpunkte dieser Praxis sind die ästhetische Zahnmedizin, Sportzahnmedizin, Implantologie sowie Parodontitis und periimplantären Erkrankungen. Dank der CEREC-Methode wird Zahnersatz in nur einer Sitzung hergestellt. Ein hochmodernes Mikroskop wird bei allen Wurzelbehandlungen eingesetzt. „In unserer Wohlfühlpraxis bieten wir professionelle Zahnheilkunde, modernste Technik sowie gut ausgebildetes und fürsorgliches Personal. Unsere Berufung ist es, Menschen zu helfen und zu heilen. Ihr Wohlbefinden liegt uns am Herzen, denn Ihre Gesundheit und Ihre Zufriedenheit sind unsere besten Referenzen“, erklären

Dr. Thomas Bethke und Dr. Steffen Bethke. Weiterer Pluspunkt der Praxis, sie kann ihren Patienten exklusive Parkmöglichkeiten in einem öffentlichen Parkhaus gegenüber anbieten. „Rufen Sie uns gerne an. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserer Praxis!“  
Sprechzeiten: Mo. bis Fr. 7:30 – 19:30 Uhr und samstags nach Vereinbarung! Mehr Infos gibt's unter **Tel. 040 41917788** und auf **www.idental-praxis.de**



Neu in der Rothenbaumchaussee 5:  
„idental – Zahnheilkunde & Prophylaxe“



Zwillinge führen gemeinsam eine Zahnarztpraxis:  
Dr. Thomas Bethke und Dr. Steffen Bethke (r.) –  
einmalig und neu in Hamburg!

*„Zahnärzte aus  
Leidenschaft,  
ab sofort für  
Sie da!“*

## Dr. Susanne Steinkraus Skin Treatment

Prävention, Protektion und Behandlung - Alles für die  
Gesundheit, Schönheit und Verjüngung der Haut.

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



Jungfrauenal 13  
20149 Hamburg

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

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



Dr. med.  
Susanne Steinkraus

# Die ultimativen ENERGIE BOOSTER

Hast Du dich jemals gefragt, warum du dich so müde und schläfrig fühlst? Es könnte ein Problem des Stoffwechsels sein, zu viele raffinierte Kohlehydrate (Brot, Pasta, Pizza und Co.) und zu wenig Wasser können die Ursache dafür werden. Hiermit bekämpfst Du die Müdigkeit endgültig!



## TIPP

Beginne den Tag mit einem Glas heißes Wasser mit frischem Ingwer und Zitrone. Es hat hervorragende entzündungshemmende Eigenschaften, Vitamin C und spendet dem Körper ausreichend Feuchtigkeit.

## LUST AUF ETWAS SÜSSES?

Versuche Folgendes: Statt nach Schokolade zu greifen, nehme eine Packung frischer Trauben. Grün oder Rot, sie sind sicher süß genug. Trauben enthalten nur 65 kcal in 100 g und 0 g Fette, verglichen mit 480 - 600 kcal und 25 - 40 g raffinierten Fetten in Schokolade. Die Frucht nährt den Körper auch mit Wasser, Vitaminen und Ballaststoffen.



## EIWEISS

Der Mangel an Eiweiß in deiner Ernährung kann zu Müdigkeit und Hungergefühl führen. Lebensmittel wie Eier, Quark, Frischkäse und Haferflocken versorgen deinen Körper ausreichend mit Eiweiß, auch wenn Du Vegetarier bist. Beim Frühstück, anstelle von Müsli aus der Packung, koche Haferflocken in heißem Wasser, füge Äpfel Stücke, Walnuss und Akazienhonig dazu. Dies ist nicht nur eine köstliche und warme Frühstücksmahlzeit, sondern auch ein absoluter Energieschub, der an Ballaststoffen, Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren, Fruchtzucker und Vitaminen reich ist. Der Bonus: Du wirst dich eine ganze Weile satt fühlen.

## VITAMIN C UND FRUCHTZUCKER

Obst wie Kiwi, Äpfel, Orangen, Trauben und Beeren sind sehr reich an Vitamin C. In Kombination mit natürlichem Fruchtzucker, Wasser (Früchte enthalten 80 bis 95% Wasser) und anderen Vitaminen ist der sofortige Energieschub garantiert. Also, beim nächsten Mal, anstatt sich ein Muffin oder Brezel zu schnappen, knabbere an Kiwi, Apfel oder Blaubeeren.

## OMEGA 3

Diese Fettsäure kann nicht vom Körper hergestellt werden. Wir müssen sie durch unser Essen zu uns nehmen. Omega-3-Fettsäuren werden von unserem Körper nicht nur zur Energiegewinnung verwendet, sie spielen auch eine wichtige Rolle in der Herzgesundheit und Gehirnfunktion. Avocado, Nüsse und Fisch sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Versuche das: anstatt ein belegtes Brötchen zu verzehren, besorge dir Roggen-Knäckebröt und streiche Avocado darüber... Oder snacke naturbelassene Walnüsse und Mandeln.

## HYDRATION

Wenn Du dich müde fühlst, kannst Du auch dehydriert sein. Es ist wichtig, ausreichend Wasser und Kräuter-Tees zu trinken, damit die Körperprozesse optimal funktionieren. Bis zu 60% unseres Körpers besteht aus Wasser. Die Wissenschaftler geben an, dass Gehirn und Herz zu 73% und Lungen zu 83% aus Wasser bestehen. Die Haut enthält 64% Wasser, Muskeln und Nieren 79% und selbst die Knochen sind 31% Wasser. Müdigkeit, Energiemangel, Kopfschmerzen und trockene Haut sind eine der ersten Zeichen dafür, dass Du nicht genug Wasser zu sich nimmst. Es ist üblich sich eine Tasse Kaffee zu nehmen, wenn man sich müde fühlt. Gönn dir ein Glas Wasser stattdessen. Kaffee dehydriert den Körper, es wird nicht empfohlen, mehr als 1 Tasse pro Tag zu trinken. Versuche es mit Kräuter- oder grünen Tee zu ersetzen. Grüner Tee zum Beispiel hydratisiert den Körper, ist reich an Antioxidantien und enthält auch Koffein. So bekommst Du genügend Stimulation. Der Bonus: deine Zähne werden weißer, die Haut wird klarer und der saure Mundgeruch ist weg.



Innovativ & effektiv:  
Die Eissauna von  
Tina Lüneburg  
vitalisiert den gesamten  
Körper, lässt Pfunde  
purzeln und hilft gegen  
Rheuma & Co.

