

HAMBURG WOMAN

PEOPLE / LIFESTYLE / BUSINESS



KIRAS KIDS

BEACH
VOLLEYBALL-STAR:
DER SCHWIERIGE
WEG ZUM
MUTTERGLÜCK



MISS HAMBURG

WIE SIE IHR
STRAHLEN WIEDER
ZURÜCK BEKAM



SEX & LÜGEN

WENN
SEITENSPRÜNGE
BEZIEHUNGEN
ZERSTÖREN

+
TIPPS
*für ein
schönes
Leben*

Hot Spots,
Fitness, Health,
Fashion,
Food

Susanne Böhm

Working Mum

Wie die Moderatorin von „RTL Nord“ die Doppelbelastung meistert – und dabei entspannt bleibt.



**ICH WILL
DABEI SEIN,
WENN MEINE
KARRIERE
VORAN-
KOMMT,
OHNE DASS
MEINE FAMILIE
AUF DER
STRECKE BLEIBT.**

MIT DIESEM WUNSCH SIND SIE BEI ASKLEPIOS GUT AUFGEHOSEN. Wir entwickeln gemeinsam mit unseren Mitarbeitern die passenden flexiblen Arbeits- und Teilzeitmodelle, um sie z. B. bei der Betreuung von Kindern oder der Pflege von Angehörigen zu unterstützen. Denn ein Mitarbeiter, der sich um diese Dinge weniger Gedanken machen muss, kann sich unseren Patienten noch aufmerksamer widmen und hilft diesen, gesund zu werden.



Mehr erfahren unter www.asklepios.com/beruf

Gesund werden. Gesund leben.



HAPPY BIRTHDAY!

Die **HAMBURG WOMAN** feiert **5-JÄHRIGES!** Mit einem Relaunch, noch mehr Themen und Tipps. Haben auch Sie Mut zu Neuem!

Liebe Leserinnen – und natürlich Leser

„Wenn du auf einem toten Pferd sitzt, dann steig ab“, sagt ein indianisches Sprichwort. Heftig, aber einleuchtend. Klar, brauchen wir Träume, Ziele und Wünsche, die uns täglich vorantreiben. Sie sind der Motor, um weiterzumachen. Daran ist ganz und gar nichts auszusetzen. Aber oft hindern uns konkrete Vorstellungen daran, das Hier und Jetzt zu genießen. Es gibt mehr Dinge als wir glauben, die heute schon funktionieren. So spricht Moderatorin und Zweifach-Mami Susanne Böhm mit mir in unserem Interview ab Seite 14 auch darüber, dass es einfach wichtig ist, Situationen immer aus verschiedenen Sichtweisen zu betrachten, um dann vielleicht doch festzustellen, dass alles gar nicht so dramatisch ist.

Auch werden wir keine anderen Menschen, weil wir weniger wiegen. Und trotzdem dachten wir, dürfen

in unserer Rubrik „fit & healthy“ ab Seite 32 die passenden Tipps zum Abnehmen nicht fehlen. Auch ist es eine schöne und romantische Vorstellung, dass zwei Menschen exklusiv füreinander geschaffen sind. Sie stimmt nur leider nicht – zumindest für die meisten nicht. Darüber schreiben wir auch auf Seite 42. Die einzige Liebe, die wir niemals verlieren dürfen, ist die Liebe zu uns selbst. Alle anderen – Freunde oder Partner – müssen wir loslassen, wenn die Zeit vorbei ist. Aber zum Glück passt das Schicksal auf und schickt uns immer wieder neue Leidenschaften und Menschen auf den Weg. Und wer weiß, vielleicht lernen Sie genau über diese HAMBURG WOMAN-Ausgabe mit ihren Interviews, Lifestyle-Tipps und Ratgeberthemen jemanden oder etwas Neues kennen und lieben.

Herzlichst Ihre

Christiane Vaytholt

Herausgeberin HAMBURG WOMAN

FÜR HAMBURG WOMAN TRAFFEN WIR ...



Anna Frost

In unserer Rubrik „Starke Frauen off- & online“ berichtet Hamburgerin Anna Frost über ihren Mut und ihre Ängste, sich nach ihrer zweiten Schwangerschaft vor der Online-Community in Unterwäsche zu präsentieren, um über Selbstliebe zu sprechen. Seite 44



Sabina Schwitters

Die Interior-Designerin, die gemeinsam mit ihrem Mann Wilko den Edleinrichter Bornhold führt, erzählte uns, wie sie es hinbekommen, ihr Familienunternehmen friedlich zu führen, sodass sich alle wohl fühlen und die Schwitters auch noch nach über 35 Jahren ein Paar sind. Seite 46



Foto: Philipp D. Photography

Miss Hamburg Pricilla Klein gibt Beauty-Tipps



Foto: Christine Rogge

Jorge Gonzales, gesehen durch die Linse von Christine Rogge

Wir trafen Anna Frost



Foto: Instagram @annafrost

INHALT Frühjahr / 2019

CITY GUIDE

6 Ausgezeichnet: Schauspielerin Milena Tschardtke erhält eine Goldene Kamera

8 Spannende Trends – gecheckt von Redakteurin Kimberley

PEOPLE

14 Immer positiv: Moderatorin Susanne Böhm über Schicksalsschläge

16 Ehrliche Bilder: Bei Fotografin Christine Rogge lassen die Models die Masken fallen

22 Geschichtenerzählerin: Musikerin Vivie Ann startet durch

44 Starke Frauen off- & online

50 Erfolgs-Strategien erklärt von Unternehmerin Kristina Träger

54 Statements: Warum sind Sie eine HAMBURG WOMAN?

BEAUTIFUL LIFE

18 Lifestyle: Unsere Neuentdeckungen für Sie



14

Foto: Christine Rogge

Moderatorin Susanne Böhm spricht mit uns über Schicksalsschläge und Optimismus.



34

© Justyna Schwertner

Ernährungs-Doc Dr. Anne Fleck erklärt, wie man sich gesund isst und verrät Rezepte!

24 Fashion: Trendige Looks für die Saison

28 Beauty: Schönheits-Tipps von Miss Hamburg

32 Fitness: Topfit in den Sommer mit unseren Tipps

34 Health: Ernährungs-Doc Dr. Anne Fleck empfiehlt

PSYCHOLOGY & LOVE

42 Seitensprünge: Wie gefährlich sind sie?

FINANZEN

48 Wertvolle Tipps für die Finanzwelt

EVENTS

56 Highlights der Stadt mit viel Glamour!

57 Impressum
52 Sharepoints



19. Juli:
White
Picknick

EIN TRAUM – BOLTENHAGEN IN WEISS!

Das **Ostseebad Boltenhagen** bietet seinen Besuchern viele Highlights. Eines ist das „**White Picknick**“. Kurdirektorin Claudia Hörl stellt es in der **HAMBURG WOMAN** vor.

Im drittältesten Seeheilbad Deutschlands heißt es bald wieder „Weiß, weiß, weiß sind alle meine Kleider“. Denn anlässlich des 5. „White Picknick“ am 19. Juli soll die Seebrücke mit weißen Kleidungsstücken, Bettlaken & Co umhüllt werden. „Im vergangenen Jahr haben wir 200 Meter geschafft. Die würden wir gerne toppen“, erklärt Kurdirektorin Claudia Hörl und bittet Interessierte deswegen ausrangierte weiße (Lieblings-)Stücke bis zum 16. Juli in die Kurverwaltung in Boltenhagen zu bringen oder zu schicken. Als Dankeschön werden unter allen Unterstützern Gutscheine für Restaurants in Boltenhagen verlost. Herzlich eingeladen zum Event sind sie natürlich auch. Das startet ab 17 Uhr im weißgeschmückten Kurpark, mit Live-Musik und Walk Acts. Alle Teilnehmer werden gebeten in weißer Kleidung zu erscheinen und gerne kulinarische Köstlichkeiten, Blumen und andere weiße Accessoires mitzubringen! Weitere Infos: www.boltenhagen.de/whitepicknick



Im Kurpark wird es rund gehen, denn es wird nicht nur im Stile des Vorbilds aus Frankreich in Weiß gepicknickt, sondern es gibt auch feine Unterhaltung.



Im Rahmen des Events wird die Seebrücke mit weißen Kleidungsstücken, Bettlaken & Co umhüllt. 2018 wurden 200 Meter geschafft, das soll in diesem Jahr getoppt werden!





Milena Tschardt (23):
Der Apfel fällt nicht
weit vom Stamm ... die
Tochter der Schauspie-
lerin Andrea Lüdke ist
bereits mit 8 Jahren
ins Genre der Mutter
eingestiegen und wurde
dafür nun mehr
als belohnt!

Aus allen WOLKEN gefallen

Ist die **Hamburger Schauspielerin Milena Tschardtke**, als sie vor ein paar Tagen ihren Namen bei der Verleihung der **Goldenen Kamera** hörte. Als **Preisträgerin der Kategorie Nachwuchspreis**.

HAMBURG WOMAN:
Mit welchen Gefühlen
bist du zur Verleihung
gefahren? Liebäugelt
man insgeheim damit,

den Preis mal zu gewinnen?

MILENA TSCHARNTKE: Für mich war es das erste Mal überhaupt, auf so einer Veranstaltung als Gast eingeladen zu sein. Ich habe gar nicht damit gerechnet, einen Preis zu gewinnen.

Als dir klar wurde, dass du als Gewinnerin mit der Geburtsfrage gemeint warst, was hast du gedacht – Herz die Hose gerutscht, oder innerer unbeschreiblicher Jubel?

Ich habe noch gedacht „Irgendwer anders hat auch nächsten Mittwoch Geburtstag, ich setze mich lieber wieder.“ Bis dann mein Name gerufen wurde. Erst da habe ich wirklich verstanden, dass ich gemeint war. Das war dann „Herz in die Hose gerutscht“ und „unbeschreiblicher Jubel“.

Ein toller Moment, auf den viele Schauspieler Jahre – teils vergeblich – warten. Was bedeutet er dir?

Ich bin dankbar und fühle mich geehrt, dass die Jury mich zwischen all den tollen jungen Schauspielerinnen und Schauspielern dieses Jahr für den Preis ausgewählt hat. Ich freue mich wirklich sehr über die Auszeichnung.

Du hast trotz deines jungen Alters schon viele Rollen gespielt. Welche hat die am besten gefallen?

Durfte mit 22 Jahren und genau vier Tage vor ihrem 23. Geburtstag einen der wichtigsten deutschen Show-Preise entgegen nehmen: Milena Tschardtke.

Das schöne war, dass die Rollen, die ich spielen durfte, alle so unterschiedlich waren, daher kann ich gar nicht sagen, welche mir am besten gefallen hat. Die größte Herausforderung war auf jeden Fall meine Rolle in „Alles Isy“, weil das Thema so extrem sensibel und wichtig ist. Als ich noch kleiner war, habe ich drei Monate im Dschungel von Malaysia gedreht und gewohnt. Das war auch eine besondere Erfahrung.

Du hast keine Schauspielschule besucht, sondern es mit „Learning by doing“ geschafft. Respekt. Woran, oder an wem hast du dich orientiert?

Ich habe schon mit 8 Jahren meine erste Rolle gespielt. Ich sehe alle Projekte die ich seitdem gemacht habe, als meine Ausbildung. Bei jedem Dreh habe ich etwas gelernt bis heute. Ich glaube, man lernt nie aus.

Ich habe mal einen Schauspieler bei ihm zuhause interviewt, der sein BAMBI als Türstopper nutzte. Wo steht deine Goldene Kamera?

In der Küche in meiner WG. *kw* ♦



**„ICH DACHTE
IMMER,
DASS DIE
LEUTE, DIE
DIESEN PREIS
BEKOMMEN,
DAS VORHER
SCHON
WISSEN. ABER
SIE WISSEN ES
NICHT.“**

© EVENTPRESS/GOLDENE KAMERA

➔ PRODUKTE & TRENDS GECHECKT

von Redakteurin
Kimberley



Foto: Boys Las-Opolski

Beratung
Ausmessen
Montage



Das mobile Gardinenstudio

Der Name ist Programm. Das Mobile Gardinenstudio von Klaus Benke kommt direkt zu Ihnen ins Haus, sodass lange Anfahrtswege in ein Geschäft wegfallen. Im Transporter des Raumausstatters befinden sich sämtliche Muster, was eine kostenlose Beratung vor Ort, unter Berücksichtigung der räumlichen Gegebenheiten, möglich macht. Ein Anruf genügt und der Fachmann bietet individuelle Lösungen von A bis Z und vor allem alles aus einer Hand an. Zum Sortiment gehören Gardinen, Rollos, Jalousien, Plissees, Senkrechtlamellen und Zubehör. Wenn der Kunde es wünscht, kommt Klaus Benke auch nach 18 Uhr oder sonnabends.

www.mobiles-gardinenstudio.de
K. Benke, Hamburg-Sasel
Nur telefonische Anmeldung:
Tel.: (040) 601 26 96

KEINE FRAGE DER GRÖSSE!

Lady Chic am Valentinskamp 24 ist ein Geschäft für Übergrößen mit Gefühl für Mode. „Unser Anspruch ist: Mode ist keine Frage der Größe!“, erklärt Anja Rienau, die zusammen mit Anne Peters das Geschäft leitet. „Wir wollen die weiblichen Formen unserer Kundinnen positiv hervorheben und nicht verhüllen. Wir achten auf figurschmeichelnde Schnitte, die körpernah sind und vermeiden oversized ... außer es ist modisch angesagt.“ Auf über 220 Quadratmetern Fläche verwöhnen und beraten die Expertinnen mit der neuen Mode von Marina Rinaldi und Persona (aus dem Hause Max Mara), auch die feminine Kollektion Elena Miro gibt es bei Lady Chic exklusiv in Hamburg. Ob der klassische Businessanzug oder das sommerliche Leinenkleid – hier findet die Kundin in Größe 44-54 das richtige Outfit.

Weitere renommierte Hersteller sind: Gudrun Grenz, Sallie Sahne, Strick von Karin Glasmacher, das junge Label Yoek aus Holland u.v.m.

Weitere Infos unter Tel. 36 78 23 und auf www.lady-chic-hh.de



Trendige, feminine Mode in Übergrößen gibt's bei Lady Chic!



Weitere **Trends** auf
www.instagram.com/hamburg.woman



Doppelter Kunstgenuss

Hamburg hat viele schöne Galerien, aber eine sticht besonders heraus: die „**Galerie für Schmuck** von **Hilde Leiss**“. Unter anderem, weil sie im Großen Burstah 38 in einem der ältesten und am besten erhaltenen Kontorhäuser Hamburgs liegt. Dank der schönen Ein- und Durchblicke der Räume mit ihren wunderschönen gusseisernen Stützen kann sie ihre KünstlerInnen perfekt präsentieren- MalerInnen, GrafikerInnen oder BildhauerInnen, die ihr gut gefallen: „Was besonders ist, darf sich hier sehen lassen.“ Das gilt auch für Schmuck; denn Hilde Leiss ist nicht nur Galeristin, sondern auch Schmuckdesignerin und Goldschmiedemeisterin und führt in den Räumlichkeiten auch ihre Schmuckwerkstatt und stellt eigene Kreationen und internationale DesignernInnen aus. Welche Galerie in Hamburg kann das bieten? Ein Besuch lohnt aus vielen Gründen! Mehr Infos unter **Tel. 040 36 55 74** und auf **www.hilde-leiss.de**

Galeristin, Schmuckdesignerin und Goldschmiedemeisterin von internationalem Ruf: Hilde Leiss.



Die großzügige und sehenswerte Galerie befindet sich in einem der ältesten und schönsten Kontorhäuser Hamburgs – Baujahr 1883.



HAMBURGS MODERNSTER TRAMPOLINPARK

SPRUNG RAUM®

TRAMPOLINPARK

JETZT SPRUNG BUCHEN!

www.sprungraum.de

Am Neumarkt, 38c 22041 Wandsbek

Instagram YouTube Facebook

Mode
ist keine Frage der
Größe

Mode ab Größe 44-54 auf
über 200m² Verkaufsfläche.
Aus den Kollektionen:

Bei Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie 10% auf 1 Lieblingsstück!

Sallie Sähne,
Marina Rinaldi,
Persona,
Elena Miro,
Kj. Brand-Hosen,
Yoek, Open End,
Glasmacher

Lady chic
große Mode

Valentinskamp 24,
direkt an der U2/Station
Gänsemarkt
20354 Hamburg
Tel.: 040 - 36 78 23
www.lady-chic-hh.de



Mit Herz und Seele dabei: Geschäftsführerin Laura Bergmann hat sich mit dem Familienunternehmen einen Traum erfüllt.

POWER-FRAUEN MIT POWER-IDEEN

Mitten in unserer Innenstadt rund um die Alster werden neben zahlreichen Cafés, wunderschönen Gebäuden und unzähligen Grünflächen auch **einzigartige, vielleicht bisher unentdeckte Business-Konzepte** verschiedenster Art, geboten. Auf diese kleinen Geheimtipps machen wir in unserer neuen Rubrik aufmerksam und möchten so den Horizont der Hamburgerinnen erweitern. Wir starten mit drei Unternehmen: Tipp Nummer 1 ist das im Schrammsweg in **Eppendorf** gelegene Familienunternehmen „**Die Bergmanns**“.

TIPP
#1

Hochwertige
Second Hand
Mode & High
Class Labels, in
ihrer Boutique
ist für jeden
Geldbeutel
etwas dabei.

Für uns
hat Laura
Bergmann
fünf ihrer
Lieblingslooks
präsentiert.

**LOOK 1**

Lässig und modern zugleich.
Dabei besonders auffällig:
Die selbstgefertigte,
große Kette aus Ton als
Accessoire.

LOOK 2

#shop_diebergmanns:
Laura im trendigen
Leolook vor einem der zu
verkauften Bilder ihrer
Schwester Lisa.



Laura Bergmann ist
das Gesicht von „Die
Bergmanns“.

2017

erfüllte sich Familie Bergmann den Traum eines eigenen Ladens und entwickelte mit viel Liebe und Herzblut im Schrammsweg 15 ihr einzigartiges Storekonzept.

In ihrer Boutique, in der auch öfters kleine Events stattfinden, präsentieren sie eine einmalige Konstellation: Während Geschäftsführerin Laura sich größtenteils um die hochwertige Second Hand Mode kümmert, gestaltet ihre Mutter Sabine außergewöhnliche Kunstobjekte aus Ton, Schwester Lisa verewigt sich in wunderschönen individuellen Bildern und auch moderne, selbstgenähte Kissen werden im Store angeboten.

Laura Bergmann kennt selbst keine Pause und führt mit Leib und Seele ihr kreatives Familienunternehmen. Leidenschaft gepaart mit tollem Sortiment, persönlicher Beratung und Wohnzimmer-Atmosphäre, die Bergmanns freuen sich sehr, Sie demnächst in ihren Räumlichkeiten begrüßen zu dürfen. Mehr Infos unter www.die-bergmanns.com und auf Instagram [@shop_diebergmanns](https://www.instagram.com/shop_diebergmanns).

Laura Bergmann kennt selbst keine Pause und führt mit Leib und Seele ihr kreatives Familienunternehmen. Leidenschaft gepaart mit tollem Sortiment, persönlicher Beratung und Wohnzimmer-Atmosphäre, die Bergmanns freuen sich sehr, Sie demnächst in ihren Räumlichkeiten begrüßen zu dürfen. Mehr Infos unter www.die-bergmanns.com und auf Instagram [@shop_diebergmanns](https://www.instagram.com/shop_diebergmanns).

**LOOK 3**

Das Glitzerkleid sticht heraus. Kombiniert mit Kette und Tasche entsteht ein chicer Abendlook, der ins Auge fällt.

**LOOK 4**

Schlicht, aber stylisch. Auch für den nächsten Business Termin hält der Store so einiges zur Auswahl bereit.

**LOOK 5**

Sommerlich und frisch: Das farbenfrohe Kleid mit der roten Clutch ist der perfekte Look für wärmere Tage.

WEITERE INNOVATIVE KONZEPTE AUF DEN NÄCHSTEN SEITEN ➡

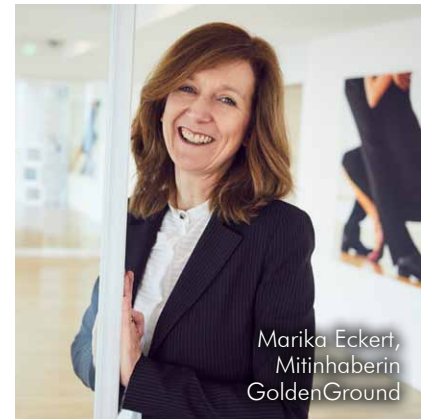


Fotos: anna-lena-ehlers.de



Über den roten Teppich betritt man die stylischen Räumlichkeiten: Egal ob man ein Einzel-, Paar- oder Gruppentraining wählt, getanzt wird immer an der Seite eines Profis.

”
TANZEN IST EIN INDIVIDUELLER AUSDRUCK DER PERSÖNLICHKEIT. DARUM SETZEN WIR AUF EIN INDIVIDUELLES COACHING.“
GOLDENGROUND



Marika Eckert,
Mithaberin
GoldenGround

Statt Lunch das Tanzbein schwingen?