Vital und  
fit in  
2-3 Minuten

Fotos: Stephan Wallocha

# Ein wahrhaft

# eisiges Vergnügen!

Die positive Wirkung von Kälte auf den Körper wird seit Jahrzehnten medizinisch erfolgreich genutzt. Basierend auf modernsten Erkenntnissen hat „**COOL BODIES in Contours**“ in Pöseldorf ein modulares Ganzkörper-Programm zusammengestellt, das positiv für Figur und Gesundheit ist!

**D**er Fußballer Lewis Holtby (HSV) liebt ihn und die Basketballer von den Towers auch – den „Frischekick“ aus der Eissauna bei Hamburgs erstem Kälteinstitut „COOL BODIES“. Kein Wunder, in der trockenen und dadurch gut aushaltbaren Kälte von -160 bis zu -195 Grad schaltet der Stoffwechsel auf Turbo. Der gesamte Organismus wird angeregt, mit maximalem Sauerstoff versorgt und Glückshormone werden freigesetzt – man fühlt sich anschließend wie neugeboren. Von der Eissauna – ein Gang dauert bis zu 3 Minuten – können aber nicht nur Leistungssportler profitieren, sondern jeder! „Die positive Wirkung der Kälte auf den Körper wird schon lange medizinisch erfolgreich genutzt. Forschungsserien haben nämlich ergeben, dass nicht nur Fettzellen empfindlicher auf Kältereize reagieren als das umliegende Gewebe, sondern auch positive Auswirkungen auf den Organismus bei Rheuma, Schuppenflechte und Arthrose belegt“, erklärt Inhaberin Tina

Lüneburg. Die Kraft aus der Kälte kann also viel bewirken, wenn sie richtig genutzt wird.

„Es ist eine physikalische Kurzzeittherapie mit Langzeitwirkung“, erzählt die Expertin. In ihren warm und harmonisch eingerichteten Räumlichkeiten in der Mag-

Eine Option für straffere Haut bei COOL BODIES: ein Kaltlaser.

dalenenstraße 18, Wohlfühlen ist garantiert, bietet die Hamburgerin ein einzigartiges, modulares Ganzkörper-Programm an, das für eine straffe und definierte Figur sorgen kann. Je nach Bedarf können folgende Anwendungen kombiniert und gebucht werden: Kaltlaser, Kryolipolyse, Lymphdrainage und natürlich die Eissauna. **Infos: Tel. 040 30 72 26 86 und [www.coolbodies.de](http://www.coolbodies.de)**

Das gibt es exklusiv bei

**COOL BODIES**

**Eissauna (Kryotherapie):** Der Körper wird intervallmäßig – Gesicht ausgenommen – 2-3 Minuten lang einer bis zu -160 bis 195°C kalten Umgebung ausgesetzt. Der Körper beginnt bereits in den ersten Sekunden Hormone und Endorphine auszuschütten.

**Apperative Lymphdrainage:** Sie stimuliert mit Schwingungen die körpereigenen physiologischen Vorgänge wie etwa den Fettstoffwechsel, Muskelaufbau, die Entgiftung und Entschlackung.

**Kryolipolyse:** Ein sanftes, nicht-invasive Kühlverfahren mittels Kühlplatten, das Körperfett reduzieren kann. Laut Forschungsergebnissen reagieren Fettzellen empfindlicher auf Kälte als andere Zellstrukturen.

**Kaltlasertherapie:** Eine innovative Kombination von Infrarot-Lasertherapie und mikronisierter Hyaluronsäure für Gesicht, Hals und Dekolleté. Sanft stimulierend und effektiv – ohne Operation und ohne Medikamente.



home



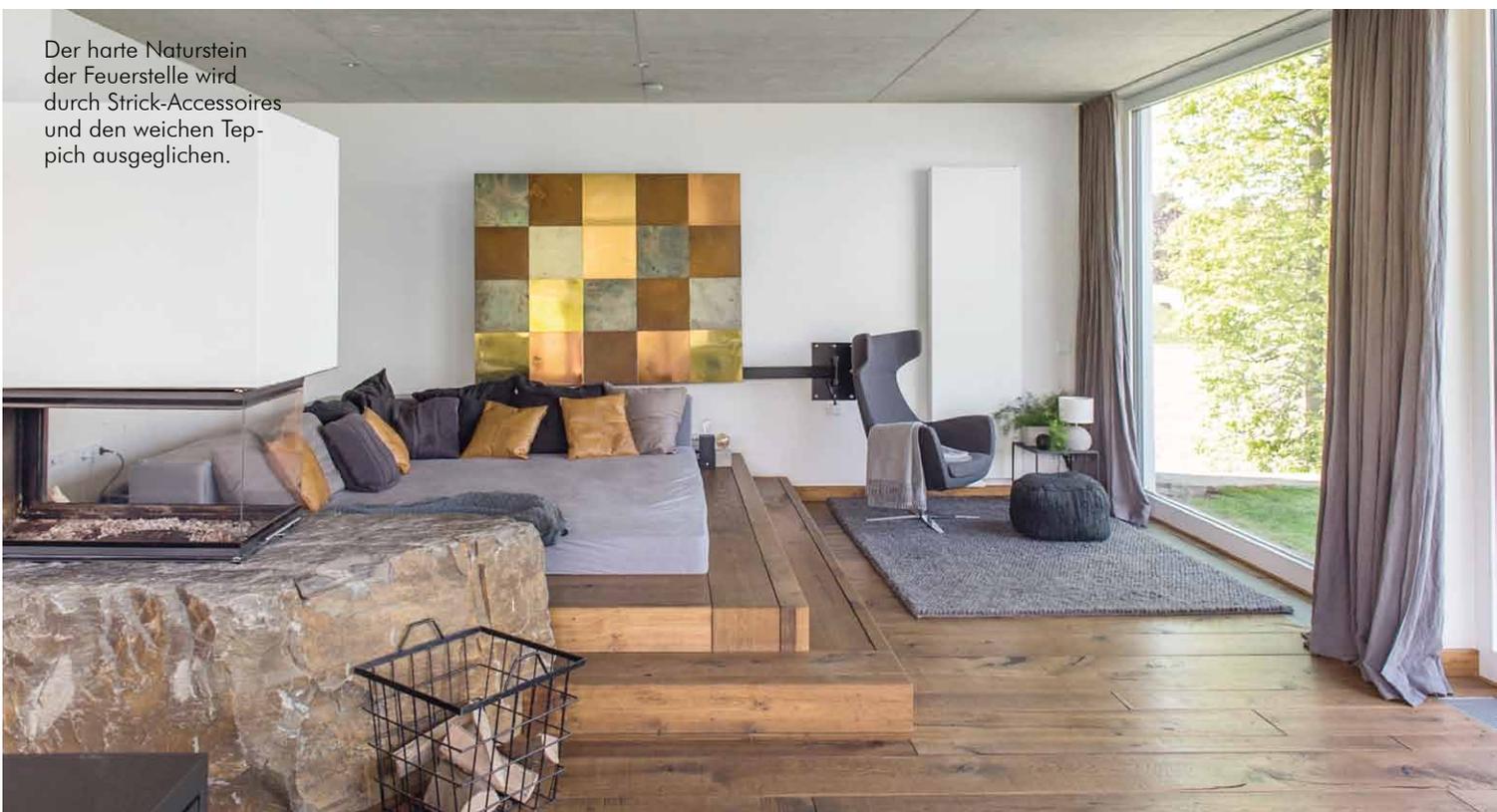
Fotos: Callwey Verlag/Best of Interior 2018

Die 200 Jahre alten Eichendielen bilden einen Spannungsbogen zur klaren Küchenzeile.

# Wohnideen von Profis

Tipps und Anregungen für das eigene Wohnen sind eine feine Sache – vor allem, wenn sie von Profis stammen. Wir zeigen ein spannendes Einrichtungskonzept, das Wohnexperten zu einem der besten Interior-Projekte des Jahres zählen.

Der harte Naturstein der Feuerstelle wird durch Strick-Accessoires und den weichen Teppich ausgeglichen.



**D**as Zentrum des Hauses von Architektin Nicole Johag ist der Naturstein-Monolith im Wohnzimmer. Dieser sechs Tonnen schwere Klotz stand schon an Ort und Stelle, als der Raum drumherum noch in Planung war. „Ich mag die Kombination aus urig und ausdrucksstark“, sagt die Architektin, die auf den 205 Quadratmetern Wohnfläche genau das beherzigt. Auf dem Boden liegen 200 Jahre alte Eichendielen, die erst den richtigen Grad an Trockenheit erreichen mussten, bevor sie ihren Zweck erfüllen konnten. Felle, Teppiche und weiche Accessoires schaffen einen Kontrast zu den harten Natursteinen und Betonwänden. Wo es geht, bieten Fensterfronten einen Blick auf das 1,5 Hektar große Grundstück der Architektin, den Wald, die Wiesen und Pferdekoppeln. Die Fenster im Wohnraum lassen sich übrigens in ihrer Gesamtheit aufschieben. „So wird der Garten im Sommer zum zusätzlichen Zimmer.“

BEST OF INTERIOR ist der wichtigste Wohndesign-Award für Innenarchitekten und Interior Designer. Das vorliegende Buch zeigt auf seinen umfassenden Fotostrecken, wie Innenarchitekten aus den unterschiedlichsten Ausgangssituationen mit verschiedensten Budgets Wohnwelten realisieren. In persönlichen Wohn-Geschichten porträtiert Autorin Tina Schneider-Rading deren Konzepte, gibt Herstellerangaben zu den abgebildeten und eingesetzten Möbeln, Leuchten, Armaturen usw. Ein gelungenes Coffee-Table-Book zum Inspirierenlassen und Träumen.



Tina Schneider-Rading & Vera Schmitz, Best of Interior, Callwey Verlag, geb., 208 Seiten, 59,95 E

## Alster-Textilpflege

Der Schneider - Der Wäscher - Der Reiniger

### Unsere Leistungen

- Änderungsschneiderei
- Spezialreiniger
- Brautkleider
- Mangel/Wäscherei
- Hemden-Service
- Gardinen • Vorhänge
- Polsterbezüge
- Bettdecken
- Kopfkissen

- Matratzenbezüge
- Lederreinigung
- Teppichreinigung

### Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 8.00-19.00 Uhr,

Sa. 8.00-15.00 Uhr

**Sierichstraße 30,  
22301 Hamburg**

TEPPICHBÖDEN | DESIGNBÖDEN | PARKETT | BOXSPRINGBETTEN | MATRATZEN | GARDINEN | SONNENSCHUTZ | TEPPICHE



**Parkett auf 1000 m<sup>2</sup> Ausstellung  
Verlegung durch eigene Parkettleger**



# STARK IST MEIN ZUHAUSE

Teppich Stark GmbH & Co. KG  
Poppenbütteler Bogen 94  
22399 Hamburg

040 - 611 66 80  
info@teppich-stark.de  
www.teppich-stark.de

ÖFFNUNGSZEITEN  
Mo-Fr 9.00-18.30 Uhr  
Sa 9.00-16.00 Uhr

Teppich  **STARK**  
... Ihr freundliches Fachgeschäft im Alstertal

Er oder sie: Wer ist der Bestimmer bei großen Anschaffungen?



# Entscheider oder Entsc

**Wer entscheidet bei Paaren in Finanzfragen?** Ist das alte Klischee, dass bei großen Anschaffungen der Mann das Sagen hat, endlich widerlegt? Eine Studie gibt interessante Aufschlüsse.

**D**rei von vier Paaren, die zusammenleben, haben in ihrer Beziehung mindestens einmal über eine größere Anschaffung entschieden. Doch wenn zwei Menschen über ein neues Auto, eine Küche oder die Finanzierung eines Eigenheims nachdenken, gibt es meist eben auch zwei Meinungen. In der Forsa-Studie im Auftrag der Bausparkasse Schwäbisch Hall gaben knapp 80 Prozent der Befragten an, dass sie in finanziellen Fragen gemeinsam und gleichberechtigt entscheiden. „Es herrscht also Gesprächs- und Kompromissbereitschaft in deutschen Wohnzimmern“, fasst Carolin Großhauser von Schwäbisch Hall die Ergebnisse zusammen. Nur in jeder fünften Partnerschaft hat einer die finanzielle Entscheidungshoheit: Bei zehn Prozent bestimmt der Mann, in acht von hundert Fällen gibt die Frau den Ton an. Allerdings haben Männer häufiger den Eindruck, dass sie Investitionen allein beschließen. Während 15 Prozent der befragten Männer so denken, glauben nur fünf Prozent der Frauen, dass ihr Partner in

Finanzfragen die Route vorgibt. Zehn Prozent der Frauen sehen sich selbst in dieser Position.