Genau dieses besondere Erlebnis bietet **Marika Eckert** mit **GoldenGround** in der Willy-Brandt-Straße 57 mitten in der City. Und das Ganze in **Begleitung eines Tanzprofis**. Das musste sich die HAMBURG WOMAN natürlich einmal genauer anschauen.

Neugierig und voller Vorfreude machte sich die HAMBURG WOMAN-Herausgeberin Christiane Kaufholt über den roten Teppich auf den Weg zu GoldenGround. Marika Eckert, Geschäftsführerin des privaten Tanzcoaching-Studios, öffnete die Tür zu den hellen, großzügigen Räumlichkeiten. Dem Namen entsprechend, ist fast alles in Weiß-Gold gehalten. „Sich wohlfühlen ist der erste Schritt zum entspannten Tanzen“, sagt sie. Entspannung brauchte in der Tat, denn Tanzen gehört wahrlich nicht zu meinen Stärken.



HAMBURG WOMAN-Herausgeberin Christiane Kaufholt

Tanztraining nach Maß

In der Lounge wartet auch schon Tanzprofi Nick – bei meinem Probetraining gleich mein Tanzpartner und Trainer in einem. Tatsächlich fiel mir das Cha-Cha-Cha-Tanzen vergleichsweise einfach. Auch sah es gar nicht so verkehrt aus, was ich in den großen Spiegeln sah. „In der Regel lieben Frauen es zu tan-

zen, sind jedoch mit einem Tanzmuffel liiert oder verheiratet“, verrät Marika. „Viele dieser Frauen sind unsere Kundinnen. Sie kommen regelmäßig – in der Mittagspause oder nach Feierabend. Tanzen dann etwa eine Stunde mit einem unserer professionellen Tanztrainer, ähnlich wie andere eine Stunde Tennistraining nehmen.“ Bei GoldenGround stellt man sich auf individuelle Ziele, Vorkenntnisse und Wünsche

ein: Man selbst bestimmt den Termin und das Programm für die individuellen Standard- und Lateintänze. Gern kann man das Coaching auch als kleine Gruppe oder Paar wahrnehmen – einfach zum Spaß mit Freundinnen oder z.B. bei bevorstehenden Hochzeiten, Firmenfesten oder Ballabenden.

Als Dance Star zum Turnier

Die professionellen Coaches bereiten einen sogar auf ProAm Turniere vor. Dieser Herausforderung werde ich in diesem Leben wahrscheinlich nicht mehr nachkommen. Aber um mich auf großem oder kleinem Parkett sicher und mit Freude bewegen zu können, habe ich mit dem Tanzcoaching bei GoldenGround definitiv eine Lösung gefunden. „Tanzen ist ein individueller Ausdruck der Persönlichkeit. Darum setzt man auf ein individuelles Coaching.“ Mehr Infos unter Tel. 040 65 86 10 80 und auf www.goldenground.eu ◆

TIPP
#3

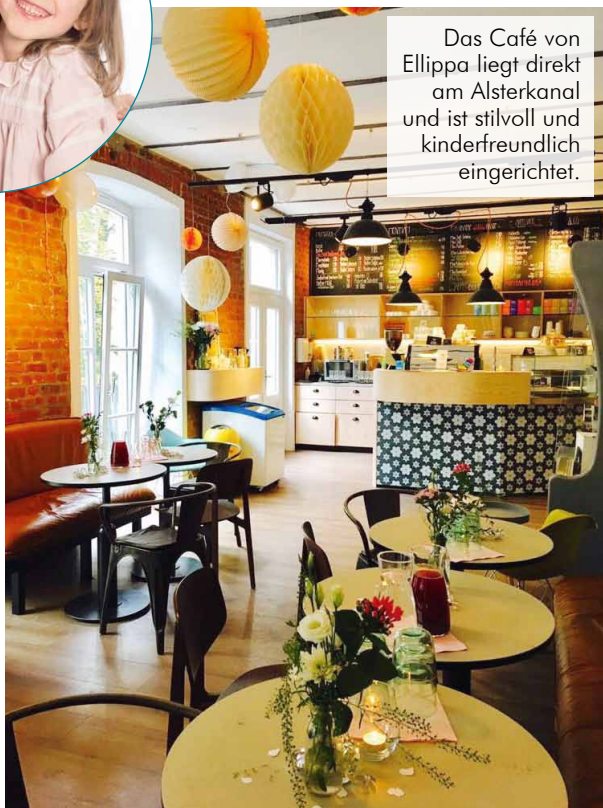
Inhaberin Joy Maracke ist selbst Mutter und weiß deshalb, worauf es ankommt.



Das Café von Ellippa liegt direkt am Alsterkanal und ist stilvoll und kinderfreundlich eingerichtet.

KINDER, KURSE UND CAFÉ

Ein Ort, an dem sich Kinder und Erwachsene gleichermaßen wohlfühlen, Kontakte knüpfen können und Spaß haben? Joy Maracke hat sich genau diesen Traum erfüllt und mit Ellippa am Eppendorfer Baum 23 einen Ort geschaffen, der Jung und Alt zusammenbringt. Das Kursprogramm richtet sich sowohl an Kinder von null bis zehn Jahren als auch an deren Eltern, die gemeinsam oder separat an dem stetig erweiterten Programm teilnehmen können. „Dennoch“, erklärt die Inhaberin, „steht für uns die qualitative Hochwertigkeit der Kurse im Vordergrund.“ Die Hamburgerin ist stolz auf ihr außergewöhnliches Konzept, wozu auch das angrenzende Café mit Blick auf den Isbekkanal zählt. Bei hausgemachten Speisen und Getränken können sich Kinder und Eltern hier noch besser kennenlernen. Weitere Infos unter **Tel. 423 260 68** oder unter **www.ellippa.de**



€ 39,-

**CLAIM
YOUR
STYLE**

Limited Edition

SWISS MADE

Otto F. K. Koch

www.papeterie-hamburg.de



Der Klassiker 849 in limitierter Auflage. Ein Kugelschreiber als zuverlässiger Begleiter für einen bunten Alltag.

CARAN D'ACHE
Genève

Wenn Sie diese Anzeige mitbringen, erhalten Sie beim Kauf eines Kugelschreibers der „Claim your style“ Serie eine Mine im Wert von 7,30 Euro gratis dazu. Solange der Vorrat reicht.

RTL NORD-MODERATORIN UND ZWEIFACH-MAMA ZU IHREM LEBENSMOTTO

„Mein Glas ist immer halbvoll.“

Es gibt Frauen, die einen einfach mit ihrer unglaublich positiven Ausstrahlung in den Bann ziehen. **Susanne Böhm** (41) ist definitiv so eine. Wir sprachen mit der **Eilbekerin** über den ganz normalen **Alltagswahnsinn, Doppelbelastung** und **Emanzipation**. Und inwieweit ihr Schicksalsschlag vor sieben Jahren, ihr heute positive Energie gibt.

„Das ganze Konstrukt funktioniert nicht ohne meinen Mann.“ Susanne Böhm spricht von ihrem Familienalltag, der in der Regel um sieben Uhr los geht: 40 Minuten bleiben dann, um sich für Schule, Kita und Arbeit fertig zu machen. „Das läuft bei uns sogar ohne große Hektik ab“, erzählt die 41-Jährige.

Während ihr Mann dann die Kinder, sechs und vier Jahre, wegbringt, geht es für Susi, wie sie von den meisten genannt wird, zu RTL Nord. Hier startet der 8-Stunden-Arbeitstag. Mit der Doppelbelastung als Moderatorin und Mami kommt sie mehr als klar: „Ich bin eigentlich froh, wenn ich auf verschiedenen Ebenen gefordert werde. Das bringt zwangsläufig mit sich, dass ich nicht immer allem gleichzeitig gerecht werden kann, wie ich möchte. So würde ich natürlich gern unsere Kleine aus der Schule und den Jungen aus der Kita holen und mehr Dinge gemeinsam mit der Familie und mit Freunden unternehmen. Das lässt sich jedoch nur bedingt mit der Arbeit vereinen – und die möchte ich ebenso nicht missen. Das ist schon eine Zerrissenheit, die ich in mir trage. Jedoch denke ich, dass, wenn man gesellschaftlich mit der Zeit geht, es heute auch nur selten möglich ist, als Frau nicht zu arbeiten. So fühlen sich ja viele berufstätige Mamis. Ich war selbst ein Kind berufstätiger Eltern. Ich denke, das prägt und ist der Grund, warum

ich es entspannt sehe und nicht die ganze Zeit das schlechte Gewissen in mir pocht. Letztendlich muss aber jede für sich selbst entscheiden und verantworten, was sie macht.“

Die Debatte rund um das Thema Emanzipation nimmt im Leben der Susanne Böhm nicht wirklich Raum ein:

„ES IST AUCH GUT, DASS MAN SICH SELBST MAL DOOF FINDET ODER DIE KINDER MITBEKOMMEN, DASS MAN SCHWÄCHEN HAT.“

„Ich muss mich von nichts emanzipieren. Vielleicht am ehesten von der Vorstellung, allzeit für alle hundertprozentig da sein zu können. Wir sind alle nicht unfehlbar und es ist auch gut, dass man sich selbst mal doof findet oder die Kinder mitbekommen, dass man Schwächen hat. Man sollte sich nicht in irgendein Rollenbild reinquetschen lassen. Wichtig hingegen ist, dass ich mich als Mutter, aber auch als Partnerin, Freundin oder Kollegin engagiert zeige. Und man einen respektvollen, offenen sowie toleranten Umgang miteinander pflegt. Zum Glück erfahre ich genau diese Toleranz – sowohl im

privaten wie auch beruflichen Umfeld.“

Selbst bei diesen doch immer wieder viel kontrovers diskutierten Dingen verliert Susanne Böhm ihre entspannte, strahlende Aura nicht. Da bleibt die Frage natürlich nicht aus, woher sie all diese positive Power nimmt, und inwieweit der Verlust ihres ersten Kindes kurz vor dem Geburtstermin eine Rolle spielt. „Vielleicht liegt es daran, dass ich versuche, mir gestellte Aufgaben immer von mehreren Seiten her zu betrachten. Und definitiv hat der Schicksalsschlag vor rund neun Jahren etwas mit mir gemacht. Du rechnet mit dem Leben und dann kommt der Tod. Auf so etwas bereitet dich das Leben nicht vor. Es erwischt einen eiskalt, man fällt in ein tiefes Loch. Ein Stückweit ist es dann, wie ganz neu anfangen. Ich bin damals über ein Jahr lang durch eine intensive Selbsterkenntnis gegangen. Habe viel gelesen, mir Hilfe geholt und mich mit mir selbst auseinandergesetzt. Davon profitiere ich heute bestimmt.“

Um sich Entspannung und Energie zu holen, treibt das Ex-Model zudem regelmäßigen Sport. Gerade dann, wenn der Tag mal wieder sehr lang war, geht es für sie um die Alster joggen oder auf das Laufband. Spontan hatte sie gerade am Berliner Halbmarathon teilgenommen. „Die lange Strecke wäre für mich momentan zu viel Druck gewesen. Man sollte bei dem, was man sich vornimmt, aufpassen – es ist oft ein schmaler Grat zwischen ‚das gibt mir ganz viel‘ und einer weiteren Baustelle.“ *Christiane Kauffholz* ◆



Morgens um kurz vor 9 Uhr startet der Arbeitstag der Moderatorin. Um 18 Uhr wird dann ihre Sendung „RTL Nord“ ausgestrahlt. Ohne die Unterstützung ihres Mannes würde das nur schwer funktionieren.



Fotos: Christine Rogge



Verschiedene Emotionen einzufangen, darum geht es. Egal ob von einem Pro-mi wie den Hamburger Choreografen Jorge Gonzáles (l.) oder einer Frau.



”

*Ein gelungenes
Porträt: Man
sollte das Gefühl
haben, die
Persönlichkeit
des
Fotografierten
zu erkennen.“*





EMOTIONAL: Nach den Anschlägen in Brüssel fotografiert Christine Rogge mit einer Freundin Menschen, die sie spontan auf der Straße ansprachen.

Fotografin Christine Rogge... ... LÄSST DIE MASKEN FALLEN!

Es ist ein besonderer Moment, wenn das Gegenüber seine Hüllen fallen lässt. **Fotografin Christine Rogge** bekommt genau das für ihre Porträtaufnahmen hin. Dem Ex-Model geht es darum, Menschen – egal mit welchem Status – so abzulichten, dass ihre unterschiedlichen **Facetten zum Ausdruck kommen**.

Eigentlich wollte die gebürtige Hamburgerin, die heute in Berlin wohnt, jedoch oft zum Arbeiten und auf Besuch von Familie und Freunden in Hamburg ist, Medizin studieren. Doch schon während ihres sozialen Jahres in einem Krankenhaus wurde sie als Model abgeworfen. Später wurde sie Bookerin. Diese Zeit ermöglichte ihr renommierten Fotografen über die Schulter zu schauen und ein gutes Feeling für Motive zu entwickeln. Jedoch selber zu fotografieren, diese Leidenschaft entdeckte sie erst während ihrer ersten Schwangerschaft. Es dauert dann wiederum noch einige Jahre bis sie im Alter von knapp 40 Jahren so richtig damit anfang.

Damals – vor rund sechs Jahren – war die Zweifach-Mama mit ihrer Familie für vier Jahre nach Brüssel gezogen. Dort fotografierte sie viel, kümmerte sich um ihre Mappe und schnell kamen die ersten Jobs: Mit ihrem Talent

durfte sie bereits gleich zu Beginn ihrer Karriere in Brüssel u. a. Politiker porträtieren oder für die königliche Hutdesignerin arbeiten. Auch startete sie gemeinsam mit einer Freundin direkt nach den Anschlägen in Brüssel das Projekt „Faces of Brussels“, bei dem sie Menschen für ein Foto spontan auf der Straße ansprachen. Ihr wurde dabei zum ersten Mal bewusst, dass sie offensichtlich die Gabe hatte, bei ihrem Gegenüber schnell das Vertrauen zu gewinnen. „Ohne Zweifel ist es richtig, viel Augenmerk auf Lichtführung, Bildausbau und Kameratechnik zu legen. Aber trotzdem können manche Portraits seelenlos aussehen. Entscheidend ist, dass diejenigen, die ich vor der Kamera habe, sich öffnen können. Sie müssen quasi ihren Emotionen freien Lauf lassen. Nur so hat man dann das Gefühl, die Persönlichkeit des porträtierten Menschen auch zu erkennen.“ Genau das gelingt Christine Rogge. ♦



Foto: Patricia Lukas

Mit knapp 40 wagte sie den Sprung in ein neues Business: Christine Rogge.

Ihre Fotos zeichnen sich durch Ausdrucksstärke und wenig Retusche aus. Auch das „HAMBURG WOMAN-Covergesicht“ hatte sie vor ihrer Linse.



Fotos: Oleana

Unvergessen und zeitlos

„Unforgettable“ lautet der Titel der neuen Frühjahrs- und Sommer-Kollektion des norwegischen Labels Oleana. „Eine wesentliche Inspiration für den aktuellen und tollen Look ist die Christrose, die von Dezember bis April Farbe in die Frühlingsgärten bringt. Die Stücke passen somit perfekt in diese Jahreszeit“, erklärt Mette Thomann, Inhaberin von **Oleana Hamburg - nordic fashion** in der Poststraße 25. Jedes Design des angesagten Labels, das seit



1992 ausnahmslos in Norwegen und unter fairen Bedingungen produziert, ist wie gewohnt in einem schönen und weichen Materialmix aus hochwertiger Merinowolle und Seide gestrickt. Mehr Infos unter **Tel. 040 34 05 72 38** und auf **www.oleana.hamburg**

Florale Muster machen gute Laune und bestimmen wieder die aktuelle Kollektion von Oleana.

37,2%

aller deutschen Golfer sind laut DGV weiblich. Damit liegen wir im Vergleich der 10 größten europäischen Golfnationen auf Platz 1!



Fotos: useone International

Schöne Fotos von einem der magischsten Erlebnisse des Lebens zum Special-Preis, das bietet gerade useone International!



DIE BESTEN BILDER DEINES LEBENS

Die Schwangerschaft ist ein unvergesslicher Lebensabschnitt. Mit einem **Schwangerschaft-Fotoshooting** bei dem jungen, dynamischen und kreativen Frauen-Team **useone International**, Hamburger Straße 182, ist der erste Schritt für das Familienalbum getan, damit die Erinnerung daran für immer ins rechte Licht gerückt erhalten bleibt. „Wir kreieren auf Wunsch aber nicht nur Babybauch Bilder, sondern halten auch die Zeit danach fest. Damit das Familien-Album langsam und perfekt gefüllt werden kann.“ Damit es top aussieht, arbeiten die Fotografinnen mit professionellem Hair- & Makeup-Artistinnen zusammen. Klingt teuer? Ist es nicht! Auch dank einer Sommer-Rabatt-Aktion! 2 Fotoshootings und 4 professionell bearbeitete Bilder für **69,95€** statt 139,90€. Mehr Infos unter **Tel. 040 359 893 23** und auf **www.useone-international.com**

In Programmier-Feriencamps wird mit Spaß viel gelernt und durch Gruppenarbeit kann das Selbstbewusstsein erhöht werden.



DIGITALE FERIENCAMPS

Die Digitalisierung verändert alle Lebensbereiche. Es ist von immenser Bedeutung, dass unsere Kinder diese aktiv mitgestalten und nicht nur konsumieren. Eine perfekte Möglichkeit dazu bietet **Logiscool Alstertal** im Heegberg 10 a. „SchülerInnen erleben bei uns den Spaß am Programmieren, indem sie eigene Animationen, Spiele und Anwendungen erschaffen“, erklärt Schulleiter Phillip Rosen. „Besonders beliebt sind **Feriencamps**.“ Ab dem 27. Juni gibt es zusätzlich zu den Kursen wieder Sommercamps für Kinder von 6-16 Jahren – u.a. zu den Themen **Coding, Minecraft und Robotics**. Anmeldung unter **Tel. 040 611 98 575** und **www.logiscool.com**

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. Wie 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 **www.optic-hoheluft.de**

Feine Adresse für perfektes Sehen und Aussehen:
Optic HoheLuft



ZAHNARZT-ZWILLINGE



identical

Zahnheilkunde & Prophylaxe

Dr. Steffen Bethke & Dr. Thomas Bethke

Vertrauen durch Erfahrung, Professionalität und Leidenschaft.

Tätigkeitsschwerpunkte:

- ästhetische Zahnmedizin
 - Endodontie
 - Implantologie
 - Sportzahnmedizin
- modernste Lasertechnologie
 - Prophylaxe



IN
ROTHERBAUM

identical – Zahnheilkunde & Prophylaxe • Rothenbaumchaussee 5 • 20148 Hamburg
Tel.: 040 - 41 91 77 88 • Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 07:30 - 19:30 Uhr, Sa. nach Vereinbarung • Parkplätze vorhanden
www.identical-praxis.de

DAS BEGEISTERT!



1 Ohringe: Südseeperlen und 750er Gold
 2 Kette: 750er Gold und Diamanten
 3 Ring: 750er Gold mit Turmalin

Kunst und Schmuck in inspirierendem Ambiente, beides bietet Hilde Leiss in ihrer „Galerie für Schmuck“ im Großen Burstah 38. Die Goldschmiedemeisterin präsentiert dort – in einem der schönsten und ältesten Kontorhäusern der Stadt – neben ihrem außergewöhnlichen, zeitgenössischen Schmuck auch internationales Kunsthandwerk sowie Gemälde, Skulpturen oder Grafiken. In einer angeschlossenen Werkstatt mit sieben MitarbeiterInnen entstehen ihre fantasievollen Entwürfe. „Ich wähle gerne schöne (farb)intensive Steine mit großer Klarheit oder eindrucksvollen Einschlüssen. Sie sind es nämlich, die mir häufig die Inspiration für meinen Schmuck geben“, erklärt die international angesehene Schmuckdesignerin. Mehr Infos unter Tel. 040 36 55 74 und auf www.hilde-leiss.de



1 Ohringe: Südseeperlen und 750er Gold
 2 Kette: 750er Gold und Diamanten
 3 Ring: 750er Gold mit Turmalin



NINA SCHÜMANN

Your personal travel expert

Sie sind auf der Suche nach einer persönlichen, individuellen Reiseberaterin? Dann sollten wir uns kennenlernen!

Durch meine langjährige Erfahrung kann ich Ihnen eine detaillierte Beratung in den Bereichen Kreuzfahrten, Städte-, Wellness-, Gesundheits-, Club-, Studien- und Rundreisen anbieten.

Sie reisen als Familie, Paar oder als Single?

Für jeden Reisenden biete ich attraktive Angebote an.

Oder möchten Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun?

Dann empfehle ich Ihnen gerne eine passende Reise mit speziellem Fokus auf Ernährung, Stressabbau, Meditation.

Meinen Kunden möchte ich den bestmöglichen Service bei der Planung ihrer Urlaubsreise bieten.