## **Kopf schlägt Bauch**

Die Studie zeigt auch, wer sich gegenseitig berät, wägt meist die Vor- und Nachteile einer Investition ab und nimmt sich so ausreichend Zeit. Über 80 Prozent der Befragten geben an, analytisch (86 %) und kompromissbereit (84 %) vorzugehen, wenn sie Finanzentscheidungen mit dem Partner treffen. Etwa genauso viele sehen sich als denjenigen, der ein Angebot skeptisch hinterfragt (83 %). Spontan entschließen sich laut Studie etwa 30 Prozent – unabhängig vom Geschlecht. Nur wenn es um Sicherheit geht, schätzen sich die Befragten unterschiedlich ein: Mehr als ein Viertel der Männer halten sich bei Investitionen für risikobereit. Bei den Frauen gaben das lediglich 16 Prozent an. Tipp von Carolin Großhauser: „Wer für seine Finanzentscheidung einen Kredit benötigt, sollte zunächst alle Fragen unter vier Augen besprechen, bevor man einem Bankberater gegenübertritt.“





**KENSINGTON**<sup>®</sup>  
Finest Properties International



**Manpower für Ihre Immobilie  
- mit Home Staging den  
Verkaufserlös optimieren!**

Fabian Freiherr von Kap-herr  
Lizenziertes Immobilienexperte

Tel. 040 607 732 460  
fabian.vonkapherr@kensington-international.com  
www.kensington-hamburg.com

**TOLLE PROGRAMMIERKURSE  
& VIELE FERIENCAMPS**  
Neueröffnung – kostenlose Schnupperstunden

**CODING - APPS - ROBOTICS**  
Für 6 - 16 Jährige! Anmeldung unter: [logiscool.com](http://logiscool.com)



Create. Code. Enjoy.

**LOGISCOOL ALSTERTAL**  
Heegberg 10 a gegenüber AEZ  
Tel.: 611 98 575 • 0162 96 55 689  
hello.alstertal@logiscool.com  
 Logiscool Alstertal

# heiderin?



**Bescherung.  
Made in Holstein.**



Freude. Made in Holstein.

Wünsche erfüllen mit der  
**Sparkassen-Card Plus**  
(Debitkarte) – Ihrem Kredit  
für die Hosentasche\*!

\* im Rahmen des Kartenlimits



# Frauen haben die schlechtere Alterssicherung

Sie verdienen **weniger als Männer** und haben oft unterbrochene Erwerbsbiografien. **Das Ergebnis: Weniger Rente** und für manche die **Armutsfalle**.

Gerne einmal durchrechnen: Wie entwickelt sich meine Altersvorsorge wirklich?



Durchschnitt im Alter deutlich schlechter gestellt als Männer. Hinzu kommt eine komplexe Rentendiskussion, in der mancher Sozialpolitiker vorrechnet, dass die Rente für die heute 30-jährigen in der aktuellen Höhe später nicht mehr aufzubringen sein wird. Für eine zunehmend alternde Gesellschaft gilt: Zu wenig Einzahler – zu viele Rentenbezieher!

Sie empfehlen schon heute, parallel zur gesetzlichen Rente, die private Altersvorsorge in Form eines Vermögensaufbaus.

Aber auch dieses Thema gestaltet sich derzeit als herausfordernd: In der aktuell volkswirtschaftlich völlig ungesunden Situation, in der es für erspartes Geld keine Zinsen gibt, ist es selbst für Anlageprofis herausfordernd geworden, aus angelegtem Geld anständige Zinsen oder Renditen zu erwirtschaften. Das gilt insbesondere bei Vermögen für die Alterssicherung, die keinesfalls in risikoreiche und damit renditestärkere Anlagenformen investiert werden sollten. Die fatale Nullzins-Politik des EZB hat also auch für Frauen den Effekt, dass auch sie als Sparerin geschröpft wird, was die Wut auf Europa eher immer weiter verstärkt.

Die Frage nach einer „partnerunabhängigen Altersvorsorge für Frauen“ bleibt dabei im Vordergrund. Da inzwischen in Deutschland fast jede zweite Ehe geschieden wird, ermuntern Experten Frauen zunehmend, ihre finanzielle Zukunft unabhängig in die Hand zu nehmen. Je früher man damit startet, desto größer ist der Effekt für die Rente. Möglichst, so Experten, sollte Frau schon in jungen Jahren, idealerweise schon in der Ausbildung, damit beginnen, eine partnerunabhängige Vorsorge zu beginnen. Da können schon 50 Euro im Monat über eine lange Phase der Einzahlung erstaunlich Ergebnisse erzeugen.

Um die derzeitige Rentenlücke zwischen Männern und Frauen auszugleichen, steht also die Empfehlung an Deutschlands Frauen im Vordergrund, selbst aktiv zu werden. Das gilt für jene in Führungspositionen ebenso wie für Frauen, die in Teilzeit arbeiten, einen Haushalt

führen oder Angehörige pflegen.

Da die Vielfalt der Erwerbsbiografien sehr unterschiedlich ist, empfehlen wir allen Frauen, sich an Experten zu wenden die unterschiedliche Möglichkeiten erläutern können. Da es vielen Frauen leichter fällt, von Frau zu Frau über diese Themen zu sprechen, raten wir, sich in dem Fall an Expertinnen zu wenden. Denn anders als Männer, die stark zahlenorientiert denken, betrachten Frauen auch ganzheitlichere Aspekte und wollen dort abgeholt werden, wo sie sich befinden. Neben harten Fakten erwarten Frauen von Beratern oder Beraterinnen häufig auch mehr Einfühlungsvermögen.

**E**s ist ein Dilemma: Sie machen die im Durchschnitt die besseren Abiture und studieren häufiger: Frauen. Doch wenn sie dann eine Familie gründen, stellen sie häufig ihren Job zurück, weil der Gatte das bessere Einkommen hat. Sie nehmen eine berufliche

Erziehungspause, um die Kinder großzuziehen, teils gehen sie, wenn die Kinder aus dem Größten heraus sind, zunächst in Teilzeit. Doch wenn es schlecht läuft, geht die Beziehung auseinander oder die Ehe kaputt. Was für Männer ein Segen war, als die Unterhaltsregeln geändert wurden und sie ihre „Ex“ nicht mehr bis ans Lebensende alimentieren mussten, bedeutet diese Gesetzesänderung für Frauen häufig ein finanzielles Desaster. Sie stehen im Trennungsfall nicht nur mittellos da, sondern häufig auch, da ihre Aufmerksamkeit fast ausschließlich der Familie galt, in finanziellen Fragen ahnungslos. Der Grund kann auch ein bisschen Desinteresse an finanziellen Angelegenheiten sein, „das hat bisher alles mein Mann geregelt“ und eine Portion Naivität.

Diese Mischung kann sich vor allem bei der Rente zu einem Desaster auswirken. Gesamtgesellschaftlich heißt das: Frauen sind im

## Wichtig ist die partnerunabhängige Altersvorsorge.

# Ein rundherum gutes Leben

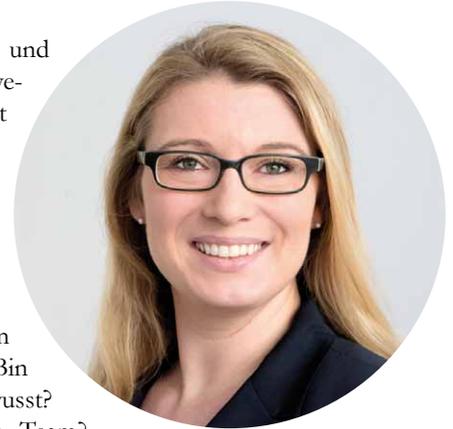
Unter dem Titel Thema unserer Ausgabe der Hamburg Woman, haben wir mit Tanja Schott - Business & Life Coach gesprochen. Spannend für uns war das Thema „Erfolgreiche Frauen: Persönlichkeit, Karriere, Entwicklung“;

Tanja Schott - Business & Life Coach Hamburg  
Erfolg ist eine Frage der inneren Einstellung!