Eine individuelle und persönliche Beratung im privaten Rahmen, telefonisch oder per Mail sind für mich selbstverständlich und runden das Service Angebot ab. Urlaub ist meine Leidenschaft. Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

NINA SCHÜMANN – YOUR PERSONAL TRAVEL EXPERT

Tel. 040 35 96 51 54 / Tel. 0173-43 88 88 0

www.nina-schumann.de • info@nina-schumann.de

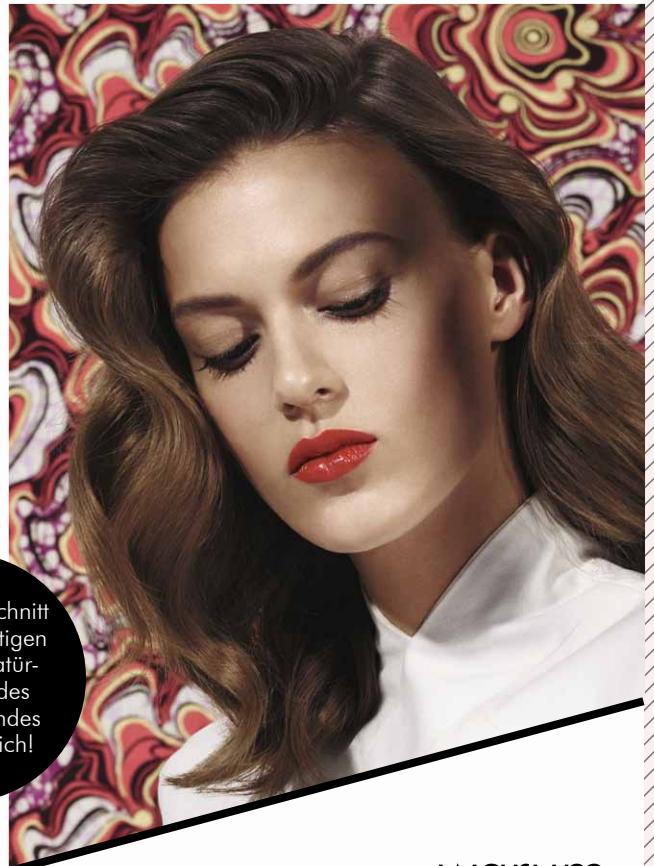
Wussten Sie schon ...

... worauf es bei nachhaltiger Pflege für **glänzend gesundes Haar** ankommt?

„Speziell für Frauen mit langen und strapazierten Haaren, die sich natürlich schönes und gesundes Haar wünschen, gibt es jetzt eine spezielle Pflege“, erklärt Haarexpertin Sylvia Schacht, die in ihrem Salon am Heegberg 6 Frauen zu mehr Schönheit verhilft. „Hochkonzentrierte Wirkstoffe aus wertvollen Ölen und Pflegebalsame werden der Farbe oder der Haarpflege beigemischt und dringen tief in die geschädigte Haarstruktur ein, regenerieren und pflegen sie wieder gesund. Ganzheitliche Haarpflege von innen und außen – die Pflege eignet sich besonders für coloriertes und/oder gesträhtes Haar und verleiht von der Sonne durstigem Haar neue Frische.“ Aber die Basis muss stimmen, dafür sorgt ihr Friseur. Er kreiert, abgestimmt auf ihren Typ, den individuellen Schnitt. Ob burschikos und trotzdem weiblich mit klaren Lichtreflexen oder subtilen Farbverläufen. „Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt“, ergänzt die Friseurmeisterin.

Mehr Infos auf www.sylvia-schacht.de

Mit gutem Schnitt und der richtigen Pflege ist natürlich gesundes und glänzendes Haar möglich!



Gerade zu Zeiten von E-Mail und Whatsapp gewinnt von Hand Geschriebenes und Gestaltetes an Wert!

... warum **Schreibwarenartikel** in Zeiten der Digitalisierung ihren zweiten Frühling erfahren?

Im Zeitalter der digitalen Kommunikation ist das handgeschriebene Wort zu einer wunderschön persönlichen Geste geworden, die so manches materielle Geschenk in den Schatten stellt. Manja Milberg von der Papeterie Otto F.K. Koch, Eppendorfer Landstraße 104, erläutert: „Mit dem Lieblingsfüller auf einem hochwertigen Briefpapier geschrieben, den Umschlag sogar mit Siegel und Wachs aufwändig verschlossen – sich Zeit zu nehmen, nicht nur um jemand anderem eine Freude zu machen, sondern auch um den Kopf abzuschalten. Das Papier, den Kugelschreiber, das klassische Schreiben wieder zu spüren und sich der automatischen Entschleunigung bewusst zu werden. „Papeterie ist eine Leidenschaft. Papier, das man einfach gerne fasst, Tintenfarben, die begeistern und direkt Lust machen sich mit dem Füllfederhalter auszuprobieren.“

Mehr Informationen und Inspirationen auf www.papeterie-hamburg.de

Über das **CHAOS** **DES LEBENS**

Je bedeutender die Story für Vivie Ann, desto melancholischer klingt der Song. Daumen hoch dafür, finden wir von der HAMBURG WOMAN.



Bei der **Singer/Songwriterin Vivie Ann** geht vieles drunter und drüber, sagt sie. Beste Voraussetzungen für **ausdrucksstarke Songs**, denn ein perfektes und geradliniges Leben taugt nicht für gute Geschichten. Wir sprachen mit der 27-Jährigen über ihr **neues Album**.

**„IN JEDER
VERÄNDERUNG
STECKT EINE
CHANCE.
BEI MIR HAT
ZUM GLÜCK
IMMER ALLES
IRGENDWANN
GUT
GEKLAPPT!“**

Ich wollte schon immer Musikerin werden“, erklärt mir Vivie Ann. Eine Floskel, die bei ihr aber gut passt. Als Tochter zweier Musiker kennt sie nämlich das bewegte Künstlerleben von klein auf an – schlief backstage im Keyboard-Case ihres Vaters, während die Eltern auf der Bühne standen. Die Mutter sang Chansons. „Sie haben im Jahr Tausende von Kilometern abgerissen. Ich war oft dabei und habe tolle Sachen erlebt.“ Ähnlich wie bei den Kellys waren Vivie Ann und ihre drei Geschwister alle musikalisch, spielten Instrumente und sangen auf Familienfeiern sechsstimmig. „Damit macht man sich nicht nur Freunde“ sagt sie lachend. Das hat sie aber nicht abgeschreckt, selber in die Tasten zu greifen. Etwa auf Galas Alicia Keys zu covern. Damit hat sie sich schon mit 12 Jahren etwas Geld verdient, denn schnell galt sie als Ausnahmetalent und im Musikzirkus standen ihr alle Türen offen. Doch es kam anders. Nach dem Abitur wurde Vivie immer wieder von sogenannten transitorisch ischämischen Attacken heimgesucht. Dabei handelt es sich um Durchblutungsstörungen im Gehirn, die mit migräneartigen Kopfschmerzen beginnen und unbehandelt innerhalb kurzer Zeit zum Schlaganfall führen. Inzwischen scheint die Krankheit überwunden, doch es ist Vivie sehr wohl bewusst, dass sie in dieser Zeit dem Tod mehrmals nur mit Glück entronnen ist.

Wie so oft schärfte die Konfrontation mit der eigenen Endlichkeit den Fokus auf das Wesentliche. Vivie Ann entschied, von nun an nur noch das zu

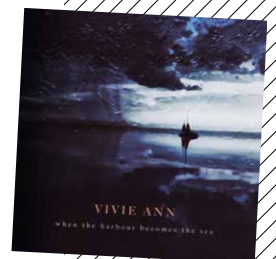
machen, wofür sie wirklich brennt. Keine Kompromisse mehr, um sich dem Musikmarkt anzupassen. Sondern nur noch ihre eigene Vision von kunstfertiger Popmusik, persönlichen englischen Texten und detailverliebten Arrangements. Dass dieser Weg zwar aufrichtiger, aber auch steiniger ist, musste die Wahl-Hamburgerin bald lernen. Doch sie ließ sich nicht aus der Ruhe bringen, gründete ihr eigenes Label, sammelte Geld via Crowdfunding und scharfte eine ganze Riege an Mitstreitern, Musikern und Produzenten um sich. Auch ihr zweites Album erscheint so als Werk einer unabhängigen Künstlerin, die vom Songwriting über die Produktion bis hin zum Coverdesign alle Fäden selbst in der Hand hält.

„When The Harbour Becomes The Sea“ heißt es, was mich spontan an den Klimawandel erinnert hat, der unsere Stadt flutet. „Falsch“, sagt sie lachend. „Ich habe mich in Hamburg gut arrangiert und ein perfektes Team für meine Musik gefunden. Alles schien per-



fekt, Hamburg mein sicherer Hafen, bis chaotische Ereignisse alles über den Haufen geworfen haben. Ich kam mir vor wie auf offener See“, so die Singer/Songwriterin, die aus dem Odenwald stammt. Das und viel mehr Persönliches hat sie auf ihr meist melancholisch klingendes Album gepackt. Wie das Releasekonzert gezeigt hat, wird es wohl ein Knaller! *kw* ◆

Vivie Anns 2. Album, „When The Harbour Becomes The Sea“ ist bei Believe Music erschienen. Es ist digital, als CD, als Fanbox und sogar in Vinyl erhältlich!



Jetzt wird's BUNT!

In der kommenden Saison sind **bunte Farben wieder erlaubt!** Streifen, Punkte, wilde Muster – mutige Kombinationen sind erwünscht und **viele Konstellationen** warten darauf, experimentell zusammengestellt zu werden. Hier ein paar Beispiele für einen **farbenfrohen Sommer**.

Gelbe Hose, weiße Tasche, dazu ein Oberteil mit Blumenmuster. S.Oliver setzt diesen Sommer auf frohe Farben.



HAIRSTYLING für mehr
Glücksgefühl!

NEHMEN SIE BEI UNS PLATZ – Ihren
Haarkünstlerinnen aus Leidenschaft.



**SYLVIA
SCHACHT**

HEEBARG 6 (GEGENÜBER AEZ)
22391 HAMBURG
TEL: 611 929 56
MO. GESCHLOSSEN
DI-FR 9:30-19:00 UHR
SA 9:30-16:00 UHR
WWW.SYLVIA-SCHACHT.DE



Mode
ist keine Frage der
Größe

Mode ab Größe 44-54 auf
über 200m² Verkaufsfläche.
Aus den Kollektionen:

Bei Vorlage
dieser Anzeige
erhalten Sie
10% auf 1
Lieblingsteil!

Sallie Sahne,
Marina Rinaldi,
Persona,
Elena Miro,
Kj. Brand-Hosen,
Yoek, Open End,
Glasmacher

Lady chic
große Mode

Valentinskamp 24,
direkt an der U2/Station
Gänsemarkt
20354 Hamburg
Tel.: 040 - 36 78 23
www.lady-chic-hh.de



Streifen sind angesagt. Der Anzug von s.Oliver ist farbenfroh und fällt auf (Blazer und Hose je ca. 50€).



Mut zum Muster! Hallhubert setzt neben dem geflochtenen Print auch mit der Schlaghose Akzente (Oberteil ca. 70€, Hose ca. 100€).



Ein Traum in Pink. Gute Laune ist bei diesem Kleid von comma beinahe vorprogrammiert (ca. 120€).



Stripes overload! In der aktuellen Kollektion präsentiert das Label comma ein langes Kleid mit bunten Streifen.



*Dezenter Charme:
Diese Kette ist aus
925er Silber gefertigt.
Der Anhänger ist ein
Turmalinquarz.*

*Leicht und luxuriös: die
elegante Halskette aus 750er
Gelbgold, Tahiti-Perle und 3
pinkfarbenen Turmalinen.*

*Kunstvolle
Designsprache: Ring
aus 750er Gelbgold
mit Brillanten und
Tahiti-Perle*

EINFACH ZUM VERLIEBEN!

UNIKATSCHMUCK *aus der Schmiede*

Martina Lam lässt mit ihrem Schmuckdesign so manche Herzen höher schlagen. Egal, ob Sie zu einem der von der **Goldschmiedin** kreierte Unikaten greifen, Sie Ihren vererbten Schmuck umgestalten lassen oder Ihr einzigartiges Collier nach Ihren Wünschen gestaltet haben wollen – die Schmuckdesignerin lässt **traumhafte Visionen** in ihrer Erlebnis-Werkstatt in **Sasel** im Alstertal Realität werden.

„Die Farbtöne der
Natur begeistern mich.

Sie sind durch Edelsteine ‚fassbar‘ vielfältig. Mit jedem Arbeitsschritt ergeben sich unendliche Möglichkeiten. Diese entscheiden letztlich, wie das fertige Schmuckstück aus meiner Ideenschmiede aussieht.“ Für Martina Lam (49) ist ihr Leben als Goldschmiedin wahre Berufung. Ihre eigene Werkstatt als Goldschmiedemeisterin zu eröffnen, um ihrer Passion nachkommen zu können, stand für die gebürtige Hamburgerin immer fest. Dafür hat sie so manches Mal kämpfen müssen, aber es mit ihrer Energie und dem sonnigen Ge-



Goldschmiedin
aus Berufung: die
gebürtige Hamburgerin
Martina Lam

müt geschafft: Seit 1991 freiberuflich als Künstlerin anerkannt, freut sie sich seit 2011 jeden Tag aufs Neue, in ihrer eigenen Goldschmiede-Galerie und Werkstatt stehen zu können. Hier bietet sie hochwertige, fröhliche, edle und farbige Schmuckaccessoires an – alles Unikate, die das Leben einfach verschönern. Gern erarbeitet sie ebenso individuelle Schmuckstücke mit ihren Kunden gemeinsam – als Geschenk, zum Geburtstag, zur Verlobung, zur Trauung. Oder aber sie bringt mit all ihrer Leidenschaft anderen die Schmiedekunst in Kursen näher. Mehr Infos unter **Tel. 0162 219 94 92** und auf **www.martinalam.de**



Glückliches Siegerpaar:
Pricilla Klein und Tom von
Holtzapfel sind Miss und Mister
Hamburg 2018/2019.

SPIEGLEIN, SPIEGLEIN...

...an der Wand, hier kommt die Schönste im Bundesland! **Pricilla Klein** ist **Miss Hamburg 2018/2019** und darf sich jetzt auch noch **Vize-Miss Germany** nennen. Doch ihr Strahlen hatte die gebürtige Brasilianerin nicht immer. Hamburg Woman hat die 23-Jährige gefragt, was ihr die **Leichtigkeit nahm** und wie sie ihr Lächeln zurückbekommen hat.

Hamburg Woman: Mit neun Jahren kamst du gemeinsam mit deiner Familie aus

Brasilien nach Hamburg, du hast die Stadt aber erst lieben lernen müssen.

Pricilla: Als Kind beherrschte ich die Sprache noch nicht, deshalb war es anfangs doch recht schwer in einem neuen Land, besonders natürlich auch in der Schule. Mittlerweile habe ich manchmal noch einen kleinen Akzent, aber ich habe immer mein Bestes gegeben und zum Beispiel durch Videos kontinuierlich Deutsch gelernt. Inzwischen ist Hamburg meine zweite Heimat.

Wie bist du dazu gekommen, an der Miss Hamburg-Wahl teilzunehmen?

Ich wollte schon immer modeln, aber irgendwas hat immer nicht gepasst. Für viele Agenturen war ich mit 1,73 Meter zu klein und im Alter von 20 Jahren habe ich Spät-Akne bekommen, dann konnte ich den Job als Model natürlich vergessen. Jetzt hat alles gestimmt und ich habe mein Glück einfach probiert!

Du sprichst es selbst an, mit 20 wurde

deine Haut schlecht...

In der Pubertät hatte ich nie Hautprobleme, dass dann natürlich die Unreinheiten als junge Erwachsene gekommen sind, war ein Schock. Ich habe mich deshalb etwas vor der Öffentlichkeit versteckt und mich einfach geschämt. Man denkt natürlich auch, jeder starrt einen an, jeder achtet auf deine unreine Haut. Ich habe darunter gelitten und gelernt, mich richtig zu schminken und zu pflegen. Diese Punkte haben mir sehr geholfen, meine Lebensfreude nicht aufzugeben, denn dieser optische Makel hat mich wirklich sehr beschäftigt.

Wie bist du dann mit diesem Problem umgegangen?

Ich habe mich selbst zum Experten gemacht, viel gelesen und meine Ernährung angepasst. Man sollte sehr auf die Produktwahl achten, in erster Linie war es ein Kampf, den ich mit mir selbst bestreiten musste, denn wenn du unglücklich bist, geht die Lebens-

qualität einfach verloren. Andere Personen haben es vielleicht gar nicht als so schlimm empfunden, wie es für mich selbst gewesen ist. Ich kannte aber auch die nackte, ungeschminkte Wahrheit, die leider nicht nur optisch unschön, sondern auch schmerzhaft war. Gemeinsam mit meinem Hautarzt habe ich viele Varianten zur Besserung versucht, aber wenn nichts klappt, möchte man einfach aufgeben und sagen „Okay, das ist mein Schicksal“. Als allerletzten Ausweg haben wir eine sehr starke Therapie gegen Akne probiert, die final endlich funktioniert hat. **Jetzt bist du amtierende Schönheitskönigin und Vize-Miss Germany. Gibt es etwas, was du jungen Mädchen mit auf den Weg geben möchtest?**

Egal, wie unwohl du dich in deiner Haut fühlst, es wird besser werden und kein Mädchen sollte sich wegen irgendwelcher Makel verstecken. Einen Lösungsweg gibt es immer! ♦



5

BEAUTY-TIPPS von Pricilla

1. Tägliche Pflegeroutine!

Wichtig ist es, das Gesicht morgens und abends mit zum Hauttyp passenden Produkten zu reinigen und mit Feuchtigkeit zu versorgen. Gesichtswasser entfernt die letzten Make-Up Reste, ein wöchentliches Peeling oder Masken ergänzen die Reinigung. Bestenfalls wählen Sie eine Pflegeserie, wechseln Sie Ihre Produkte nicht zu häufig!

2. Achten Sie auf Inhaltsstoffe!

Achten Sie beim Kauf von Make-Up und Pflegeprodukten darauf, dass Sie nicht komedogene Ware bevorzugen. Parabene und Silikone können zu Pickeln und Mitessern führen.

3. Gesunde Ernährung!

Reduzieren Sie den Konsum von Zucker und

Milchprodukten. Miss Hamburg empfiehlt eine Low Carb Ernährung, bei der Sie größtenteils auf Kohlenhydrate verzichten.

4. Bewegung tut gut!

Sport ist wichtig, um Geist und Körper fit zu halten. Halten Sie sich gerne viel draußen auf, denn frische Luft und Vitamin D sind sehr gut für die Haut!

5. Bewusst Bakterien ausweichen!

In Ihrem Alltag befinden sich viele Bakterienfallen, die Ihnen vielleicht gar nicht bewusst sind. Desinfizieren Sie sich regelmäßig die Hände, säubern Sie ihr Smartphone häufiger und wechseln Sie öfters Handtücher und Bettwäsche.



PERFEKTE ZÄHNE AN NUR EINEM TAG!

DENTAVERSUM
HAMBURG

HAMBURGS ZAHNÄRZTE DER ZUKUNFT



Dr. Burkart Michael Zuch MS MS, (Master of Surgical Dentistry and oral implantology - UCLA/USA) | Ghazaleh Zargaran M.SC., Fachzahnärztin für Endodontologie (Wurzelkanalbehandlung) | Reinhard Schroeter

Jetzt neu am
BALLINDAMM 3
20095 HAMBURG
T 040 23 09 83

WWW.DENTAVERSUM.DE



„Wer seine wahre innere Größe findet, kann ein kraftvolles und leichtes Leben führen“, sagt Trainerin Marit Müller.

DIE WAHRE INNERE GRÖSSE LEBEN

In der Tiefe des Herzens glücklich sein und im Leben ankommen – dahin führt Marit Müller mit ihrem Unternehmen Health & Soul. Wer es schafft, seine Lebensaufgabe, Fähigkeiten und Ressourcen in Einklang zu bringen, erschließt sich neue Potenziale und ebnet sich den Weg in ein kraftvolles Leben voller Leichtigkeit und Sinnerfüllung. In ihrem einzigartigen, viermonatigen Greatness-Programm begleitet die erfahrene Trainerin Menschen mit Herz, Seele und einer Prise Humor hinein in ein neues, erfülltes Leben. Entdecken auch Sie Ihre eigene Greatness unter www.health-and-soul.com.

WIE SIE DAS SCHAFFEN? JETZT STOFFWECHSELN!

Astrid (54) hat mit der Sanguinum Stoffwechselkur rundum betret 26 kg* abgenommen.

Ich begleite Sie bei Ihrer Stoffwechselkur
Heilpraxis für Regulative Medizin
Petra Maria Brandt
Saseler Weg 14
22359 Hamburg-Volksdorf
0176 / 5 77 22 681
www.heilpraktiker-volksdorf.de

*Die Höhe und Dauer der Gewichtsreduktion mit der Sanguinum Stoffwechselkur kann von Person zu Person unterschiedlich sein und nicht garantiert werden.



GUTSCHEIN
für ein unverbindliches
Infogespräch mit
Körperanalyse

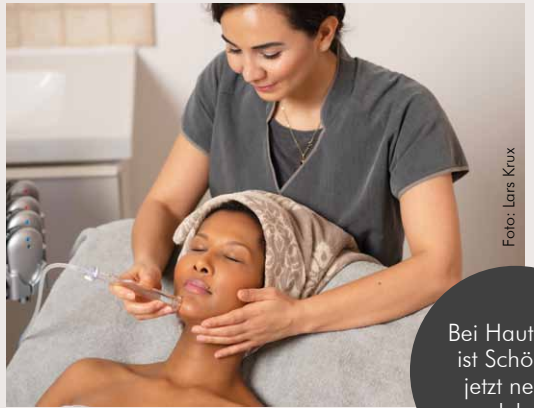


Foto: Lars Kraus

Bei HautKultur ist Schönheit jetzt neu zu erleben.

Mehr als Wellness

Nach aufwendigem Umbau wurde der Beauty-salon auf 450 qm erweitert. In 13 stilvoll eingerichteten Behandlungsräumen bietet HautKultur individuelle Lösungen für ganzheitliche Schönheit, denn Gesundheit ist das Geheimnis schöner Haut. Auf dem neusten Stand der Wissenschaft bietet HautKultur, gemeinsam mit Ärzten, Heilpraktiker und weiteren Experten ausschließlich natürliche Behandlungen, die den körpereigenen Regenerationsprozess fördern und die durch intelligente Verknüpfung von Ganzkörperanalyse, kosmetischen und heilpraktischen Behandlungen, Personal Training und Ernährungsberatung Schönheit aus ihrer Gesamtheit entstehen lassen. Legen Sie Ihre Schönheit in die Expertenhände von Inhaberin Soraya Hajibigli und ihrem Team.

Mehr Infos unter **Tel. 44 50 60 44** und www.hautkultur.de

Eine OP ist nicht wie Schuhe kaufen!

Sind ihre Brüste gemacht? Was ist mit ihrem Gesicht passiert? Meinen Body kann ich keinem zumuten! Diese und ähnliche Aussagen hören wir häufig. Denn Schönheit spielt definitiv eine zentrale Rolle in unserem Leben – und unsere Brüste sogar eine besondere. Dazu im Gespräch: **Holger Fuchs, Facharzt für plastische, rekonstruktive und ästhetische Chirurgie** sowie Medical Director der Praxis Klinik Pöseldorf im Lehmweg 17.

HAMBURG WOMAN: Herr Fuchs, sind Sie ein Frauen-Versteher?
HOLGER FUCHS: Das bin ich natürlich allein durch eine Facharztausbildung nicht automatisch. Aber ich nehme mir sehr viel Zeit in meinen Beratungen. Das hilft, die Beweggründe meiner Patientinnen zu verstehen. **Welche Rolle spielt das Thema „Schönheit“ bei den Hamburgerinnen?**

Vor allem in den Industrienationen spielt sie eine immer größere Rolle. Aber Schönheit ist und bleibt im Angesicht des Betrachters sehr individuell. Was ich als gebürtiger Hamburger an den meisten Patienten schätze, ist, dass sie eher natürliche Ergebnisse wünschen – das entspricht dem Spruch, den ich liebe: „Not to make someone beauty, but to beautify someone“....

Wie schauen die perfekten Brüste aus? Durch immer bessere Techniken und Materialien können wir immer mehr Volumen sehr natürlich einbringen. Wenn vor zehn Jahren noch ein B- bis C-Körbchen viel gewünscht wurde, so ist es jetzt ein C gegebenenfalls sogar kleines D, aber eben natürlich sollte es aussehen.

Ist eine perfekte Brust für Frauen wichtiger als z. B. eine perfekte Nase? Oh ja, die weibliche Brust ist ein äußeres Sexualmerkmal. Auch wenn man mittels BHs mogeln kann, so schämen

sich viele Patientinnen, wenn dann doch die „Hüllen“ fallen. **Was hat sich bei den Brust-OPs alles getan?**

Die Grund-Techniken sind zwar schon seit Jahren bekannt, aber stetig tut sich vor allem in der Qualität und Sicherheit der Implantate etwas: Veränderte Oberflächen haben z. B. die Risiken weiter reduziert und es gibt mittlerweile Implantate, die über 30 % leichter sind.

Ist es ratsam, sich vor einer Brust-OP verschiedene Meinungen einzuholen?

Man sollte in erster Linie darauf achten, dass der Operateur ein Spezialist ist – dass er Brustvergrößerungen schon nachweislich tausendste Mal erfolgreich selbst operiert hat. Er muss sich bei der Beratung viel Zeit nehmen, ausführlich über die Risiken, Grenzen und Alternativen aufklären und auf gar keinen Fall Druck aufbauen, schnell einen Termin zu vereinbaren. Letztendlich entscheidet das Bauchgefühl. Trotzdem: Vergleiche kann man nur ziehen, wenn man sich die Meinung verschiedener Ärzte einholt.

Müssen Sie heute mehr Patientinnen ablehnen als früher? Und werden diese immer jünger?

Grundsätzlich lehne ich ab, wenn Resultate gewünscht werden, die nicht realistisch oder so unnatürlich sind, dass sie



Seit 12 Jahren führt Holger Fuchs seine Klinik in Alsternähe.
www.klinik-poeseldorf.de

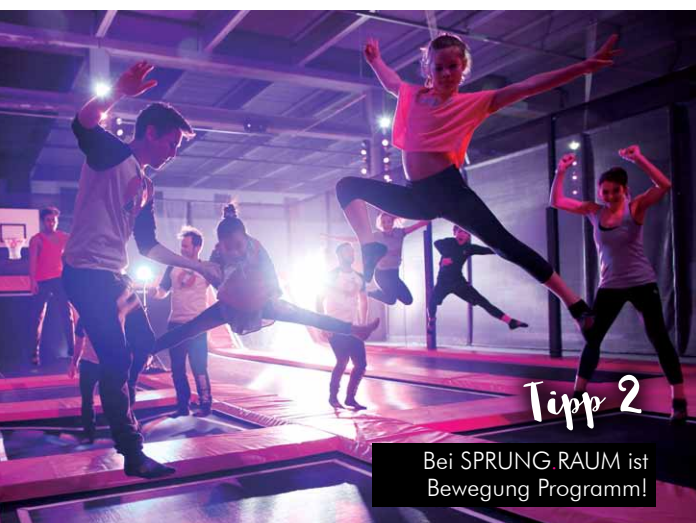
nicht meiner medizinischen Überzeugung entsprechen. Oder wenn man eine OP aus einer „Laune“ heraus machen möchte oder man von außen gedrängt wird. Ein „Nein“ gebe ich i. d. R. auch Minderjährigen. Leider sind viele junge Frauen der Meinung, dass das, was ihnen über Instagram und Co. vermittelt wird, ein „Must“ ist. Quatsch! Eine OP ist schließlich nicht wie Schuhe kaufen! Ich muss also heute wirklich mehr Patientinnen ablehnen. Leider werden die zumeist dann bei weniger seriösen „Anbietern“ trotzdem operiert.

Was raten Sie Müttern, wenn die Tochter eine Beauty-OP wünscht?

Sollte ein so großer Leidensdruck vorliegen, dass der zu Essstörungen, Selbstverstümmelungen oder sozialem Rückzug führt, so kann man auch jungen Mädchen in Ausnahmefällen helfen. Dann ist es aber auch sinnvoll, einen Therapeuten mit hinzuzuziehen. ♦

FIT FÜR DEN SOMMER

Spätestens, wenn die schönen Tage kommen, wollen wir richtig gut in Form sein. Wir zeigen drei **Fitness-Variationen**, die Ihnen dazu verhelfen – und dazu noch eine Menge Spaß bringen!



Tipp 2

Bei SPRUNG.RAUM ist Bewegung Programm!

GROSSE SPRÜNGE

Springen, Spaß und Action, das bietet **SPRUNG.RAUM** – ein Trampolinpark der Extraklasse. So gibt es am Hamburger Standort in Wandsbek Am Neumarkt 38c neben vielen Trampolinflächen für Groß und Klein und Angeboten wie Fußball, Basketball oder Völkerball auf Trampolinen einen der längsten Ninja-Parkoure Europas. Über 40 Meter hinweg wird geklettert, gesprungen, geschwungen, gehangelt und gerollt. „Hier trainieren sogar die Stars der Szene für ihre TV-Auftritte in Formaten wie ‚Ninja Warrior‘ oder ‚Big Bounce‘“, erklärt Gründerin Nadira Stahl-Essberger. Die Hamburgerin hat SPRUNG.RAUM 2015 gegründet, weil sie etwas zum Auspowern für ihre drei Söhne suchte, aber nicht Passendes gefunden hat. Mit Liebe zum Detail ist eine Spring- und Tobebwelt für Kinder und Jugendliche entstanden, in der aber auch Eltern in Jumping- und Fitnesskursen auf ihre Kosten kommen. Mehr Infos: **Tel. 040 60 95 38 50** und **www.sprungraum.de/hamburg**.



Tipp 1

Die Stadt joggend durchstreifen und sauber machen – das geht beim Plogging!

ORDENTLICH SPORTLICH

Wem das gute Gewissen nach einer Runde Joggen nicht genug ist, kann es mit „Plogging“ noch maximieren! Plogging kommt aus Schweden – das Wort setzt sich aus „Jogging“ und „plocka“, dem schwedischen Wort für „aufheben“. Und genau darum geht's – man joggt und hebt dabei herumliegenden Müll auf. Das trainiert nicht nur die Beine, sondern auch Bauch und Rücken. In vielen Städten auf der Welt gibt's schon Plogging-Gruppen – in Hamburg natürlich auch!

Tipp 3

GANZ PERSÖNLICH

Wer es partout nicht schafft, den inneren Schweinehund in Schach zu halten, kann sich auch professionelle Hilfe holen. Personal Trainer sind spezialisiert darauf, ihre Fitness-Schützlinge genau da abzuholen, wo sie stehen – teilweise wortwörtlich. Da sie normalerweise auf Terminbasis arbeiten, ist Personal Training auch weniger von der berüchtigten Aufschiebetitis betroffen. Ein guter Personal Trainer weiß genau, was er seiner Kundin zumuten kann und sorgt dafür, dass sie stets gefordert und nie überfordert wird und alle Übungen richtig ausgeführt werden.



Jetzt nicht nachlassen: Ein guter Personal Trainer versteht es, zur Fitness zu motivieren!

Sind wir mit unserer *Figur nie zufrieden?*

Diese Frage stellten wir einer Frau, die es wissen muss: **Christiane Schlüter**. Sie feiert in diesem Jahr 10-jähriges Jubiläum mit ihrem **HYPOXI-Studio** im Alstertal. Sie unterstützt Frauen mit unterschiedlichsten Körpern dabei, sich endlich wieder wohler zu fühlen und gezielt und sanft die Figur zu formen. Und dabei geht es nicht unbedingt um Übergewicht.

HAMBURG WOMAN: Sind die Beweggründe Ihrer Kundinnen für Sie immer nachvollziehbar?

Christiane Schlüter: Es ist für mich schon essentiell zu wissen, was meine Kundinnen wollen und erwarten. Deshalb ist das ausführliche Beratungsgespräch zu Beginn und der permanente Austausch mit der Kundin über ihre „körperlichen Probleme“, ihre Gesundheit, die Vorstellungen vom Ergebnis und insbesondere auch ihre Lebensgewohnheiten im Bereich Bewegung und Ernährung wichtig. Letztendlich verstehe ich die Sicht meiner Kundinnen auf ihren Körper immer. Auch wenn wir Frauen oft sehr kritisch mit unserem Körper sind. Aber letztendlich ist es wichtig, dass wir uns in unserem Körper selber wohl fühlen.

Welche Frauen kommen denn mit welchen Problemen zu Ihnen?

Es sind bei uns alle Altersklassen von 16 Jahren bis deutlich über 60 vertreten. Einige sind nur ein paar Wochen bei uns, bis sie ihre Wohlfühlfigur erreicht haben, andere sind Stammkunden – und zwar die, die Fitnessstudios absolut meiden und insbesondere die, die aus gesundheitlichen oder altersbedingten Gründen keinen richtigen Sport mehr machen können.

Es ist nicht korrekt zu glauben, dass all unsere Kunden übergewichtig sind. Nein, wir werden z. B. von Frauen nach ihrer Schwangerschaft oder in den Wechseljahren aufgesucht. So berichten mir manche Frauen, dass sie ab 50 plötzlich am Bauch zunehmen. HYPOXI kann ihnen dann helfen, dreimal so viel ihren Umfang zu re-



Christiane Schlüter, Studioleiterin bei HYPOXI in Sasel, Stadtbahnstraße 32a

duzieren, als wenn sie zum Sport gehen. Es werden dabei die hartnäckigen Fettpölsterchen gezielt bekämpft, anstatt ungewollt an den „schlanken Regionen“ abzunehmen. Und gleichzeitig wird auch das Bindegewebe gestärkt und die Haut gestrafft. Andere Kundinnen von uns sind wiederum Lipödem-Betroffene. Ebenso kommen aber auch junge, schlanke Mädels, die ihren Körper weiter optimieren möchten, oder Geschäftsfrauen, die für mehr Selbstbewusstsein ihre Figur ohne großen Zeitaufwand formen wollen.

Worauf basiert die HYPOXI-Methode?

Das Prinzip beruht auf Wechseldruck, moderates Bewegungstraining und eine ausgewogene Ernährung. So baut man überflüssiges Körperfett gezielt ab – und zwar über einen sehr sanften Weg ohne den Körper wirklich zu belasten.

Was bedeutet das praktisch für eine HYPOXI-Trainingseinheit?

Dass man z. B. bei einer halben Stunde entspanntem Fahrradfahren in einer Über- und Unterdruckkammer ab unterhalb der Brust ca. 400 Kalorien verbrennt. Dafür müsste man im Fitnessstudio schon mehr als 1 Stunde intensiv Sport machen.

Im Jubiläumsjahr schwelgt man gern in Erinnerungen. Welche sind das?

Das beste Kompliment war für mich, als eine Mutter zu ihrer 30-jährigen Tochter, die abnehmen wollte, sagte, geh mal zu Frau Schlüter. Die macht das schon! Ich habe die Mutter der dann neuen Kundin leider nie kennen gelernt. So viel Vertrauen, hat mich gerührt. Allein auch die Tatsache, dass zu mir so viele Frauen mit einem Schamgefühl kommen, weil sie sich in ihrem Körper aus unterschiedlichsten Gründen nicht wohl fühlen und dann im HYPOXI-Training eine Lösung finden, lässt mich, auch mit 60 Jahren, noch nicht so richtig ans Aufhören denken.

Über 80 Erfahrungsberichte von Kunden unter www.hypoxistudios-hamburg.de

GUTSCHEIN

Testen Sie uns unverbindlich: individuelle Beratung und eine Gratis-Doppelbehandlung im Wert von 60 €

**Nur für Neukunden gültig bis zum 1.6.2019
Termine bei Frau Schlüter,
Tel.: 0160-1842813**



Gilt in Deutschland als Pionierin für moderne Präventiv- und Ernährungsmedizin: Dr. med. Anne Fleck.

© Jeanne Degraa

SCHLANK UND GESUND

Die Bücher von **TV-Ärztin Dr. med. Anne Fleck** landen regelmäßig in den Bestseller-Listen. Das gilt auch für ihre beiden aktuellen Werke: „Ran an das Fett“ und „Schlank! Für Berufstätige“. Wir sprachen mit dem Ernährungsdoc über **die Essentials** und zeigen **die besten Rezepte**.

HAMBURG WOMAN: Ihr aktuellstes Buch „Ran an das Fett“ ist mal kein Kochbuch, sondern ein Ratgeber ohne Rezepte. Wie kam es dazu?

ANNE FLECK: Auslöser, mich mit dem Einsatz von Fett als Heilmittel verstärkt zu befassen, war der Kinofilm „Lorenzos Öl“, den ich vor einigen Jahren gesehen habe. Es ist die wahre Geschichte eines als unheilbar krank geltenden Jungen, der durch eine spezielle Ölmischung eine Linderung seiner Leiden erfuhr und länger lebte, als es die Ärzte vorausgesagt haben.

Fett als Heilmittel klingt ungewohnt. Man sagt doch genau das Gegenteil – Fett ist ungesund. Woher rührt das dann?

Es sind verschiedene Faktoren und Falschinformationen, die eine Rolle spielen. Mitschuld daran trägt sicherlich zum großen Teil die Fettarm-Doktrin, die sich Jahrzehntelang hartnäckig gehalten hat. Dabei war das Gegenteil längst bewiesen. Fett macht nicht fett und Fett ist nicht ungesund, im Gegenteil. Aber das Dämonisieren von Fett hat sich als Wahrheit längst in unseren Gehirnzellen breit gemacht.

Dann ist das Buch also als Ratgeber dazu gedacht, mit den Vorurteilen aufzuräumen ...?

Die Genau, ich beschreibe entsprechend des neuesten Stands der Forschung wie verschieden Fette und Öle wirken und welche Krankheiten sie lindern oder heilen können und gebe entsprechende Tipps für eine nachhaltige Gesundheit. Dazu gehört auch die Beschreibung, von schlechten Fetten und was man nicht mit Ölen machen sollte, damit per se sinnvolle Lebensmittel nicht zur Gefahr werden. So können sich beim Hoherhitzen von Ölen oder bei scharfem Anbraten Stoffe bilden, die unter Verdacht stehen, Krebs auszulösen..

Mit Vorurteilen möchten Sie auch in „Schlank! Für Berufstätige“ aufräumen das Ende 2018 erschienen ist, oder?

Ja, denn genau wie bei meinem ersten Buch „Schlank! und gesund mit der DOC Fleck Methode“ möchte ich vehement dem weitläufig verbreiteten Irrglauben entgegentreten, dass Schlanksein besonders gesund ist. Viele Menschen sind deswegen Sklave des Gedankens Schlanksein um jeden Preis. Mit dem Buch möchte ich dafür sensibilisieren, dass das nicht der richtige Weg ist.

Warum nicht?

Dünnsein bedeutet längst nicht immer, gesund zu sein. Fast 40 Prozent der äußerlich schlanken Menschen sind schlanke Dicke, also Menschen, die für ihre schlanke Taille beneidet werden, aber dennoch innerlich verfettet sind. Diese Personen sind hochgradig gefährdet, an Herz-Kreislauf-Krankheiten, Insulinresistenz, Diabetes Mellitus, nichtalkoholischer Fettleber, Krebs und Demenz zu erkranken. Das Dilemma dabei ist, dass die meisten Personen davon nichts ahnen. Denn ihr Dünnsein muss nicht an der richtigen Ernährung liegen. Deswegen hoffe ich sehr, dass meine Bücher auch die Gruppe dieser dünnen Dicken erreichen, damit sie ihre Essgewohnheiten ändert.

In diesem Fall wenden Sie sich ja speziell die Berufstätigen ...

... weil sie ja meist weniger Zeit haben, sind die Rezepte so angelegt, dass sie mit wenig Zeitaufwand und einfachen, ehrlichen Zutaten zubereitet werden können. Die Ausrede „keine Ideen, keine Zeit“ lasse ich ab jetzt nicht mehr gelten. (lacht) Und das Schöne dabei ist ja, dass sich Gesundheit und Genuss nie ausschließen. Im Gegenteil und das verdeutlichen auch die Rezeptel! Unser kleines Leben ist zu kurz für freudlose fettarme Knabberereien. *kw* ◆



Dr. med. Anne Fleck, Ran an das Fett – Heilen mit dem Gesundmacher Fett, Wunderlich / rowohlt, Hardcover, Januar 2019, 432 Seiten, 24,99 Euro



Dr. med. Anne Fleck, Schlank! Für Berufstätige, mit Rezepten von Bettina Matthaei, Becker Joest Volk Verlag, 1. Aufl. Oktober 2018, geb., 200 Seiten, 29,95 Euro

Rezepte aus dem Buch auf der nächsten Seite

PASTINAKEN-POMMES-FRITES MIT DILL-DIP UND LACHS

Zutaten für 2 Personen

Für die Pommes frites

- 500 g Pastinaken (geschält 400 g)
- 20 ml Erdnuss- oder Sonnenblumenöl (4 TL)
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Msp. Knoblauchpulver oder Cayennepfeffer

Für den Dip

- 150 g griechischer Naturjoghurt (10 % Fett)
- 50 g Quark (20 % Fett)
- 2–3 Spritzer Limettensaft
- 1 TL abgeriebene Biolimettenschale
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3–4 Stängel Dill (6 g Dillspitzen)

Für den Lachs

- 2 Lachsfilets mit Haut (à 125 g)
- 5 ml Erdnuss- oder Sonnenblumenöl (1 TL)
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf **230 °C Umluft** vorheizen.

Für die **Pommes frites** die Pastinaken schälen, abspülen und in gleichmäßige, etwa 1 cm dicke Pommes frites schneiden. In einer großen flachen **Auflaufform** verteilen, mit dem Öl beträufeln, dann mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver bestreuen. Mit den Händen gut vermischen und gleichmäßig verteilen. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene **18–20 Minuten backen**, bis die Pommes gar und an den Rändern leicht gebräunt sind.