Ein Coaching mit Tanja Schott greift genau diese Themen auf. Zu dem Thema Führung sagt Tanja Schott: „Wer möchte hat die Chance, eine gute Führungskraft zu sein. Wertschätzung und Respekt sind wesentliche und wichtige Faktoren. Auch das Thema der Kommunikation. Eine wertschätzende und achtsame Kommuni-

kation ist im Miteinander, und in der Führungsrolle, ein wesentlicher Faktor“, erklärt Tanja Schott, der es daran liegt, ihre Leistungen den Kunden individuell zugeschnitten anbieten zu können. „Das Thema der gesunden Führung fängt im ersten Schritt bei jedem Einzelnen persönlich an. Bin ich mir meiner Selbst bewusst? Wie behandle ich mein Team? Meine Mitarbeiter? Mich Selbst? Darin und in vielen anderen

Themen bietet Tanja Schott Workshops, Einzelcoaching und Telefoncoaching an. Für Frauen in Führungspositionen gibt es Workshops, die das Thema Kommunikation im besonders behandeln. Der nächste Workshop unter dem Titel: „KOMMUNIKATION! MEISTERN SIE ALS FRAU IHRE FÜHRUNGSROLLE ELEGANT & SOUVERÄN“ ist am Samstag, 15. Dezember von 10-18:00 Uhr. Es gibt diesen Workshop auch für Männer (in Führung 4.0), als gemischten Workshop, und für Firmen. Für das Jahr 2019 stehen interessante Termine zur Verfügung. In Hamburg, Düsseldorf und als Auszeit am Meer in Heiligenhafen, auf Sylt u.w. Sie finden Tanja Schott am Ballindamm 39/Jungfernstieg, 20095 Hamburg. Mehr Informationen gibt es unter [www.tanjaschott-feelgood.de](http://www.tanjaschott-feelgood.de) oder unter +49 175 710 98 73



Business & Life Coach  
Tanja Schott



Kompakt-  
Coaching-  
Workshop  
Dezember 2018

*Starten Sie gezielt in das Jahr 2019!*

## Am 29. - 31.12.2018, in Heiligenhafen:

- An drei aufeinander folgenden Tagen haben Sie die Chance ganz bewusst und individuell an Ihren Themen und Zielen zu arbeiten. Starten Sie aktiv in das neue Jahr.
- Einzel-Termine!  
3x Coaching à 2,5 Std +1 FollowUp Telefonat à 45min innerhalb von 4 Monaten nach dem Kompakt-Coaching.
- Erfolgs-Tagebuch, Unterlagen zum weiteren Bearbeiten der Themen, sowie Getränke sind im Preis inbegriffen.
- Weiterführende Telefon-Coaching-Termine und persönliche Einzel-Coaching-Termine können jederzeit hinzugebucht werden.

Ich freue mich auf Sie!  
Ihre Tanja Schott

## Bitte beachten Sie:

- Die Unterkunft ist selbstständig zu organisieren.
- Mit der verbindlichen Anmeldung erfolgt eine Rechnungsstellung.
- Keine Zeit zwischen den Jahren? Gerne biete ich Ihnen einen anderen Termin für den Workshop in Hamburg an. Das Angebot gilt für 2019.

**Konditionen für das Coaching:  
1.250,- Euro zzgl. MwSt**

**TANJA SCHOTT**  
*Feel Good* Management

**Buchungen, alternative Terminvereinbarungen im Hamburg & weitere Informationen unter:**

**Mail: [hello@tanjaschott.de](mailto:hello@tanjaschott.de) • Mobil: +49 (0) 175 710 98 73 • [www.TanjaSchott-FeelGood.de](http://www.TanjaSchott-FeelGood.de)**

Für mehr Frauenpower: In ihrer Kampagne griff die VHH ausschließlich auf Angestellte aus den eigenen Reihen zurück.

# MEHR FRAUEN ANS STEUER!

Mit ihrer neuen Kampagne möchte die Verkehrsbetriebe Hamburg-Holstein GmbH (VHH) die Begeisterung für den Beruf des Busfahrers neu entfachen. Im Fokus stehen vor allem die Frauen.

Mit mehr als 1600 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist die Verkehrsbetriebe Hamburg-Holstein GmbH (VHH) das zweitgrößte Nahverkehrsunternehmen in Norddeutschland.

Bei einer solch hohen Zahl an Menschen verwundert es nicht, dass jedes Jahr auch einige Angestellte das Unternehmen wieder verlassen. Die Gründe können vielfältig sein, aber alle führen zum gleichen Ergebnis: Im Durchschnitt müssen jährlich etwa 50 bis 60 Stellen im Fahrdienst neu besetzt werden. Weil dieses Jahr sogar 100 offene Stellen zu besetzen sind, spüren die VHH den Druck noch einmal stärker.

Bei der VHH ist man sich einig: Um die Lust auf das Busfahren neu zu entfachen, braucht es innovative Ideen. Gemeinsam mit der Kieler Kommunikationsagentur Boy Strategie und Kommunikation hat die VHH daher die Jobkampagne „Weil Du es kannst“ entwickelt.

„Die Kampagne soll vermitteln, dass potentielle Bewerberinnen und Bewerber in unserem Unternehmen ihre eigenen Stärken einbringen können“, sagt VHH-Geschäftsführer Toralf Müller zu der breit angelegten Kampagne, die insgesamt neun unterschiedliche



VHH-Geschäftsführer Toralf Müller (l.) mit Marketingleiterin Susanne Rieschick-Dziabas.

Motive umfasst. Abgebildet sind keine Models, sondern echte Angestellte der VHH.

Dass auffallend viele Frauen auf den Plakaten und Werbebannern zu sehen sind, ist dabei kein Zufall. „Wir würden gerne viel mehr Frauen einstellen“, erläutert Susanne Rieschick-Dziabas, Marketingleiterin der VHH. So seien im Fahrdienst derzeit nur 14 Prozent der Belegschaft weiblich. Das soll sich nun ändern.