Inzwischen für den **Dip Joghurt** und **Quark** verrühren. Limettensaft und -abrieb mit Salz und Pfeffer zugeben und einrühren. Den **Dill abrausen**, trocken tupfen, einige Spitzen beiseitelegen, den Rest hacken und untermischen.

Für den **Lachs** von den Fischfilets eventuelle restliche Gräten sowie das graue Fett entfernen. Dann kalt abspülen und trocken tupfen.

Das **Öl** in einer Pfanne erhitzen, die **Lachsfilets** mit der Hautseite nach unten hineingeben und bei mittlerer bis hoher Hitze **2 Minuten anbraten**. Die Temperatur auf etwas weniger als mittlere Hitze reduzieren und weitere **5–7 Minuten braten**, dabei nach 3–4 Minuten die Fischfilets wenden.

Die Pfanne vom Herd nehmen und die Filets auf der Fleischseite noch **1 Minute ziehen lassen**. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und auf zwei Teller setzen. Die **Pastinaken-Pommes-frites** aus dem Ofen nehmen, mit dem Dill-Dip neben dem Lachs anrichten und mit dem beiseitegelegten Dill garnieren.





Zubereitungszeit
30
Minuten

©Hubertus Schüller

„Wichtig ist es, Genuss und Gesundheit zu verbinden, um langfristige Ziele zu erreichen“, sagt die Diplom-Ökotrophologin Dr. Heike Niemeier.



Happy & Healthy SUMMER BODY!

„Ich unterstütze meine Kundinnen und natürlich auch Kunden darin, sich endlich wieder in ihrer eigenen Haut wohl zu fühlen“, erklärt mir die **Diplom-Ökotrophologin Dr. Heike Niemeier** in ihrer Praxis in der Tesdorpfstr. 11. Auffälligster Gegenstand dort, eine große Körperfettwaage: „Die Messung der Körperzusammensetzung ist entscheidend, denn das Körpergewicht allein ist nur die halbe Wahrheit, um den aktuellen Stand der Gesundheit zu analysieren. Entscheidend ist auch, wie viel und wo sich Muskel- und Fettmasse sowie das Wasser im Körper befinden und wie gut jede Zelle ernährt ist.“ Ergänzend zur Messung kommen die Analyse des Essprotokolls und – auf Wunsch – die Berücksichtigung der Blutwerte. Anhand der Daten wird ein individuelles Abnehm- und Wohlfühlprogramm mit vielen Tipps und Tricks für den Alltag erstellt. Es basiert auf einer kohlenhydratarmen Ernährung. „Man muss sich von einigen Gewohnheiten verabschieden, entwickelt aber neue, mit denen man seine Lebensfreude und Zufriedenheit verbessern kann.“

Mehr Infos unter **Tel. 040 42 93 69 70** und auf **www.heikeniemeier.de**



Wie Gesundheit und Genuss zusammenpassen, erklärt Dr. Heike Niemeier im Beratungsgespräch und auch in spannenden Workshops.

ZUCCHININUDELN IN LIMETTEN-CHILI-KOKOSMILCH MIT HÄHNCHENSTREIFEN UND CASHEWS

Zubereitungszeit
30
Minuten

Zutaten:

- 2 feste Zucchini (insg. ca. 400 g, ergibt 350 g Zucchiniudeln)
 - 250 g Hähnchenbrustfilet oder -innenfilets
 - 30 g Cashewkerne (Natur oder geröstet und gesalzen)
 - ½ Bund Koriandergrün
 - 1 Stängel Zitronengras (geputzt 15 g)
 - 10 g Kokosöl (2 TL)
 - Salz
 - frisch gemahlener grüner Pfeffer
 - 200 ml Kokosmilch (70–90 % Kokosnussanteil)
 - 1–2 Prisen Cayennepfeffer
 - 15 ml Limettensaft (3 TL)
 - 1 TL abgeriebene Biolimettenschale
- Außerdem
Spiralschneider

Zubereitung:

Die **Zucchini waschen** und mit einem Spiralschneider zu **Zoodles** (siehe Hinweis) verarbeiten. Alternativ mit dem Sparschäler „Bandnudeln“ von den Zucchini abziehen.

Das **Hähnchenbrustfilet** von Fett und Sehnen befreien, kalt abbrausen, trocken tupfen und gegen die Faser in Streifen schneiden. Die **Cashewkerne** grob hacken. Das **Koriandergrün** abbrausen, trocken tupfen und mit den zarten Stielen hacken. Vom **Zitronengras** die äußeren Blätter entfernen.

Das **Kokosöl** in einer Pfanne erhitzen und die **Fleischstreifen** darin bei gut mittlerer Hitze von jeder Seite 1 Minute anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Kokosmilch angießen und aufkochen. Cayennepfeffer, Limettensaft und –abrieb einrühren und 2 Minuten köcheln lassen. Dann die **Zucchiniudeln** zugeben und 2–3 Minuten darin erhitzen, dabei öfter wenden.

Das **Zitronengras** auf einer scharfen Reibe frisch darüberreiben und noch mal abschmecken. Das Gericht auf zwei Teller verteilen, mit Cashews und Koriander bestreuen und **sofort servieren**.

Hinweis! Der Begriff „Zoodles“ ist eine Wortschöpfung aus Zucchini und Nudeln. Für diese leckeren Low-Carb-Gemüseudeln werden Zucchini mit dem Spiralschneider zu „Spaghetti“ oder „Bandnudeln“ geschnitten.

MIT ENDE 50 NEUES BUSINESS

Eigener Leidensweg ließ sie *Therapeutin werden*

Viele Frauen kennen es: Der Körper spielt verrückt, ständig kränkelt man und ungewollte Kilos erschweren das Wohlbefinden. Auch **Petra Maria Brandt** hatte früher damit zu kämpfen. Sie setzte sich deshalb mit dem menschlichen Körper auseinander und konnte sich helfen. Heute unterstützt sie als **Heilpraktikerin** sowie **zertifizierte SANGUINUM-Stoffwechseltherapeutin** andere dabei, wieder zu einem gesünderen Körper zu gelangen.

Es ist gerade einmal zwei Jahre her, dass Petra Maria Brandt ihren Abschluss als Heilpraktikerin absolvierte und sich mit ihrer eigenen Heilpraxis für Regulative Medizin in Volksdorf niedergelassen hat. Ursprünglich hat Frau Brandt erfolgreich ein Lehramt-Studium abgeschlossen. Doch ihre Leidenschaft galt schon immer der Medizin: Während eines mehrjährigen Aufenthalts in Singapur gewann sie weitreichende Einblicke in die asiatische Heilkunde und begann nach ihrer Rückkehr nach Hamburg intensiv nach dem Weg der nachhaltigen und gesunden Gewichtsreduktion zu forschen. Denn nach der Geburt ihres zweiten Kindes geriet der Stoffwechsel der heutigen Ernährungsexpertin enorm außer Kontrolle: Trotz unzähliger Diäten wog sie dauerhaft zu viel. Mittels ihres erlangten Wissens über Stoffwechselzusammenhänge und deren Störungen konnte die Heilpraktikerin über die Sanguinum-Stoffwechselkur dann aber ihr Gewicht nachhaltig reduzieren und ihre Gesundheit stärken. Diese Erfahrungen wollte sie teilen und wurde nach ihrer Ausbildung zur staatlich geprüften Heilpraktikerin zertifizierte SANGUINUM-Stoffwechseltherapeutin.

Übergewicht und seine vielseitigen Faktoren verstehen

„Für Übergewicht sind einige Ursachen verantwortlich“, so Frau Brandt. Zu den Einflussfaktoren gehören neben einem ungesunden Essverhalten und mangelnder Bewegung auch hor-



Als anerkannte Stoffwechseltherapeutin verfolgt Petra Maria Brandt den ganzheitlichen Ansatz und nimmt sich viel Zeit für ihre Patientinnen.

monelle Veränderungen oder Stoffwechselverlangsamung z. B. durch eine Diätspirale, Fastenkuren oder Raucherentwöhnung. Um die Gründe des Übergewichts und der Dysbalance zu erkunden, analysiert sie heute als SANGUINUM-Stoffwechseltherapeutin zunächst den medizinischen Status und die Lebensumstände ihrer Patientinnen. Sie betrachtet den Menschen dabei als Ganzes und erstellt dann einen individuellen Therapieplan, den sie gemeinsam mit ihren Patientinnen umsetzt. „Wenn man deutlich abnehmen möchte und nicht scheitern will, ist nach

meiner Erfahrung eine professionelle Unterstützung wichtig.“ Frau Brandt begleitet ihre Patientinnen nach dem ganzheitlichen Sanguinum-Ansatz mittels Bioimpedanzmessung zur Erfolgskontrolle, Motivation, Empfehlungen von schulmedizinischen Behandlungen oder Vermittlungen von Psychotherapie- und Sportpartnerschaften.

Die Wirkung von Hormonen und dem Darm auf unsere Gesundheit

Nicht nur die Stoffwechselkur spielt eine Rolle: „Stark hängt die Gesundheit auch vom Hormonhaushalt ab. Durch validierte Testmethoden versuche ich meinen Patientinnen ein verständliches Bild ihrer hormonellen Situation zu geben. Gegebenenfalls ist dann eine Hormonregulation mittels sanfter Therapien aus der Pflanzenwelt von Nöten.“

Ebenso wird der Darm von der Heilpraktikerin bei bestimmten Auffälligkeiten wie Migräne, Asthma, Übergewicht oder Depressionen unter die Lupe genommen. Denn auch ein kranker Darm kann Auslöser vieler Krankheiten sein. Er gehört deshalb gepflegt und gegebenenfalls behandelt – mit Ernährungs-, Phyto- oder Gemmotherapie, orthomolekularer Medizin, Pro- und Präbiotika und natürlich einer gesunden Lebensumstellung. Auf all diesen Gebieten hat sich Frau Brandt zu einer Expertin entwickelt und hält sich permanent über neueste Literatur und Seminare auf dem aktuellsten Stand der Wissenschaften. Mehr unter www.heilpraktiker-volksdorf.de ♦

Veneers rücken das Zahnbild im wahrsten Sinne des Wortes gerade und können zu einem strahlenden Lächeln verhelfen.



Neues Lächeln mit Veneers



Viele Frauen haben **Hemmungen vor einem offenen Lächeln**. Grund: Unregelmäßigkeiten an den Zähnen, Verfärbungen, Fehlstellungen. Hier versprechen **Veneers** Abhilfe. **Dr. Sabine Kuhn** hat in ihrer Praxis **am Heegberg in Poppenbüttel** jahrelange Erfahrung mit Veneers. Wir befragten sie über Chancen und Wirkungen dieser Technik.

HAMBURG WOMAN: Was genau sind Veneers eigentlich?

DR. SABINE KUHN: Veneers sind hauchdünne, lichtdurchlässige und biologisch sehr verträgliche Keramikschalen, die die Optik des Gebisses verbessern. So werden leichte Zahnkorrekturen möglich, auch ohne lange eine Zahnklammer tragen zu müssen. Sie können kleine Zahnlücken und unansehnliche Zahnformen kaschieren, z.B. unregelmäßige Schneidekanten durch Zähneknirschen oder leichte Fehlstellungen, und verhel-

fen zu einer strahlenden Farbe.

Wie sieht der Ablauf einer solchen Behandlung aus?

Zunächst untersucht der Zahnarzt natürlich sorgfältig die Mundhöhle und die betreffenden Zähne. Dann wird auf Basis eines Abdrucks ein Modell des Gebisses erstellt, anhand dessen die späteren Veneers gestaltet werden.

Wie werden Veneers aufgebracht?

Geht dabei viel Zahnschmelz verloren?

Nein. Die Zahnfront wird ganz leicht ab-

geschliffen; normalerweise deutlich weniger als einen Millimeter. Bis die endgültigen Veneers fertig sind, erhält der Patient ein Provisorium. Bei den sogenannten Non-Prep-Veneers, die besonders dünn sind, entfällt der Abschleifvorgang sogar ganz. Die endgültigen Veneers werden mit einem gesundheitlich völlig unbedenklichen Spezialkleber angebracht, der eine adhäsive Verbindung mit dem Zahnschmelz eingeht. **Blieben die Veneers lange so strahlend weiß?**

Ja, bei guter Mundhygiene und regelmäßigen professionellen Zahnreinigungen behalten die Veneers ihre Farbe.

Wie belastbar sind sie?

Veneers bestehen aus einem harten Keramikmaterial, sind also genauso stark belastbar wie die eigenen Zähne.

Wie sieht es generell mit der Haltbarkeit aus?

Einige meiner Patienten sind seit 15 oder mehr Jahren glücklich mit Veneers. Bei guter Pflege lässt sich die Langlebigkeit sogar noch beträchtlich verlängern.

Der sanfte Weg ZUM ZIEL

Frauenheilkunde ist für viele ein sehr sensibles Thema. Genau aus diesem Grund gilt es, sich in einem sicheren Umfeld einer Person anzuvertrauen, die offen ist und es vermag, eine intime Atmosphäre zu schaffen. **Heilpraktikerin Ines Hommels** hat sich auf Frauenheilkunde spezialisiert und nimmt sich mit Ihnen die Zeit, die benötigt wird, um den Ursachen Ihrer Beschwerden behutsam auf den Grund zu gehen.

Privatsphäre wird bei Ines Hommels besonders groß geschrieben. Genau deshalb werden Sie bei einem Besuch in ihrer Praxis in der Rothenbaumchaussee wahrscheinlich keine anderen Patientinnen treffen. Die Heilpraktikerin möchte das höchste Niveau an Intimität bewahren und so findet ein Termin nach individueller Vereinbarung statt. „Bei mir finden Frauen eine Atmosphäre, in der man auch über intimste Themen offen sprechen kann“, betont die gebürtige Schwarzwälderin. Ein erstes Kennenlernen kann schon einmal über eine Stunde dauern, denn Ines, wie sie auf Augenhöhe gerne genannt wird, wird Ihnen Fragen stellen, die zu Beginn vielleicht unangenehm erscheinen und in Ihre Wohlfühlzone eingreifen. Dennoch können nur so die wahren Gründe Ihres Unwohlseins erforscht und langfristig wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Pflanzenheilkunde sei ihr Steckenpferd, so die Wahl-Hamburgerin, die mittlerweile schon 15 Jahre im Norden lebt. Welche Pflanze passt zu welcher Frau? „Heil-

„KÖRPER UND SEELE KANN MAN NICHT VONEINANDER TRENNEN!“

pflanzen werden schon seit Jahrhunderten gegen Frauenleiden eingesetzt. Es gibt tatsächlich über 100 Heilpflanzen, die sich speziell gegen Frauenleiden bewährt haben. Mein Bestreben ist es, zu jeder Frau die passende Pflanze zu finden. Wenn die Pflanzen nicht nur die Beschwerden, sondern auch das Wesen der Frauen spiegeln, erzielt man die größten Erfolge“, erklärt Ines Hommels. Für die Medizinerin, die sich seit mehreren Jahren explizit auf Frauenheilkunde spezialisiert hat, steht es an erster Stelle, eine Therapie zusammenzustellen, die für ihre Patientinnen umsetzbar und mit ihrem Lebensrhythmus zu vereinbaren ist. Durch zusätzliche Spezialisierung auf die Frauenheil-

Heilpraktikerin Ines Hommels ist Spezialistin auf dem Gebiet der Frauenheilkunde.



kunde hebt Ines Hommels sich als Heilpraktikerin ab und bietet durch ihre Erfahrungen in jeglichen Frauenthemen besondere Kompetenz. Frauen aller Altersgruppen suchen ihren Rat - ob beim sogenannten „post-pill-syndrom“, PCO, unerfülltem Kinderwunsch, Zysten und Myomen oder auch bei allen Beschwerden rund um die Wechseljahre. Besonders auch chronische Krankheiten wie Blasenentzündungen oder Infektionen begleitet die Spezialistin. „Körper und Seele kann man nie trennen“, so die Expertin, „wichtig ist es, die Frau in ihrer Ganzheit zu erfassen und eine sanfte Lösung zu finden, um sie möglichst schnell wieder ins Gleichgewicht zu bringen“. Mehr Infos unter www.frauenheilkunde-hh.de. ♦



Während Männer recht problemlos Affären haben können, werden „untreue“ Frauen dämonisiert, sagt Therapeutin Esther Perel.

© Aarrthuur - stock.adobe.com

Sex und Lügen

Die US-amerikanische Psychologin und Paartherapeutin Esther Perel hat ein Buch über die Frage geschrieben, warum wir in Beziehungen betrügen und was wir daraus lernen können. HAMBURG WOMAN-Redakteur Christian Luscher, selbst Psychologe, hat sich ihre Aussagen einmal genauer angeschaut!

Wann genau ist man in einer Beziehung untreu, fragt Esther Perel. Wenn man sich einen Porno anschaut? Wenn man mit anderen Personen Sexting betreibt? Oder zählt nur der Geschlechtsakt selbst als Untreue? Die Bibel findet sogar den bloßen Gedanken an „Ehebruch“ bestrafungswürdig. So schlimm ist es heute nicht mehr, dennoch hat Untreue immer noch die Macht, langjährige Beziehungen auf einen Schlag zu beenden. Warum ist das so?

Bei Seitensprüngen existieren viele Missverständnisse, wie die Autorin erklärt: „Ein großer Irrtum ist, dass Menschen mit einer Affäre nach einem neuen Partner suchen. Affären entstehen oft aus Unzufriedenheit in der eigenen Beziehung. Beispielsweise durch Einsamkeit, Ablehnung, sexuelle Frustration, Verlust der Intimität. Es stimmt, dass Affären ein Anzeichen dafür sind, dass in der Beziehung etwas falsch läuft. Ein Zeichen, dass etwas fehlt.“ Ein großes Problem ist die mangelnde Offenheit zwischen den Partnern:

„95% von uns sagen, es wäre schrecklich falsch, wenn unser Partner eine Affäre verleugnen würde. Ungefähr genauso viele von uns sagen, dass sie genau das tun würden, wenn sie eine hätten.“

Das Problem der mangelnden Offenheit ist auf das uralte Untreue-Tabu zurückzuführen, das Frauen noch mehr betraf als Männer. Für die Herren war es in der Geschichte oftmals fast folgenlos möglich, Affären zu haben, ja, es wurde sogar belächelt oder als Zeichen für Männlichkeit gesehen. Übrigens auch und gerade in der Bibel. Frauen, die sich außerhalb ihrer Beziehung sexuell betätigten, wurden hingegen dämonisiert; noch heute droht ihnen in neun Ländern für „Ehebruch“ der Tod.

Dabei hat das Konstrukt der Treue seine damalige Funktion – die Männer wollten sicher sein, dass die Kinder nur von ihnen sein konnten, und die Frauen wollten Gewissheit, dass er bis zum Tode bei ihr bleibt – längst verloren. Emotional gesehen war es mit der Treue sowieso einfacher, als die Ehe bloß ein wirtschaftlicher Vertrag zwischen zwei Menschen war, die ansonsten nicht einmal unbedingt aneinander interessiert sein mussten. In der heutigen romantisch-idealistischen Beziehung mit all ihren unausgesprochenen Anforderungen und Erwartungen wird hingegen jeder Seitensprung als Angriff auf den Partner wahrgenommen, wie Perel erklärt. Das Gefühl, der/die „Einzigste“, die „Liebe des Lebens“ zu sein, wird verletzt. So stimmt Esther Perels Feststellung:

Es war noch nie so einfach zu betrügen wie heutzutage – und es war noch nie so niederschmetternd betrogen zu werden.

Damit spricht die Paartherapeutin Wahres aus. Ein wichtiger zusätzlicher Punkt ist jedoch, worauf die Macht dieses wahrgenommenen „Angriffs“ eines Seitensprunges überhaupt basiert. Schockiert es, dass der Partner das abstrakte Konzept „Treue“ verletzt hat – oder ist es der Vertrauensbruch, die Geheimniskrämerei und der Unwille, eigene Bedürfnisse zu kommunizieren? Denn dies ist das Grundproblem. Erst wenn man sich und dem Partner eingesteht, dass die Beziehung und

man selbst nicht dem romantischen Disney-Ideal entspricht – nicht entsprechen muss und nicht entsprechen kann – ist es möglich, Maßnahmen zu ergreifen, um die existierenden Probleme anzugehen. Dabei sollten sich die Partner auch nicht Treuedogmen verpflichtet fühlen, sondern der Beziehung als Wert an sich, bei der jeder Kompromisse eingeht, aber die Bedürfnisse jedes Partners wahrgenommen und respektiert werden. Erst dann können die elementaren Fragen gestellt werden:

Was fehlt mir in der Beziehung? Wo enttäuscht mich mein Partner und ist das gerechtfertigt?