Drei Monate dauert der Lehrgang für einen Busführerschein. Die Ausbildung erfolgt in der unternehmenseigenen Fahrschule und ist auch in Teilzeit möglich. Da die VHH 12 Standorte in der Metropolregion Hamburg hat, können die Interessenten wohnortnah ihren Dienst aufnehmen.

Gesucht werden mithilfe der Kampagne auch Auszubildende für die Berufe Kaufleute für Verkehrservice, Kfz-Mechatroniker\*innen und Fachkräfte

im Fahrbetrieb. „Unsere Belegschaft identifiziert sich mit unserem Unternehmen, weil wir ihnen einen zukunftssicheren Arbeitsplatz, flexible Arbeitsbedingungen und eine faire Bezahlung bieten. Wir haben zahlreiche Angestellte, die 30 Jahre und länger bei der VHH arbeiten“, sagt Müller. „Darauf sind wir stolz.“

# FRAUENFINANZGRUPPE

## SUSANNE KAZEMIEH

## Wertvoll gestalten – nachhaltig handeln

Dafür steht die FrauenFinanzGruppe seit 1989.

- Beratung und langfristige Begleitung Ihrer Finanzfragen - aufmerksam, wertschätzend und vertrauensvoll.
- Informationen zu allen Vorsorgefragen - unabhängig von Banken und Versicherungen.
- Flexible Altersvorsorge mit staatlicher Förderung sowie ökologisch und sozialengagierte Investments stehen bei uns im Vordergrund.

## Wir freuen uns auf Sie!

**„Wer nichts weiß, muss alles glauben“**

*(Marie von Ebner-Eschenbach)*



FrauenFinanzGruppe  
Susanne Kazemieh  
Grindelallee 176  
20144 Hamburg

Telefon: 040 / 41 42 66 67  
Telefax: 040 / 41 42 66 68  
E-mail: [info@frauenfinanzgruppe.de](mailto:info@frauenfinanzgruppe.de)  
Internet: [www.frauenfinanzgruppe.de](http://www.frauenfinanzgruppe.de)

food

# Wohlfühlsteller

**Der Sommer ist vorbei.** Wir zeigen **ein Rezept** von Donna Hay, mit dem Sie ihn **zurückholen** können. Und zwar auf den Teller – feinste Ricotta-Gnocchi à la Italiana, die auch als Vorspeise beim X-Mas-Menü glänzen können!



# Knoblauch-Ricotta-Gnocchi mit brauner Salbeibutter

## Zutaten für 4 Portionen:

2 Knollen Knoblauch, quer halbiert  
 1 EL Olivenöl extra vergine  
 Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 1 Rezeptmenge Ricotta-Gnocchi-Teig (Basic-Rezept siehe unten)  
 125 g Butter  
 60 g Salbeiblätter  
 fein geriebener Parmesan und nach Belieben  
 Zitronenspalten zum Servieren

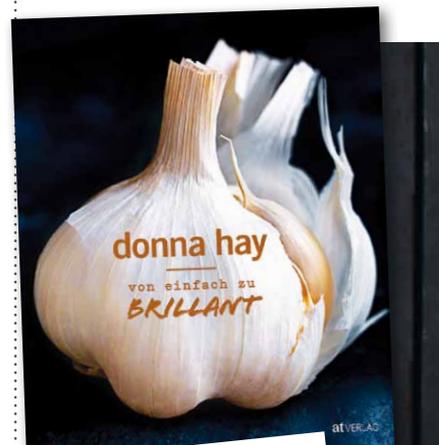
## Zubereitung:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Knoblauchhälften mit der Schnittseite nach oben auf ein Stück Alufolie legen. Mit Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Die Alufolie verschließen und den Knoblauch im Ofen 40 Minuten weich schmoren. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen, dann die Zehen aus der Haut drücken. Die Hälfte davon mit einer Gabel zerquetschen und unter den Gnocchiteig kneten. Die restlichen Zehen beiseitelegen.

Die Arbeitsfläche dünn bemehlen. Den Teig in 2 gleich große Portionen teilen, jede zu einer Rolle von 3 cm Durchmesser formen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden und diese auf ein bemehltes Brett legen.

Die Butter in einer großen beschichteten Pfanne schmelzen. Darin die Salbeiblätter 2–3 Minuten knusprig braten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Die Gnocchi portionsweise in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, in die Pfanne mit der braunen Butter geben und von jeder Seite etwa 2–3 Minuten goldbraun und knusprig braten. Die Gnocchi mit der Butter auf Teller verteilen, mit den Salbeiblättern und dem restlichen Knoblauch garnieren. Mit Salz und Parmesan bestreuen.



## BUCHTIPP:

Lust auf mehr? Ganz einfach, das Rezept entstammt aus Donna Hays Buch „von einfach zu brillant“. Darin präsentiert die australische Star-Autorin ihre liebsten Basic-Rezepte (es sind sehr viele auf 400 Seiten!). Diese lassen sich gut variieren und so zu beliebig vielen kreativen Gerichten erweitern – für wirklich jeden Geschmack. Entstanden ist eine Fundgrube an Anregungen und Tipps – vom Frühstück bis zum Dessert.

**Donna Hay, von einfach zu brillant, atVerlag, geb., 400 Seiten, 39,90 Euro**

# Basic-Rezept: Schneller Ricotta-Gnocchi-Teig

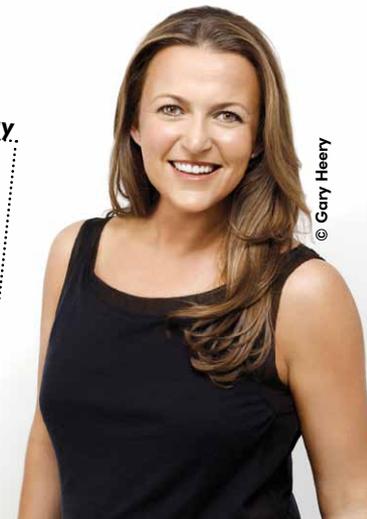
## Zutaten FÜR DEN TEIG:

360 g frischer Ricotta  
 80 g Parmesan, fein gerieben  
 150 g Mehl, 3 Eier  
 1 1/2 TL Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung:

Ricotta, Parmesan, Mehl, Eier, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel zu einem klebrigen Teig verarbeiten.

**Tipp** von Donna Hay  
 Der Teig sollte leicht klebrig sein. Vor dem Rollen und Schneiden der Gnocchi in den folgenden Rezepten Mehl zum Bestäuben der Arbeitsfläche bereitstellen.



© Gary Heery

## HINWEIS

Am besten gelingen die Gnocchi, wenn Sie frischen Ricotta der höchsten Fettstufe verwenden. Erhältlich in gut sortierten Supermärkten und Feinkostläden.