Eine Frage könnte ruhig auch sein: Was macht Sex mit anderen als dem

Beziehungspartner so verdammenswert? Unterwerfen wir uns da vorsintflutlichen Tabus, die vielleicht Sinn hatten, als es noch keine Verhütungsmittel gab und eine exklusive Beziehung auf Lebenszeit die einzige Möglichkeit war, zu überleben? Liegt die wahre Macht einer Paarbeziehung nicht auf einer tieferen Ebene, die von solchen körperlichen Begierden gar nicht tangiert werden dürfte? Über all dies sollten Paare miteinander sprechen, statt unausgesprochen Beziehungsmodelle zu reproduzieren, die ihren Bedürfnissen nicht gerecht werden und ihnen verbieten, ihre Unzufriedenheiten und Wünsche klar zum Ausdruck zu bringen. Denn diese bringen Seitensprünge mit all ihrer Geheimniskrämerei und all dem verletzten Vertrauen erst hervor. Das Buch von Esther Perel leistet einen Beitrag dazu, sich das zu vergegenwärtigen. Esther Perel, „Die Macht der Affäre“ (HarperCollins) 22 € ◆



HAMBURG WOMAN-Redakteur und Diplom-Psychologe Christian Luscher über Sinn und Unsinn von Treue-Tabus.

Was meinen Sie? Ist Treue noch zeitgemäß? Sind Affären verzeihlich? Welchen Stellenwert hat Vertrauen in Ihrer Beziehung?

Diskutieren Sie mit auf [facebook.com/hamburgwoman](https://www.facebook.com/hamburgwoman)



STARKE FRAUEN

off- & online

Sabina Schwitters, Kira Walkenhorst, Anna Frost – drei Persönlichkeiten aus unterschiedlichen Branchen mit unterschiedlichen Lebensmodellen geben uns hier einen **Einblick in ihre Denkweisen, Herausforderungen und Vorlieben!**



Anna Frost

SELBSTLIEBE OHNE FILTER

In der Welt von Instagram scheint vieles makellos, nur wenige präsentieren sich, wie sie wirklich sind. Influencerin Anna Frost teilte ihren Körper nach der Schwangerschaft mit ihrer Community. Hamburg Woman hat die erfolgreiche Hamburgerin aus Othmarschen gefragt, warum sie diesen ganz intimen Momente öffentlich gemacht hat.

Hamburg Woman: Du hast mit deinem Blog „Fashionpuppe“ begonnen, 2015 wechselte der Name zu „Fafine“ – warum?

Anna Frost: „Fafine“ ist Polynesisch und bedeutet „Frau“. In den letzten 12 Jahren hat sich mein Leben grundlegend verändert, der Name „Fashionpuppe“ passte einfach nicht mehr zu mir.

Du hast dich nach deiner Schwangerschaft ganz offen bezüglich Selbstliebe geäußert und deinen Körper nur in Unterwäsche online präsentiert.

Ich hatte Angst, im wahrsten Sinne des Wortes, die Hose runter zu lassen und war ehrfürchtig gespannt auf die Reaktionen. Nach meiner zweiten Schwangerschaft war ich vollkommen unzufrieden mit meinem Äußeren und habe mich trotzdem öffentlich im Internet abgebildet und über mein Leiden gesprochen. Offensichtlich habe ich damit aber genau in eine Kerbe getroffen und sehr vielen Frauen aus dem Herzen gesprochen. Durch Social Media bekommen wir oft gezeigt, wie Frauen angeblich auszusehen haben, aber die Realität sieht einfach anders aus. Ich bewundere Frauen, die mit sich im Reinen sind und ihre Makel gut finden – aber diese Selbstliebe, gerade nach zwei Schwangerschaften, ist eben einfach wahnsinnig schwer. Als ich in den Spiegel gesehen habe, war ich nicht fasziniert davon, zweifache Mutter zu sein, sondern sah einfach meinen Körper, den ich nicht schön fand. Solange ich mit meinen Beiträgen nur eine Person erreiche, hat es sich für mich schon gelohnt. Das positive Feedback gibt mir die Energie, weiterhin solche Themen zu behandeln.



Das gesamte Interview auf hamburg-woman.de



Mutter, Ehe- und Geschäftsfrau. Anna Frost beschäftigt sich mit Themen, die nicht nur oberflächlich sind.

OFF
LINE

An der Seite von Laura Ludwig (hinten) spielte sich Kira Walkenhorst in die Herzen der Fans.

© Hoch Zwei



Fotos: instagram.com/kirawalkenhorst

Kira Walkenhorst

GEGEN ALLE WIDERSTÄNDE

Im Beachvolleyball hat Kira Walkenhorst alles gewonnen, was es zu gewinnen gibt. Als die Hamburgerin Anfang des Jahres ihren Rücktritt bekanntgab, begann für sie ein neues Leben als Mutter - doch der Weg dorthin war steinig.

Im Oktober brachte Ihre Frau Maria Drillinge zur Welt. Haben Sie ihre Rolle als Mutter denn schon verinnerlicht?

Kira Walkenhorst: Definitiv. Ich glaube, dass man dort relativ schnell hereinwächst. Inzwischen haben wir uns gut eingelebt und die Kleinen machen auch alles super mit. Mit wachsender Erfahrung wird es wahrscheinlich noch besser, aber schon jetzt ist es eine Rolle, die mir sehr viel Spaß macht.

Ihren Samenspender haben sie in Dänemark über einen Katalog ausgewählt, der sogar eine Stimmprobe enthielt. Warum haben Sie sich für diese Vorgehensweise entschieden?

In Dänemark waren wir nur die ersten paar Male. Tatsächlich war es dort aber so, dass man vorab sehr viel über den Spender erfahren konnte. Als es dort dann nicht funktioniert hat, durften wir es in Hamburg noch einmal probieren. Die Informationen über den Spender waren hier allerdings deutlich geringer.

Sie sprechen von ‚dürfen‘. Sind die Hürden für gleichgeschlechtliche Paare, die in Deutschland einen Kinderwunsch hegen, denn immer noch ein Thema?

Es ist tatsächlich noch ein sehr großes Thema. Als

wir uns zum ersten Mal Gedanken über eine künstliche Befruchtung gemacht haben, war es in Deutschland noch gar nicht möglich, auch weil wir zu diesem Zeitpunkt noch unverheiratet waren. Inzwischen gibt es mehrere Kliniken, die künstliche Befruchtungen bei gleichgeschlechtlichen Partnern anbieten, allerdings längst noch nicht alle. Im Vergleich zu heterosexuellen Paaren laufen einfach immer noch sehr viele Dinge anders.

Haben Sie Beispiele?

Wir mussten zunächst zu einem Notar, der uns bestätigen sollte, dass wir es mit der künstlichen Befruchtung auch wirklich versuchen dürfen. Als die Kinder dann da waren, musste ich einen Adoptionsantrag stellen, dessen Bearbeitung etwa ein Jahr in Anspruch nimmt. Bei heterosexuellen Paaren wird der Partner hingegen ohne weiteren Aufwand als offizielles Elternteil anerkannt. Dazu kommt, dass man als gleichgeschlechtliches Paar die Kosten für eine künstliche Befruchtung vollständig selbst tragen muss, während heterosexuelle Paare den Eingriff von manchen Krankenkassen gezahlt bekommen, sofern gesundheitliche Gründe vorliegen. *jb*

Stolze Eltern: Im Oktober 2018 brachte Maria Walkenhorst (u.l.), Drillinge zur Welt.

Mehr auf Seite 46





Ähnlich wie in diesem Raum bei Bornhold sieht es auch in den vier Wänden der Schwitters aus – zumindest von den Türkis- und Grautönen her.



Sabina Schwitters erzählt, worauf es ankommt, wenn man als Ehepaar mit den Kindern zusammenarbeitet.

Sabina Schwitters

DIE FRAU FÜRS SCHÖNE

Vor rund zehn Jahren übernahm Sabina Schwitters (57) gemeinsam mit ihrem Mann Wilko das Traditionshaus „Bornhold – Die Einrichter“ mit heutigem Sitz direkt an der Alster. Uns hat die Interior-Designerin einen Blick hinter die Kulissen ihres Familienunternehmens gegeben.

„Wir haben Zuhause genau dieses Sofa, auf dem wir gerade sitzen. Ich liebe ich es, mich abends gemütlich auf den Longchair zu fläzen“, erzählt Sabina Schwitters. Weiter verrät sie: „Mit unserem Umzug im letzten Jahr haben wir uns wegen einer neuen räumlichen Aufteilung frisch eingerichtet. Uns von dem lieb gewonnenen Mobiliar zu trennen, fiel nicht leicht. Ich merke auch immer wieder bei Kunden, dass es etwas anderes ist, sich von Möbeln zu trennen als z. B. von Gläsern, Geschirr oder Mode. Heute ist bei uns vieles in Türkis- und Grautönen gehalten, Akzente setzen wir hingegen mit Gold und Bronze. Den einen angesagten Einrichtungsstil gibt es gar nicht mehr. Es existieren eine Vielfalt von Produkten, Trends und Richtungen nebeneinander“, erzählt die Interior-Designerin, die zunächst eine Ausbildung zur Industriekauffrau absolvierte. Ihr Mann Wilko hat sie in die Interior-Branche geholt. Über ihn, den die gebürtige Bayerin in München kennenlernte, sagt sie: „Er war mein bester Lehrmeister. Er ist in der Branche groß geworden und hat alles von der Pike auf gelernt.“ Heute führen Sabina Schwitters und ihr Mann den Edeleinrichter Bornhold mitten in der Stadt am Alsterufer. „Wir ergänzen uns hervorragend. Mein Mann ist der Planer und Konzeptioner, ich kümmere mich um das Schöne – wähle Farben, Stoffe und Co. aus.“ Als Ehepaar rund um die Uhr zusammen zu sein, das funktioniert anscheinend bei den Schwitters. „Natürlich gibt es auch bei uns Höhen und Tiefen. Alles ist immer ein Nehmen und Geben und insbesondere Miteinander. Vor allem aber verbindet uns der gemeinsame

Beruf. Und natürlich haben wir auch beide unsere eigenen Hobbys neben der Architektur.“ Sabina Schwitters war es wichtig, auch den Kindern genügend Freiraum zu geben. Weder sie noch ihr Ehemann bevormundeten die beiden Söhne, was sie nach der Schule lernen sollten. Auch wurde kein Druck aufgebaut, dass beide mit ins Unternehmen einsteigen. „Dass unser Ältester bei Bornhold stark involviert ist und unser zweites Einrichtungshaus, den Neuen Beckmann in Eppendorf, als Geschäftsführer leitet, und dass der Jüngere im Hintergrund besonders den Onlineshop unterstützt, waren deren eigene Entscheidungen. Sicherlich diskutieren wir auch mal mit unseren Söhnen oder stehen ihnen, wenn sie wollen, mit Rat zur Seite – jedoch Sprüche wie ‚so haben wir es immer gemacht und so wird es auch heute gemacht‘ gibt es bei uns nicht. Das wäre nicht gesund für ein Familienunternehmen wie unseres.“ Vielleicht haben sich die beiden Youngsters deshalb für das Business ihrer Eltern entschieden, weil sie schon in ihrer Kindheit so manche Stunden inmitten von neusten Einrichtungsgegenständen verbracht haben. „Die Jungs hatten meistens ein Au-Pair-Mädchen, das auf sie aufpasste. Aber natürlich durften sie auch immer zu uns in den Laden kommen.“ Bei der Frage, ob sie nicht bei drei Männern zuhause auch gern eine Tochter gehabt hätte, muss sie lachen: „Ich hätte nichts dagegen gehabt. Aber das kann man ja Gott sei Dank nicht entscheiden. Und so ist es auch okay. Dann verschwindet wenigstens nichts aus meinem Kleiderschrank.“

Nur fünf Minuten vom Alstertal-Einkaufszentrum entfernt



Axel Beth,
Geschäftsführer

Finden Sie Ihr neues Traumobjekt auf einem ca. 6 ha großen Wohnareal in Lemsahl-Mellingstedt, welches seine Bewohner mit einem dörflichen Charakter verzaubert. Wählen Sie aus insgesamt 35 Einheiten, bestehend aus Einfamilienhäusern, Doppelhaushälften und Townhouses, Ihr perfektes Zuhause. Profitieren Sie von einem Rundum-Sorglos-Paket und beziehen Sie bequem Ihr schlüsselfertiges Zuhause, welches höchsten energetischen Ansprüchen gerecht wird.



Musterobjekt



Musterobjekt



Eingeschossiges Einfamilienhaus –
Baujahr 2019/2020, ca. 168 m² Wohnfl., 6
Zimmer, zwei Bäder, hochw. Materialien,
ca. 713 m² Grdst., B, Gas, 24,90
kWh/(m²a), Kl. A+, KP: EUR 982.200,-

Zweigeschossiges Einfamilienhaus –
Baujahr 2019/2020, ca. 131 m² Wohnfl., 5
Zimmer, zwei Bäder, hochw. Materialien,
ca. 389 m² Grdst., B, Gas, 24,90
kWh/(m²a), Kl. A+, KP: EUR 626.800,-

Zweigeschossige Doppelhaushälfte –
Baujahr 2019/2020, ca. 140 m² Wohnfl.,
4-5 Zi., Vollbad, G.-WC., hochw. Mater-
ialien, ca. 314 m² Grdst., B, Gas, 20,90
kWh/(m²a), Kl. A+, KP: EUR 574.500,-

Zweigeschossige Doppelhaushälfte –
Baujahr 2019/2020, ca. 153 m² Wohnfl., 5
Zimmer, zwei Bäder, hochw. Materialien,
ca. 378 m² Grdst., B, Gas, 24,90
kWh/(m²a), Kl. A+, KP: EUR 672.900,-

Zweigeschossiges Townhouse –
Baujahr 2019/2020, ca. 165 m² Wohnfl., 5
Zimmer, zwei Bäder, hochw. Materialien,
ca. 257 m² Grdst., B, Gas, 20,90
kWh/(m²a), Kl. A+, KP: EUR 629.200,-

Zweigeschossiges Townhouse –
Baujahr 2019/2020, ca. 159 m² Wohnfl., 5
Zimmer, zwei Bäder, hochw. Materialien,
ca. 192 m² Grdst., B, Gas, 20,90
kWh/(m²a), Kl. A+, KP: EUR 580.200,-

DAHLER & COMPANY Alstertal/Rahlstedt

Wellingsbüttler Weg 136 | 22391 Hamburg | Telefon 040.53 05 43-0 | alstertal@dahlercompany.de

ZWEI FLIEGEN *mit einer* *Pflanze*

Seit mehreren Jahren werden sicherheitsliebende Anlegerinnen gequält. Vorbei sind die Zeiten guter Zinserträge. Die andauernde Nullzinspolitik der Notenbanken sorgt - nach Inflation und Steuern - für einen jährlichen Verlust an Kaufkraft. So macht Altersvorsorge keinen Spaß.

Deutlich mehr Freude und Rendite können Aktien(fonds) bereiten. Allein: hier braucht man Nerven!

Denn für die attraktiven Renditen an den Börsen zahlen wir den Preis, auch mal Minusjahre ertragen zu müssen. Deshalb ist es so wichtig, nur das Geld dem Aktienmarkt anzuvertrauen, das für viele Jahre nicht gebraucht wird. (Und natürlich keinesfalls alles!)

Dann jedoch lässt sich gerade mit Aktienfonds-Sparplänen eine ertragreiche Zusatzrente aufbauen. Denn Schwächephase an den Börsen werden so automatisch zum günstigen Einkauf genutzt. Der legendäre André Kostolany empfahl Aktienkäufern vor 50 Jahren den Gang in die Apotheke und die Einnahme von Schlaftabletten, um die Schwankungen an den Börsen leichter ertragen zu können. Heute würde Kostolany vielleicht eher Cannabis empfehlen. Warum?

Das berühmte Pflänzchen erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Auch an den Börsen. Wichtig zu wissen ist an dieser Stelle, dass es in der Cannabispflanze nicht nur den berühmten, psychogenen Wirkstoff THC gibt. Wer sich „ein Tütchen“ baut, setzt auf diesen Rausch. Der zweite bekannte Wirkstoff ist das CBD (Cannabidiol), das keinerlei psychogene Wirkung hat, aber sowohl beruhigend als auch schmerzlindernd wirkt.

Die uneingeschränkte Legalisierung



In ihrem Gastbeitrag schreibt Susanne Kazemeh von der FrauenFinanzGruppe über die Aktienanlage in Cannabis.

**„HEUTE WÜRDE
KOSTOLANY
VIELLEICHT EHER
CANNABIS EMPFEHLEN“**



der ganzen Pflanze in Kanada, hat die Kursphantasie an den Börsen für die Cannabisproduzenten stark angeheizt. Auch die zunehmende Legalisierung für medizinische Zwecke wie Schmerzlinderung – u.a. in Deutschland und Polen – hat die Kurse beflügelt. Im Netz kursieren unter anderem Gerüchte, dass Coca-Cola demnächst Getränke mit Cannabiszusatz auf den Markt bringen will. Manch eine Aktie aus dem Cannabis-Umfeld hat sich innerhalb kürzester Zeit verzehnfacht.

Wie immer jedoch gilt: was hoch steigt, kann auch tief fallen! Der Cannabismarkt wächst zweifelsohne. Doch welche Unternehmen werden die „Microsoft“ und „Apple“ dieser Branche? Welche Anbieter werden vom Markt verdrängt? Wer hier investieren, aber nicht Roulette spielen will, setzt auf Fonds, die in eine breite Palette von Hanfaktien streuen. So ist das Risiko deutlich reduziert – insbesondere bei monatlichen Investitionen über einen Sparplan.

Sie brauchen keine Schlaftabletten mehr. Heute ist das Cannabisöl (ohne THC!) in Apotheken, Reformhäusern und Drogeriemärkten frei verkäuflich. Die beruhigende Wirkung von CBD sollte ausreichen, das von Kursschwankungen ausgeschüttete Adrenalin im Zaun zu halten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihre Anlageberaterin! ◆

FINANZ- FAKTEN

ALTERSARMUT: PROBLEM FÜR FRAUEN

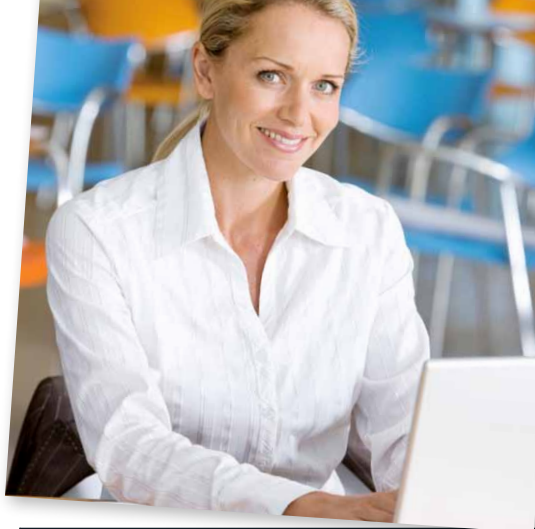
Die Sorge, im Alter finanziell nicht unabhängig sein zu können, ist bei Frauen deutlich ausgeprägter als bei Männern. Das zeigt eine Forsa-Umfrage im Auftrag des Gesamtverbandes der deutschen Versicherungswirtschaft. Demnach gehen 45 Prozent der Frauen davon aus, dass sie bei der Altersvorsorge ins Hintertreffen geraten, im Gegensatz zu 26 Prozent der Männer. 30 Prozent der Frauen bemängeln, wegen Kinder- und Familienarbeit nicht genug Vorsorge bilden zu können. Bei den Männern haben dieses Problem nur 6 Prozent.

WIE HOCH IST DER GENDER PAY GAP?

Frauen verdienen noch immer weniger als Männer – das zeigt der sogenannte „Gender Pay Gap“, den für Deutschland das Statistische Bundesamt errechnet. Er beschreibt, um wieviel Prozent sich der durchschnittliche Stundenlohn (brutto) von Männern und Frauen unterscheidet. Aktuelles Ergebnis: Männer verdienen 21 Prozent mehr als Frauen. Allerdings berücksichtigt diese Art der Berechnung nicht allerhand Variablen, die ebenfalls eine Rolle bei der Entlohnung spielen. So sind Frauen oftmals auf anderen Berufsfeldern tätig, arbeiten häufiger Teilzeit und steigen seltener in hohe Führungspositionen auf. Der „bereinigte“ Gender Pay Gap versucht all diese Variablen und einige mehr zu berücksichtigen und herauszurechnen. Das Bundesamt erhob ihn das letzte Mal 2014 – damals betrug er 6 Prozent.

FRAUEN GRÜNDEN SELTENER

In der Gründerszene sind Frauen noch immer deutlich in der Minderheit. Eine Studie des Bundesverbands Deutsche Startups belegt: Nur acht Prozent der Start-ups haben ausschließlich weibliche Gründerinnen; im Gegensatz zu 72 Prozent Men-only-Startups. Ein gutes Indiz für diese Schiefelage ist auch das Handelsregister: Wenn man dort die Vornamen nach der Häufigkeit anordnet, kommen zunächst Michael, Thomas, Andreas, Peter & Co. Der erste Frauenname, der auf dieser Liste auftaucht, ist Katja. Auf Platz 61. Es ist also noch viel zu tun!



KENSINGTON
Finest Properties International



Auto-Garagen sind eine reine Männerdomäne?