**Seit 2006 am Eppendorfer Baum**

2 bis 200 Personen · Menus  
 Fingerfood · Buffets · Dinner Parties  
 Hochzeiten · Private Dinner  
 Empfänge · Geburtstagsfeiern u. v. m.

**Hohe Qualität · Individuelle Beratung**  
 Kreative Küche · Hausgemacht




engelke

PASTA · OLIO · VINO

CATERING & EVENTS

Eppendorfer Baum 20 · 20249 Hamburg  
 Telefon 040 · 639 45 857  
[info@engelke-hamburg.de](mailto:info@engelke-hamburg.de) · [www.engelke-hamburg.de](http://www.engelke-hamburg.de)





Chefinnen und HAMBURG-WOMAN-Council: Kathrin Yoneoka, Silke Lange, RA Dr. Patricia Cronemeyer und Silke Lange (GF euroShell) und RA Synje Ukena



PR-Profi Claudia Schulz und Moderatorin Sabine Stamm (r.)

# POWERFRAUEN

Direkt an der Alster, in der FH Fresenius, lauschten 150 führende Frauen der Stadt einem Vortrag aus populärer Sicht zum Thema **„Mitleidsindustrie“**. Die niederländische Journalistin und Autorin **Linda Polman** („Die Mitleidsindustrie, Hinter den Kulissen internationaler Hilfsorganisationen“) warf einen selten-kritischen Blick auf die Machenschaften einiger sogenannter Helfer. Eine sehr optimistische Perspektive zum Thema zivilgesellschaftlicher Hilfe zeichneten Michaela Eugen-Albrecht (Leiterin von UNICEF e. V. Hamburg), Burkhard Wilke (Geschäftsführer, Deutsches Zentralinstitut für soziale Fragen) und Christian Vosseler (Vorstandsvorsitzender, Kinderlachen e. V.) im anschließenden Talk, der von **Johanna Prinzessin von Sachsen-Coburg** moderiert wurde. Diese Veranstaltung ist die letzte, welche vom **Verleger Wolfgang E. Buss** sowie dem **Hamburg Woman Council** in beratender Funktion begleitet wurde. Im kommenden Jahr wird es unter der nunmehr federführenden Leitung des Hamburg Woman Councils eine neu ausgerichtete Eventreihe für die führenden Frauen der Hansestadt geben. Der Hamburg Woman Council nutzt damit die Chance, die eigenen Ideen erlesenen Gästen im stilvollen Rahmen noch besser präsentieren zu können. Als Medienpartner wird der Magazin Verlag Hamburg diese Eventreihe exklusiv unterstützen. Details werden Anfang des kommenden Jahres bekannt gegeben. **Blieben Sie gespannt!**



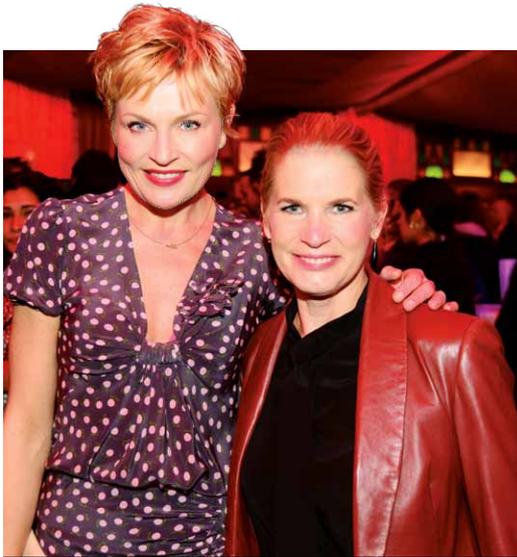
Mineralwasser-Queen Gaby Gaßmann und Prof. Dr. rer. pol. Indra Erichsen (r.)



Talkrunde und Organisatorin: Christian Vosseler, Moderatorin Johanna Prinzessin von Sachsen-Coburg, Linda Polman, Katrin Wachholz, Michaela Eugen-Albrecht und Burkhard Wilke (v.l.)

HAMBURG-WOMAN Sponsoren und Partner:





Schauspielerin Sanna Englund mit Gastgeberin Cornelia Poletto (r.)



NDR-Intendant Lutz Marmor (l.) mit Konzertveranstalter Hans-Werner Funke und dessen Frau Ute

Fotos: Kai Wehl

## FRÖHLICHE PREMIERE

Mit einer bunten und fröhlichen Premiere startete der **Cornelia Poletto PALAZZO** in seine fünfte Spielzeit. **“Kings & Queens”** lautet diesmal der Name des Showprogramms im Spiegelpalast an den Deichtorhallen, in dem internationale Künstler wieder unterschiedliche Spielarten des Varietés präsentieren. Dazu reicht die Küche ein Vier-Gang-Menü, das mit Carpaccio von der Fjordforelle beginnt und mit Schokolade und Passionsfrucht endet. Die Show läuft noch bis zum 6. März 2019. Infos: [www.palazzo.org](http://www.palazzo.org)



Schauspielerin Nina Petri und Komiker Karl Dall



Theatermaker Prof. Norbert Aust und Miniatur Wunderland-Erfinder Frederik Braun (r.)



Frisch verliebt: Moderatorin Khadra Sufi und Musikproduzent Mousse T.



Wissenschafts-Staatsrätin Dr. Eva Gümbel und Designerin Jette Joop (r.)

## 6. UNIBALL

Unter dem Motto „One Moment in Time“ hat die **Universität Hamburg** mit 600 gut gelaunten Gästen und 10 Stunden abwechslungsreichem Programm und Angeboten im Hotel Grand Elysée Hamburg ihren 6. Ball und damit auch ein wenig sich selbst gefeiert. Denn es war ein Tanz in ein ganz besonderes Jubiläum – 2019 wird die Uni 100 Jahre alt! Schirmherr war in diesem Jahr US-Generalkonsul Richard Yoneoka; die USA war Partnerland. Er hielt eine charmante Rede und zeigte sein Talent fürs Beatboxen!



Unternehmerin Christina Block und Schauspielerin Sandra Quadflieg (r.)