Nicht so bei KENSINGTON! Selbst ist die Frau!
Diese Quartiersgarage in Eimsbüttel wurde heute erfolgreich vermittelt!

Julia Fischer-Zernin, Lizenzierte Immobilienexpertin

Tel. 040 607 732 460 · Mob. 0170 638 70 64 · julia.fischerzernin@kensington-international.com
www.kensington-hamburg.com

AL-RABIAH
präsentiert

AMINA SRARFI

Orchester EL AZIFET

Das erste Frauenorchester der klassischen arabischen Musik bezaubert auf der Entdeckungsreise durch die orientalische Klangwelt!

Laeiszhalle Hamburg

28. September 2019

Einlass: 18:30 Uhr, Beginn: 20 Uhr / Großer Saal / Johannes-Brahms-Platz, 20355 Hamburg
Tickets an allen Vorverkaufsstellen und an der Abendkasse / Telefonisch unter der eventim-Hotline: 01806-57 00 70 / www.al-rabiah.com



„STRATEGIEN, *die Frauen für mehr ERFOLG IM JOB beherrschen sollten*“

Es gibt viele Ratgeber, die Frauen mitgeben, wie sie (angeblich) erfolgreicher im Beruf werden. Zwei Aspekte kommen mir jedoch immer zu kurz, ohne die nachhaltiger beruflicher Erfolg unmöglich ist. 1. Netzwerke bilden: mit Frauen, aber auch mit Männern! 2. Die persönliche Einstellung.

Zunächst zum Netzwerken: Um erfolgreich zu sein, muss man sich aktiv vernetzen. Und zwar sowohl informell im eigenen Unternehmen, als auch formell, in Netzwerken wie unserem Club europäischer Unternehmerinnen!

In einem guten Netzwerk gibt es ein reges Geben und Nehmen in Sachen Erfahrungsaustausch, Unterstützung und Rückhalt. Gemeinsam ist man stärker! Und gehen Sie dabei bitte unideologisch vor! Wir als Club lehnen alle ausgrenzenden, auch altmodisch kampffeministischen, Denkweisen ab. Sowohl in unseren Unternehmen als auch im Club arbeiten wir gut und gern mit Männern zusammen. Das ist Teil unseres Erfolgs, beruflich und im Club. Gerade in einer Welt, in der die meisten Entscheider Männer sind, wäre alles andere sowieso unklug.

Und jetzt zur persönlichen Einstellung. Bitte suhlen Sie sich nicht in Selbstmitleid: Werden Sie aktiv! Ja, wir Frauen werden oft noch benachteiligt. Aber es reicht nicht, sich darüber aufzuregen und im Zweifel jeden beruflichen Misserfolg auf die Rolle als Frau zu schieben. Dann ist die Verkrampfung vorprogrammiert und der Misserfolg übrigens auch. Sie müssen statt-



Kristina Tröger

Initiatorin, Gründerin und Präsidentin des Club europäischer Unternehmerinnen e.V. (CeU)

dessen für sich definieren, welche Art von Erfolg Sie wirklich wollen. Wollen Sie bei spannenden Projekten einfach mitmachen, oder bewusst einen Bereich gestalten und prägen: inklusive der damit verbundenen Mitarbeiterverantwortung? Seien Sie authentisch, Sie selbst, Sie müssen sich und Ihre Wünsche nicht verbiegen...und schon gar nicht männlicher als ein Mann sein, um Ihre Ziele zu erreichen. Das schadet im Zweifel mehr als es nützt.

Übrigens: Eine besonders unselige, weibliche Eigenart muss auch abgelegt werden, wenn es wirklich etwas werden soll mit mehr Frauen in Führungspositionen: Wie das Handelsblatt berichtete, wollen laut einer repräsentativen Forsa-Umfrage nur drei Prozent der weibli-

chen Arbeitnehmer eine Chefin. Und etwa neunmal so viele weibliche Arbeitnehmer ziehen einen männlichen Chef vor. Vielleicht liegt das an folgendem Phänomen, über das ebenfalls das Handelsblatt berichtete.

Eine Studie der Universität Amsterdam belegt, dass Frauen zwar gut kooperieren können, „aber nur so lange sie mit männlichen Kollegen zu tun haben. Sobald sie mit Frauen zusammenarbeiten sollen, ist es um den Teamgeist schlechter bestellt. Ein internationales Forscher-Team setzte kürzlich sogar noch einen obendrauf. Sie fanden heraus, dass die Damen besonders schlecht miteinander können, wenn die jeweils andere bei den männlichen Kollegen gut ankommt.“

Na, herzlichen Glückwunsch. Liebe Damen, bitte verstehen Sie: Der Arbeitsplatz ist keine Kontaktbörse, auch wenn viele ihn gerne dazu machen. Wer beruflich erfolgreich sein will, versteht das und konzentriert sich professionell auf die berufliche Aufgabe und die beruflichen Ziele, die er (oder sie) erreichen will. Und vernetzt sich dafür aktiv. Das geht aber nicht, wenn frau latent miteinander um die Aufmerksamkeit der Männer im Team buhlt. Oder deshalb eine andere am Vorankommen hindert. Da sind alle Frauen, nicht nur die, die in Führungspositionen wollen, gefordert, sich selbst und das eigene Verhalten zu hinterfragen. Sonst scheitert der Wunsch nach mehr Frauen in Führungspositionen an den Frauen selbst und nicht an den Männern. ♦

Hamburgs Marktführer



im Segment Premium-Freemags!



Seit 26 Jahren Nummer 1 in Hamburgs grünem Norden. Oft kopiert, nie erreicht.



Hamburgs Kult Magazin. Local. People. Lifestyle. Das ist Alster.



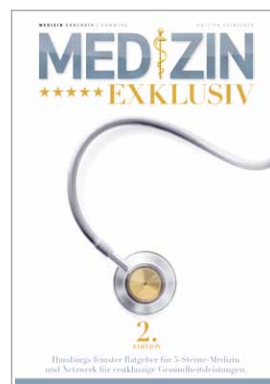
Hamburgs führendes Magazin für Frauen, die mitten im Leben stehen.



Alles für ein schönes Zuhause: Das Magazin für Haus, Garten, Handwerk und Service.



Deutschlands starkes Center-Magazin. Exklusiv für das AEZ. Mehr Trend geht nicht.



Das Magazin für Hamburgs anspruchsvollste Patienten.



ALLE MAGAZINE AUCH ONLINE UNTER: MAGAZINE-FUER-HAMBURG.DE



HAMBURG WOMAN SHAREPOINTS

HAMBURG WOMAN wird kostenlos an ausgewählte Haushalte verteilt und liegt zusätzlich in diesen Partner-Geschäften / **HAMBURG WOMAN-Sharepoints** für Sie bereit.

Alsterchaussee Nr.30 Theater im Zimmer;
Alsterdorfer Markt Nr.6 Alsterfriseur;
Nr.6 Tabak-Börse; Nr.7 alsterspectrum;
Nr.8 Apotheke am Alsterdorfer Markt,
Homöopathie, Kosmetik; Nr.8 Edeka aktiv
Markt, Lebensmittel; Nr.10 alsterarbeit
GmbH, Second Hand Shop; Nr.10 flore
pleno, Floristik und Wohnambiente;
Nr.10 Reisen & Service Agentur; Nr.14
Kesselhaus, Restaurant; Nr.18 Eiscafé il
Gelato, Eisdiele;
Alsterdorfer Straße Nr.2 Kleiderbad; Nr.2
Via Roma, Ital. Damenlederschuhe; Nr.4
Friseur; Nr.4 Striga, Schlachtere; Nr.6 First
Class Clean; Nr.8 Linda Beauty Salon; Nr.9
Bode, Hörakustik; Nr.10 Salatperle, Imbiss;
Nr.13 Blumengeschäft; Nr.13 Cuisinette,
Delikatessen; Nr.15 Echtezeit Studio, Cafe-
Galerie; Nr.17 Effenberger, Bäckerei;
Nr.29 Café Fabric; Sauberland, Reinigung;
Nr.31 Stahn, Euronics; Nr.35 Alsterdorfer
Fruchthaus; Nr.35 Blende 11, Foto etc.;
Nr.35 Today, Restaurant; Nr.37 Russell's,
Cafe Bar; Nr.41 H. Wolf, Alles vom Lande;
Nr.44 Arabella, Restaurant; Nr.48 Cafe
Galao, Portugiesische Spezialitäten; Nr.56
Betten-Remstedt, Betten Fachgeschäft;
Nr.61 Bäckerei Boldt; Nr.61 H. Lüschen,
Obst + Gemüse; Nr.69a Königskinder,
Friseur; Nr.69a Super Blume; Nr.76 ARIN,
Mode-Design; Nr.79 Croquerie / Eiscafe;
Nr.79 Second Style; Nr.84a Cafe May;
Nr.84a Reimers & Weber hairstyle; Nr.85
Echt Asien, Sushi-Restaurant; Nr.90 Alster-
Grill-Eck; Nr.90 Back-Shop, Steh-Cafe;
Nr.99 Lotto, Kiosk; Nr.253 Alsterdorfer
Hosenmatz, Kinderladen Second Hand;
Nr.254 Zoo-Markt Alsterdorf; Nr.257
Mein Friseur, Friseur; Nr.258a el cava,
Restaurant; Nr.261 Rewe, Supermarkt;
Nr.262 Alsterlounge; Nr.263 Friseursalon
Mojian, Friseur; Nr.263 Haspa, Bank;
Nr.271 Sprungfeder, Raumausstattung;
Nr.272 Das Sommerhaus,
Inneneinrichtung; Nr.274 Haase/Beckers,
Kosmetik; Nr.277 Änderungssofortdienst,
Änderungs-Schneiderei; Nr.280 Linda
Geier Friseur; Nr.281 Blumen Exotica,
Blumen; Nr.283 Grüner Salon; Nr.288
Roxie, Restaurant/Café; Nr.292 Konditorei
Faster, Konditorei;
Alte Dorfstraße Nr.1 Kiosk; Nr.2a Eisbär;
Nr.5 Landhaus Ohlstedt; Nr.10 Apotheke;
Nr.10 Bäckerei Schacht; Nr.10 Hair &
Beauty Point;
Am Dalmannki Nr.6 Nissis Kunstintene,
Galerie und Restaurant;
Am Kaiserki Nr.13 Wandrahm; Nr.19
Boothaus; Nr.26 klein & kaiserlich; Nr.56
Harmonie Cut; Nr.63 Yoki Fisch;
An der Alsterschleife Nr.3 Stocks
Restaurant; Nr.19 Immenhof, Restaurant;
Am Sandtorpark Nr.14 Trldo Factory,
Restaurant;
Ballindamm Nr.7 Ulrich Stein Metropolitan
Interior Design; Nr.13 Jyske Bank; Physio
Therm; KAYAPATO, The noble SPA; Nr.25
Trachtendiele GmbH; Nr.26 Wilm, Juwelier
& Goldschmied
Ballindamm Europapassage Nr.40
Beauty & More; Bering Time Aps; Bild Box;
Change Lingerie; Eterna Fachgeschäft;
IN FLAGRANTE; James Rizzi, Pop Art
Galerie; Kult; L'Italiana Gelateria, Eispalast
GmbH; Malvin, Non Stop Modetextil
Vertriebs GmbH; Moonson Accessoires;
Rewe; STREET-Super Shoe; Tommy Hilfinger
Hamburg Denim; Udo Lindenberg &
More, Watentowski Galerien; Yin & Yang,
Restaurant & Bar;
Barmbeker Straße Nr.148 Artefakt,
Schuhe; Nr.150 Arizona, Steakhouse;
Nr.152 Videopalast, Videos; Nr.158
Budenhagen, Euronics; Nr.169 Froindlichst,
Restaurant; Nr.175 Caspar, Änderung/
Maßanf.; Nr.177 Kaffee mit Geschmack;
Nr.181 Sterling-Fashion, Second Hand
Mode; Nr.187 modn nails; Nr.189 Die

Lakritzerie; Nr.189 Gab. Fischer, Friseur;
Beim Schlump Nr.5 Delfin Textilreinigung;
Nr.5 Marlowe Nature, Naturkleidung;
Nr.10 La Vigna, Weine;
Berner Weg Nr.2 Schneiderei;
Bleichenbrücke Nr.11 Marco Hops
Hamburg;
Brook Nr.10 Barossa Kaffee Bar;
Claus-Ferck-Straße Nr.3 Rustikal &
Schön, Dekoartikel; Nr.4 Café Hamer's;
Nr.6 Friseur Namenlos; Nr.6 Gisela
Janzen, Textilien; Nr.8 Walddörfer
Apotheke;
Christoph-Probst-Weg Nr.3 Rindchens
Weinkontor;
Dalmannki Nr.5 Atele Abele; Nr.6 Hafen
City Shop; Nr.8 Friseur am Dalmannki;
Dannenkoppel Nr.51 Peer Meier,
Zahnarzt; Nr.52 Haarschnitt, Friseur;
Deichstraße Nr.41 Eis & Waffelhaus;
Dorfwinkel Nr.11 Weißer Engel,
Reinigung;
Dorotheenstraße Nr.33 Kleiner
Speisesaal, Restaurant; Nr.35 Restaurant
La Bruchetta, Restaurant; Nr.36 de
luca Ristorante; Nr.48 Hotel Cristobal,
Hotel; Nr.54 Haar Pur, Friseur; Nr.54
Ristorante Caruso, Ital. Restaurant; Nr.57
Block House, Restaurant; Nr.95 Stefan
Reitenbach, hair and make up; Nr.97a
Trattoria Rosati, Restaurant; Nr.112
Schanzen-Bäckerei, Bäckerei; Nr.116 Kaya,
Feinkost; Nr.116 Stadtbäckerei, Bäckerei;
Nr.138 Lotto + Zeitschriften; Nr.159
Blütezeit Babette Becher, Blumen und
Dekorationen; Nr.161 Textilpflege; Nr.174
Charade, Bistro; Nr.176 Katharina,
Friseur; Nr.180 Porto Marin, Restaurant;
Nr.182 Il Gelato, Eiscafe; Nr.182a La
Strada, Restaurant; Nr.184a Herzkammer,
Schenken-Wohnen; Nr.184a Winterhuder
Kindersalon, Kindermode; Nr.188 KY LAM,
Asia Restaurant;
Duvenstedter Damm Nr.37 Tobacco &
More; Nr.41 Buchhandlung Klauder; Nr.41
Schwesterherz, Stoffe; Nr.45 Konditorei
Caros; Nr.45 Ristorante Italia; Nr.47
Hairdresser Brünning; Nr.50 Reformhaus +
Apotheke; Nr.56 Casattina, Gartenartikel;
Nr.62a Beate Ruddloff Optik; Nr.62a
Liebreiz, Damenbekleidung; Nr.66
Ambienta, Schönes mit Geschmack; Nr.66
KB Hairdesign; Nr.72 Rio Grande;
Eppendorfer Baum Nr.4 Früchte
Gleitzmann, Feine Früchte-Feines
Gemüse; Nr.5 HAGEL The Hair Company,
Friseur; Nr.7 JF Flebbe GmbH; Nr.9 Soul
Katherine, Mode/Wellness; Nr.11 AUST,
Collezione d'Italia; Nr.11 Optik Martin
Carl; Nr.11 Quartier 11; Nr.14 Meissler
& Co Immobilien; Nr.16 Labels for Less,
Nr.18 Engelke, Feinkost; Nr.18
Fisch & Sushi; Nr.22 Die kl. Creperie;
Nr.22 Lotto; Nr.30 Gundlach, Schuhe;
Nr.31 Bettenhaus Bürger; Nr.31 Peter
Polzer, Friseur; Nr.34 catwalk Hamburg;
Nr.34 Pyjama Royal, Wäsche; Nr.35
Feen Apotheke; Nr.38 Speicherstadt
Kaffeerösterei; Nr.42 Paulina exact
in style, Umstandsmode; Nr.43 Raffael Ricard;
Nr.44 Witty Knitters Collection;
Eppendorfer Landstraße Nr.1 J.B.
Exclusiv, Mode; Nr.2 Haspa, Bank;
Nr.4 Blumenhaus Radau, Blumen; Nr.4
Tassajara, Restaurant; Nr.6 Gandhi,
Indisches Restaurant; Nr.8 Confetti,
Kindermoden; Nr.11 Optiker Carl,
Optiker; Nr.90 Cap; Nr.90 Fruchthaus
Düntas, Obst und Gemüse; Nr.92 top
o top, Damenbekleidung; Nr.92 Uhren
Thor, Juwelier; Nr.96 Malihé Wahedi,
Tabakwaren Spirituosen Zeitschriften; Nr.98
Love it green; Nr.100 Campus Suite, Cafe;
Nr.102 Alligator, Lederwaren; Nr.102 Otto
Koch, Papeterie; Nr.108 Edeka; Nr.112a
Friseur Löhdorf, Friseur; Nr.127 The
Hackbarth's Boutique;
Eppendorfer Marktplatz Nr.2 Apotheke

a.d. Friedenseiche, Apotheke; Nr.2
BoConcept Hamburg Eppendorf,
Einrichtungen/ Möbel; Nr.2 Eppendorfer
Eiscafe, Eiscafé; Nr.2 Haspa, Bank;
Eppendorfer Weg Nr.206 Schickimicki,
Designer-Secondhand; Nr.240 Spatzennest
Cafe & Bistro; Nr.250 Konditorei Ganter;
Nr.252 RuBios, Bio & Delikatessen;
Nr.253 Eppendorfer Reinigung; Nr.258
Annahmestelle der Otto Hamburg GmbH;
Nr.264 Claudia Paulus, Design; Nr.267 La
Bottega Lentini; Nr.271 RSG Reise Szene
GmbH; Nr.273 Wechselstube; Nr.276
Meersachen, Kinderbekleidung; Nr.281
42Plus Second Hand, Designermode ab
Gr.42; Nr.283 Peter Judd, Mode Schmuck;
Nr.285 beauty the make up bar; Nr.285
Super Blume;
Erikastraße Nr.42 Das Hand & Fuß Team,
Hand & Fußpflege; Nr.43 Omnia GmbH;
Nr.47 Dear Matsu, Teehaus; Nr.48 Je Suisl;
Nr.48 Keiko, Mode; Nr.50 Lönneberger,
Antiquitäten & Kuriosa a. Schweden;
Nr.52 040 Nord; Nr.58 Luff & Fien; Nr.62
Trend Hair, Friseur; Nr.74 Kaiserreich,
Wimperstudio;
Eulenkrußstraße Nr.27 Schubert Shop &
Hair-Friseur; Nr.55 Dalingers Aktiv Markt;
Frahmredder Nr.1 25 Minutes,
EMS Fitness Studio; Nr.1 Alsterliebe,
Espresso, Lifestyle, Design; Nr.1 LVM
Versicherungsgesellschaft Hintz; Nr.1 Porta
Mondial Immobilien Alstertal UG;
Nr.1b Bayer, Immobilien; Urban Spa,
Beauty Lounge; Nr.3 Dr. Alkass, Facharzt
f. Orthopädie; Nr.3 Iris Herrmann,
Zahnärztin; Nr.3 Schockmann, Schuhe die
passen; Nr.8 Roksan Training, Pilates; Nr.8
Dr. Heike Sandstedt; Nr.8 Praxis Kristin
Pape, Allgemeinmedizin; Nr.14 Frisuren
Cornelia Mühlenkamp; Nr.16 Carepoint,
Sanitätshaus; Nr.18 Änderungsschneiderei
Arslan;
Geibelstraße Nr.12 Santa Fe, Restaurant
Cocktailbar;
Geritstraße Nr.1 Jamka, Textilien; Nr.3
Pop-Up Bakery; Nr.5 In Love - Textilien;
Nr.12 Reverse-Retail GmbH, Buddy & Selly;
Nr.20 SMART SUN, Sonnenstudio; Nr.23
C2M, Friseur; Nr.24 Yellow Möbel; Nr.31
halleluja l, Schönes für Engel & Bengel;
Nr.33 Mouloua Moda; Nr.35 Edith's med.
Pediküre; Nr.40 RS - Möbel GmbH; Nr.58
Kokon, Fashion & More; Nr.61 Mama
Trattoria, Ristorante;
Geschw.-Scholl-Straße Nr.6 Sporteve,
Fitness; Nr.23 Pano, Friseur; Nr.29 Lecker,
Bäckerei;
Göckelplatz Nr.3 Commerzbank;
Grasweg Nr.2 Ihr Frisör; Nr.6 Café
Quiddie; Nr.9 Osteria da Vincenzo,
Restaurant; Nr.11 Friseur;
Grindelallee Nr.83 Kultur Buch;
Broße Bleichen Nr. 36 stories | Die
Buchhandlung;
Großer Grasbrook Nr.9 hafenhunger;
Grotten Hoff Nr.3 Schursch Optik, Optiker;
Nr.12 Block House, Restaurant;
Halenreie Nr.2 Elvira Martens,
Friseursalon; Nr.4 Blumenhaus Finern;
Nr.4 Fotozentrum Volksdorf;
Hallerstraße Nr.78 Edeka Niemerszeim;
Hamburger Meile EKZ Bäckerei Junge;
Camel Shop; Dat Backhaus; Eiscafé Fiore;
Essanelle, Friseur; Freigang, T-Shirts;
Friseur; Haspa; Jens Koch; Klinck, Friseur;
MIMA; Multi Express Schuhmacherei/
Schlüsseldienst; Nailys, Nagelstudio;
Nicolaisen, Intercoiffure Hamburg; Oil
& Vinegar, Pan Asia; REWE; Sansibar;
Schuback, Parfümerie; Sparda Bank; Spiele
Max; Stichweh Textilreinigung; Studio Line
Photography; Thalia Bücher; Tom Tailor;
Vodafone;
Hans-Henny-Jahnn-Weg Henny's,
Restaurant & Events;
Hartungsstraße Nr.16 beautifulday, Mode
& Lifestyle;