Fotos: Elke Körner/UniHH

## Impressum

**Verleger:** Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.) **Redaktion:** Jonas Bormann, Corinna Dreessen, Christian Luscher (Stellv. Chefredakteur), Kai Wehl (Chefredakteur) **Grafik:** René Kriese (Chefgrafiker), Juliane Duczmal, Steffen Kahl, Susanne Kaps, David Nagel **Titelgestaltung:** René Kriese **Produktion/Anz.-Disponentin:** Carmen Garrot, Birgit Schümann **Buchhaltung:** Carmen Garrot **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service Thilo Noack **Druck:** Senefelder Misset, NL-7006 RK Doetinchem **Vertrieb:** Sandra Schmelter-Haun, Tel. 538 34 52, Magazin Verlag Hamburg Eigenvertrieb **Anzeigenverkauf:** Gabriele Bergerhausen, Tel. 538 930 55; Jutta Brandes, Tel. 538 930 50; Rainer Hansen, Tel. 538 930 33; Ingrid Hesse, Tel. 538 930 0; Annegret Linke, Tel. 538 930 67; Sabine Merbach, Tel. 538 930 17; Sabine Meyerrose, Tel. 538 930 52; Simone Niklaus, Tel. 538 930 14; Tatjana Jung, Tel. 538 930 62; Andreas Rohloff, Tel. 538 930 51; Barbara Suhr, Tel. 538 930 54; Heinrich Wüschem, Tel. 538 930 49 **Verlag:** Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhusenweg 11, 22339 Hamburg **Tel.:** 040 538 9 30-0 (Mo.- Fr.: 9.00 bis 16.00 Uhr) **Fax:** 040 538 9 30 11 **E-Mail:** [redaktion@alster-net.de](mailto:redaktion@alster-net.de), [anzeigen@alster-net.de](mailto:anzeigen@alster-net.de) **Internet:** [www.hamburg-woman.de](http://www.hamburg-woman.de) (alle Verlagsprodukte auf [www.magazine-fuer-hamburg.de](http://www.magazine-fuer-hamburg.de))

HAMBURG WOMAN wird ausschließlich in kaufkräftigen Stadtteilen an ausgewählte Haushalte verteilt und liegt zusätzlich in Partner-Unternehmen und HAMBURG WOMAN-Sharepoints für Sie bereit.

© 2018 Magazin Verlag Hamburg.



Starfriseurin Marlies Möller mit Anja und Bernd Glathe, Auto Wichert (v.l.)



Talkgäste und Rechtsanwälte Dr. Patricia Cronemeyer und Stephan Grulert mit Gastgeber und Verleger Wolfgang E. Buss (r.)

Fotos: Kai Wehl

## ALSTERTALK

Auf Einladung von HAMBURG WOMAN-Verleger Wolfgang E. Buss gab es im ehrwürdigen Anglo-German Club einen **ALSTER TALK zum Thema Medien-Recht**. Buss diskutierte vor rund 100 geladenen Gästen aus Wirtschaft, Showbiz und Politik mit den beiden Rechtsanwälten Dr. Patricia Cronemeyer und Stefan Grulert unter dem Motto „Müssen Sie sich das bieten lassen?“ ob und wie sich Unternehmen und Einzelpersonen gegen Verunglimpfungen und Verleumdungen im Internet und in den Printmedien wehren können.



GF euroShell Silke Lange und Kommunikationsexpertin Prof. Dr. Anette Uphaus-Wehmeier (r.)



Stifterin Hannelore Lay und Pianistin Dr. Jasmin Böttger (r.)



Model Petra van Bremen (l.) und Schauspielerin Sandra Quadflieg



Schauspielerin Rebecca Immanuel und Gastgeber Dr. med. Andreas Krüger



Sorgte für Tanzstimmung nach der Gala: DJ Mousse T.



Bürgerschaftspräsidentin Carola Veit und Chefredakteur Kai Wehl



Moderatorin Julia-Nikarika Sen und Schauspieler Guido Broschert

Fotos: Ankerland/Stephan Wallbocha

## CHARITYGALA

**10 Jahre Ankerland e.V.** - Hilfe für traumatisierte Kinder und ihre Familie! Das wurde mit einer großen Charity Gala im Gruenspan gefeiert, zu der Trauma-Experte Dr. med. Andreas Krüger – Vereinsgründer und medizinischer Leiter der Einrichtung – geladen hatte. 140 Gäste genossen ein 3-Gang-Menü von Tim Mälzers Speisenwerft, feine Drinks, Livemusik und mehr sowie Mucke von DJ Mousse T. auf der Aftershowparty. Die Verantwortlichen konnten sich – generiert u.a. durch das Dinner und eine stille Auktion – über eine gute fünfstellige Spendensumme freuen. Mehr Infos zur Arbeit und dem Engagement der Einrichtung gibt es auf [www.ankerland.de](http://www.ankerland.de).



Koch-Legende Tim Mälzer, Singer/Songwriter Ingo Pohlmann und Veranstaltungs-Agentur-Chef Uriz von Oertzen (v.l.)

# GENUSSGESCHENKE

Tolle Geschenkideen zu attraktiven Preisen!



## Glasklarer Genuss – Rot

Nur im richtigen Glas entfalten Rotweine ihre gesamte aromatische Tiefe. Verschenken Sie die ideale Genussskombination aus einem samt-würzigen, argentinischen Rotwein und den mundgeblasenen Enoteca-Kristallkelchen der Glasmanufaktur Zwiesel. Rotweine im silbergrauen Geschenkkarton.

Gläser in getrenntem, schlichtem Karton.

- 3 x Cabernet Sauvignon & Syrah „Gold Edition“, Las Maletas
- 1 x Pulltap Korkenzieher
- 1 x 2 x Enoteca-Kristallkelch, Zwiesel
- 1 x 3er Geschenkkarton „Silbergrau“

43 %  
SPAREN

49,90 €  
3 x 0,75 Liter

~~statt 88,20 €~~  
Art.-Nr. 835000157



## Glasklarer Genuss – Weiß

Nur im richtigen Glas entfalten Weißweine ihre ganze fruchtige Brillanz. Verschenken Sie die ideale Genussskombination aus einem saftigen Pfälzer Riesling und dem Viña Weißweinglas von Schott Zwiesel. Weißweine im naturfarbenen Geschenkkarton.

Gläser in getrenntem, schlichtem Karton

- 3 x Riesling trocken QW, Hungerbiene, Peth-Wetz
- 6 x Viña Weißweinglas, Schott Zwiesel
- 1 x 3er Geschenkkarton „Natur“

36 %  
SPAREN

44,50 €  
3 x 0,75 Liter

~~statt 69,60 €~~  
Art.-Nr. 835000158

Hier können  
Sie bestellen:



040-556 20 20  
Mo-Fr 9-18 Uhr



[WWW.RINDCHEN.DE/GESCHENKE](http://WWW.RINDCHEN.DE/GESCHENKE)



[INFO@RINDCHEN.DE](mailto:INFO@RINDCHEN.DE)



[WWW.RINDCHEN.DE/KONTORE](http://WWW.RINDCHEN.DE/KONTORE)

RINDCHEN'S  
WEINKONTOR

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



# Lars Tammme

Frischemarkt  
Wandelhalle

Frischemarkt  
in der Airport-Plaza

Frischemarkt  
im Bahnhof-Altona

## 3 x in Hamburg



## 365 Tage im Jahr für Sie geöffnet!