Hartwicusstraße Nr.6 Kosmetik u.
Mode an der Alster; Nr.6 Uhlenhorster
Reisedienst, Reisebüro;
Haselknick Nr.77 Restaurant Haselknick;
Heegberg Nr.4 Sparda Immobilien; Nr.6
Friseur Silvia Schacht; Nr.6 Santander
Bank; Nr.6 Sixt Autovermietung; Nr.12
Commerzbank; Nr.14 Deutsche Bank;
Nr.16 Kind; Nr.18 Hypo Vereinsbank;
Nr.22 Bücherhalle Alstertal; Nr.29, HCT
Hair-Cosmetic-Team; Nr.30 Balzak Cafe;
Nr.32 Block House;
Heegberg AEZ arko, confiserie; AUST
collezione d'Italia, Mode; Basic AG, Der
frische Bio-Supermarkt; BASLER Store,
Mode; Becker Juweliers & Uhrmacher;
Body & Beach im Alstertal; BRAX Store
GmbH; BREE Collection GmbH; Brillen
Joseph, Augenoptiker; CALIDA; Castellino,
exclusive Mode + Schuhe; CECIL, Mode;
cha cha Thai Street Kitchen, Restaurant;
clas ohlsen; CLASSICO Fashion GmbH;
comma, Store, Textilien; del Vino, von der
Kunst des Weines; Edel-Optics; Eiscafe
Florenz; ENOTECA, Passion für Wein;
ETERNA Brand Store, Mode; Eydeleer,
Handarbeiten und Wolle; Fast Forward,
Fashion Streetwear Shoes; Faststudio Nina;
Galeria Kaufhof, Kaufhaus; GANT Store,
Mode; Hagel, Die Experten für Haarpflege;
Hagel select Aveda, Friseur; HALLHUBER,
Mode; Hamburger Hof Parfümerie;
Hansekind, Baby und Kleinkindbedarf;
Haspa; Husel, Confiserie; IXI Fashion
Nord GmbH, Ice Accessory Gallery;
Juwelier CABOCHON; LASCANA,
Dessous + Bademode; Laurel Shop
Hamburg; Leos, Jeans Laden; Levi's
Store; Marlies Möller, Friseur; MORE &
MORE Store Hamburg, Mode; NAPAPURI
STORE, Abenteuer + Freizeitbekleidung;
NOA NOA Hamburg, Mode; Ochsenr
Sport; ONLY, Boutique; Palmers; Pandora
Store; Panduro Hobby; Papeterie Alstertal;
Peter Polzer, Friseur; pierre cardin store,
Mode; Pretty Nails, Nagelstudio; Puzzle-
Shop Litration; QALY, Beauty + Spa;
Quartier 31, Mode; R.W.S. Textilreinigung;
Rituals, wellness /spa; Riviera Maison
Hamburg, Inneneinrichtung; Runners
Point, Sportbekleidung; Ryl of Switzerland,
Coffeur; Sanetta Group Store Hamburg,
Mode; Sansibar Sylt, Mode; Sarah &
Sue; Schneider Saritas, Schneiderei;
Schuh Kay Comfort; Schuhhaus Prange;
SOR, Herrenausstatter; Scotch & Soda;
Starbucks Coffee House; STRENESE,
Boutique Designer; Super Cut in der Galeria
Kaufhof, Friseur; Tabacan, Tabak &
Zeitschriften; Tamaris Store Hamburg; Tee
Gschwender, Teefachgeschäft; Thalia
Bücher, Medien und mehr; The Body
Shop; TRUE RELIGION, Mode; Tutto Lust
am Genuß, Delikatessen; Palmers; Ulla
Popken, Mode; Vero Moda; Villeroy &
Boch; WEEKEND Max Mara, Mode; Witty
Knitters Collections, Boutique; WMF Filiale
Hamburg; Wolford Boutique;
Hegestraße Nr.3 Henry Christ; Nr.11a
Raffaello Riccardi Schuhe, Schuhe; Nr.15
Henry Christ; Nr.21 Botho Nickel, Gold
und Silberschmiede; Nr.33 schokovida,
Feinste Schokoladen;
Hermannstraße Nr.14 Blumenladen
Hebergredder Nr.24 Heidrun Böhme,
Fachkosmetikerin; Nr.24 Well & Beauty
House, eccelente cosmetic; Nr.27 Mein
Friseur, Friseur; Nr.34 Mode & Accessoires,
Mode; Nr.34 Villa Salis, Relax- u. Wellness-
Lounge;
Hofweg Nr.4 EDEKA Sören Lade,
Lebensmittel; Nr.14 H.S. Wagner, Friseur;
Nr.14 Halima Ahl, Fußpflege; Nr.20
Maxim Lebensmittel; Nr.21 Reinigung +
Wäscherei; Nr.21 zazoo, Kinderschuhe;
Nr.22 Casa Nova, Eis Cafe; Nr.24 Haspa;
Nr.29 Travel & Home, Reisebüro; Nr.31
N&N Reisen; Nr.40 Aspia Hamburg



Marketing; Nr.45 Postshop, Post am Hofweg; Nr.46 Hofweg Apotheke; Nr.48 Zeitschriften-Shop; Nr.50 La Fee, Bistro-Cafe; Nr.62 Rindchen 's Weinkontor; Nr.63 Dalivia; Nr.63 Emmas, Cafe; Nr.67 Farinelli, Restaurant; Nr.69 Dat Backhaus; Nr.72 Fardi, Restaurant; Nr.73 Boulevard Hotel; Nr.75 Nippon-Hotel; Nr.77 Viale Grande, Ristorante; Nr.81 Edeka Niemerszeim, Edeka; Nr.98 Burg Apotheke; Nr.101 Dilo-Cafe, Cafe; Nr.102 MIZU, Restaurant; Nr.104 Ristorante Rocco; **Hoheluffchausee** Nr.18 Osaka Sushi, Restaurant; Nr.28 Parfümerie Schuback; Nr.30 aktuell TOLLO, Vertriebsgesellschaft mbH; Nr.30 RAT Kebab; Nr.32 Broterbe Gaves; Nr.52 Prigge, Optiker; Nr.56 Giovanni L.; Nr.56 JoCo Friseur; Nr.56 Oberdörffers Apotheke; **Hudtwalkerstraße** Nr.8 Dr. Trettn, Neurologie; Nr.13 Komödie Winterhuder Fährhaus; Nr.13 Winterhuder Cafe + Restaurant; Nr.16 Paolino - Ristorante Sardegna; Nr.18 Fährhaus Apotheke; Nr.19 Nur Hier, Bäckerei; Nr.20 Kleine Freiheit, Sexdessous; Nr.22 Fotokopier; Nr.24 Djamtorki, Textilien; Nr.24 Moringa-Das Plus an Lebensqualität; Nr.28 Barista, Restaurant; Nr.28 Bobby Burger; Nr.28 Schamotte, Pizza Suppen Salat; Nr.29 Nine to Five, Shoes & More; Nr.30 Urban-Spa, Schönheit; Nr.31 Concept Legger, Mode; Nr.33 Effenberger, Bäckerei; Nr.35 Heymann, Bücher; Nr.37 Da Lui, Restaurant; **Im Alten Dorfe** Nr.23 Blumenbinderei Töpfer; Nr.23 Noris, Ezio Nori; Nr.24 Postbank; Gastronomie; Nr.25 Deutsche Bank; Nr.28 Die Villa, Ihr Wiener Cafehaus; Nr.31 Stil und Blüte; Nr.33 Ihre Reinigung Kleiderbad, Textilpflege; Nr.33 Vaino Hair Connection, Frisiersalon; Nr.36 Louisiana, Restaurant & Hotel; Nr.37 Commerzbank; Nr.37 Gellermann, Optik; Nr.38 Hacienda, Restaurant; Nr.41 Haspa; **Im Ellernbusch** Nr.18 Bäckerei Schacht; **Isestraße** Nr.73 Clips Friseur; Nr.74 Harrys im Kaufrausch, Cafe /Mode u. Accessoires; Nr.89 Creare; Nr.94 Yvette Hafner Friseur; **Jarrestraße** Nr.2 Kampagne!, Internationale Apotheke; Nr.59 Lebensmittel/Imbiss Sultan Arslan; **Jungfernstieg** Nr.38 Prange, Schuhhaus; Nr.44 Langhagen & Harnisch, Gemälde & Kunsthaus; **Karlsöhne** Nr.13 Kosmetik + Fußpflege Sabine Ritscher; **Kattjahren** Nr.24 Tabakwaren, Stoffe; **Klosterstern** Nr.5 Frühaufwachen, Zeitschriften, Postfilialpartner; **Langenstücken** Nr.30 schön!gesund.; **Laittenkamp** Nr.4 Lotto Laden; Nr.8 Cafe Memorandum; **Lehmweg** Nr.17 Praxis Klinik Pöselndorf; Nr.50 Feinabfüllung, Weingeschäft; Nr.53 Adam and Eve; Nr.56 Fleischerei Harms; Nr.57 ANIMALfinearts; **Lemsahler Dorfstraße** Nr.53 Bäckerei Cordes; **Lemsahler Landstraße** Nr.45 Marriott Hotel Treudelford; Nr.80 Krögers Gasthof; Nr.118 Restaurant Toscanello; **Levantehaus** American Heritage; Änderungsschneiderei; Asia Restaurant; B.O.S.Caviar Gourmetteck; Bar Levante, Restaurant; Calvin Klein Jeans Store; Drössel & Rademacher, Schreibwaren; Flane Chocolaterie Cafe; Fon Friseur; Marco Polo, Kleidung; Marco Polo, Kleidung; Park Hyatt Hamburg, Hotel; Princesse tam, Boutique Hamburg; Sansibar The Store Shop, Kleidung; Sushi Factory; Swatch, Uhren; Trollbeads, Schmuck; Tschubel Oster, Restaurant; **Lilienstraße** Nr.8 Body Focus GmbH; **Lokstedter Weg** Nr.1 Tessa Petzoldt, Blumen; **Löwenstraße** Nr.4 Der Löwenschuster;

Ludolfstraße Nr.53 Alma Hoppes Lustspiel Haus; **Maria-Louisen-Straße** Nr.3 Marie-Luisen Apotheke; Restaurant Luise; Nr.7 Fleischerei R.Schuster; Nr.100 St.Johannis Apotheke; **Martinstraße** Nr.6 Saadet 's Portog. Cafe+Schneiderei; Nr.14 Saigon, Restaurant; **Mittelweg** Nr.19 Tanja Stoltenberg; Nr.20 Die 2 Friseure, Friseur; Nr.21 Änderungsschneiderei, Schneider; Nr.24 La Bottega; Nr.24 Ristorante Torcello; Nr.26 Twenty Six, Restaurant Bar Catering; Nr.27 Il Gelato; Nr.29 Lattemacchiato; Nr.30 Frauchen, luxury fashion; Nr.30 Hautkultur (High Care); Nr.31 Gurke, Kneipe; Nr.41c Shemi Shala, Friseur; Nr.59 Hotel Garni Mittelweg; Nr.123 Pöselndorf Apotheke; Nr.136 Parfümerie Schuback; Nr.138 CMG Boutique, Dessous; Nr.154 Weisse Rose, Textilpflege; Nr.159 Bel Etage Kosmetik; Nr.165 Apotheke Carjell 's; Nr.173 Bäckerei Bamian; **Mönckebergstraße** Nr.3 Mö-City-Apotheke; **Moorhof** Nr.7 Florelle, Wohnen und Mode; Nr.7b Mrs. Sporty; **Mühlencamp** Nr.1 PALEDO, Restaurant; Portici, Restaurant; Nr.2 Harms&Schacht, Restaurant; Nr.3 piu espresso bar; Nr.6a Kaffee elbgold, Café + Rösterei; Nr.8 Pittarello, Restaurant; Nr.9 Die Ballkönigin; Nr.12 Hensel was sonst, Restaurant; MAD about Juice; Nr.13 Adam-Eve, Beauty Lounge; Nr.15 Engelhardt, Reformhaus; Nr.16 d'Agate, Antipasti etc.; Die Suppenudel, Imbiss; Nr.18 Balzac Coffee, Café; Liman, Fischrestaurant; Limon, Imbiss; Nr.19 Bonbao, Restaurant; Nr.20 Offizin, Apotheke; Nr.29 Dr. C.Rosenboom, Zahnarzt; Tageszeiten, Restaurant; Nr.33 Haspa; Nr.34a Apotheke am Mühlencamp; Nr.34 Haspa; Optiker Carl; Nr.35 Butter Lindner, Lebensmittel; Gundlach, Schuhe; Nr.36 Blume 2000; Nr.37 Effenberger, Bäckerei; Nr.38 Schuback, Textilien; Nr.41 Junes, Textilien; Nr.42 Coffee 42; Nr.43 Hagel Hair; Mooi, Textilien; Nr.45 Edeka Niemerszeim; Nr.48 Melano; Nr.50 Heiko Ricci, Friseur; Nr.54 Trüffel Schwein, Restaurant; Nr.59 Elbgold, Restaurant; Jacques Weindepot; Fetch Restaurant; Nr.63a Tanzkult.; **Mundsburger Damm** Nr.35 Obst, Geschäft; Nr.65 Unique Mode **Nedderfeld** Nr.12 Audi Zentrum, Autohaus; Nr.21 Smart, Autohaus; Nr.22 Wibo-Werk, Heizungen; Nr.30 Fiat, Autohaus; Nr.34 Nissan, Autohaus; Nr.36 Mitsubischi, Autohaus; Nr.40 Renault, Autohaus; Nr.55 Peugeot, Autohaus; Nr.65 Toyota, Autohaus; Nr.70 Klier, Friseur; Nr.80 Renault Niederlassung Hamburg, Autohaus; Nr.95 ALD, Autoleasing; Nr.98 B.O.C., Fahrräder; **Nedderfeld EKZ** Nr.70 Ernstings-Family, Kleidung; ISS-Gut bürgerlich, Restaurant; Klier, Friseur; Mc Paper; New Nails, Nagelstudio; Star Car, Autovermietung; **Nedderfeld/Offakamp** Nr.10 BMW Niederlassung Hamburg; **Neuer Wall** Nr.26 Waßmann, Juweliere; Nr.50 SOR, Mode; Nr.59 Stefanell GmbH, Mode Store; Nr.61 Marlies Möller, Friseur; Nr.64 Ligne roset, Möbelgeschäft; Nr.77 Riviera Maison, Einrichtung Flagship Store; Nr.80 GANT, Mode; **Nienstedtener Straße** Nr.2 d Il Sole, Ital. Restaurant; Nr.5 Apotheke Nienstedten; Nr.7 La Bottega del Sole, Partyservice; Nr.9 Hübenbecker, Fleischerei + Partyservice; **Nienstedter Marktplatz** Nr.22 Dat Backhus; Nr.28 Stadtbäckerei; Nr.30 Nord-Ostsee Automobile; **Oberstraße** Nr.88 WAG Immobilien; Nr.112 Naturheilpraxis; **Osdorfer Landstraße** EEZ Nr.131 Ansons; Cafe Engelchen; Douglas; EEZ Apotheke;

Essanelle, Friseur; Fielmann; Görtz; Hagel; The Hair Company; Haspa; Juwelier Christ; Klinck, Friseur; Le Chateau, Weine; Marco Polo; Mc Paper; Peter Polzer, Friseur; Pizza Bar; Rewe; Schuh Kay; Starbucks; Supercut; Tchibo; Thalia; von Allwörden; Voßwinkel, Sportbekleidung; **Papenhuder Straße** Nr.24 Hand-Werk, schöne Wolle; Nr.24 Pappenheimer, Wirtschaft; Nr.25 Wäscherei Lange; Nr.28 Sturm, Teehandelskontor; Nr.29 Uhlendorfer Weinstube, Weinstube; Nr.30 Näscheri - Cafe; Nr.35 Rexrodt, Restaurant; Nr.36 Tayas Kaffeehaus; Nr.39 Konditorei Pritsch; Nr.40 Uhlendorfer, Apotheke; Nr.42, Kinderspiel a little fun; Nr.58 Blumengeschäft; Nr.67 Obst & Gemüse; **Poelchaukamp** Nr.2 Broterbe Gaves; Nr.3 Eiscafe am Poelchaukamp; Nr.9 Julietta Fashion, Mode; Nr.20 Holly con Hare, Mode; Nr.21 Blumen-Hahn; Nr.24 Bazaar Boutique; Nr.25 Pasta & Vino; Nr.27 The Hackbarth's Boutique; **Poppenbüttler Chaussee** Nr.3 Boutique Be Different; Nr.3 Haus 3, Wohnideen; Nr.3 Restaurant Lenz; Nr.5 Physio am Kreisell; Nr.8 Duvenstedter Eiscafe; Nr.11 Friseur; Nr.32 Wiederschön Secondhandladen und mehr; Nr.45 REWE; Nr.92 Pflanzen Körner; **Poppenbüttler Hauptstraße** Nr.14 Peter Rosenberg, Uhrmachermeister; Nr.37 Cafe Reinhardt; **Poppenbüttler Weg** Nr.94 Best Carwash; **Poststraße** Nr.2 Etienne Aigner AG; **Puckacker Weg** Nr.4 Ellerbrock Küchen/Plan S; Nr.18 Tennis im Eichenhof; **Rehagen** Aspria Alsteralt **Rolfnickstraße** Nr.1 Yo-Vivo Interiors; Nr.3 FD Mode & Wohnaccessoires; Nr.5 Flowers & More; Nr.8 Café Reinhardt; Piazza Wohnkultur; Nr.11 Alster Optik, Optiker; Nr.12 TUL-Reise-Center; Le Petit ChocolatThe; Nr.12a Eiscusine; Nr.13 Willer, Juwelier; Nr.14 Rolfnick Apotheke; Nr.15 Nikole Diekmann, Kosmetik; Nr.15 PURE-Schönheit, Naturkosmetik; Nr.15 Dr. Shirin Shareghi, Zahnärztin; Nr.17a Das Geschenk und die Mode, Johanna Groger; Nr.19 La Casetta, Ristorante Italiano; Nr.20 House of Nails, Nagelstudio; Nr.21 Bäckerei Vollstädt; Nr.21 Haspa; Nr.22 Änderungsdienst, Änderungsschneiderei; Nr.22 Das kleine Kaufhaus; Nr.30 Marco Hops; Nr.68 Naturheilpraxis f. manuelle Medizin Rosel Barge; Nr.68 Heilpraktikerin f. Psychotherapie Heidi Helsper; **Rothenbaumchausee** Nr.48 Brodersen, Restaurant; Nr.70 Bolero, Restaurant; Nr.70 Schönheit am Rothenbaum, Parfümgeschäft; Nr.77 Claire et Zoé by CWF, Kinderkleidung; Nr.101 Cucina D'Elisa, Ital. Restaurant; Nr.107 Hotel am Rothenbaum; Nr.137 Terrassen Cafe Funk-Eck, Restaurant-Konditorei-Cafe; Nr.189 Peemüller, Raumausrüstung; Nr.209 Dirk Brinkmann, Friseur; **Saseler Chaussee** Nr.5 Ihr Studio, Kosmetik und Nagelstudio; **Schrammweg** Nr.11 hamburg zwo 13, Werbeagentur; **Sierichstraße** Nr.44 Marco Hops Hamburg; Nr.46 Gallo Nero; **Spitalersstraße** Nr.2 Nike, Schuhgeschäft; Nr.8 promod, Mode; Nr.9 Optik Weser, Augenoptiker; Nr.9 VIVET, Restaurant-Bar-Cafe; Nr.10 s. Oliver, Mode; **Stadtbahnstraße** Nr.30 Druckerei Krüper; Nr.32a Hypoxi; **Stornarnplatz** Nr.1 Chinesische Naturheilkunde WU-XING; Die Hörmeister im Alsteralt, Hörgeräteakustikmeister; Dr. Djafari, Zahnarztpraxis; Grossmann & Berger, Immobilien; Medical Beauty, Kosmetiksalon; Schuh & Leder Werkstatt, Baumkirchner; Stern Friseur Salon; Tabakladen Polo; Nr.2 Blumen Haecks; Nr.8 Beauty House Sahba; Nr.8 Brunello

Trafforia; **Straßenbahner** Nr. 17 stories I Die Buchhandlung; **Tannenhof** Nr.56 Tannenhof Apotheke; Nr.60a EDEKA; **Tarpenbekstraße** Nr.56 Praxis f. Krankengymn. & Physiotherapie, Dietke Dörrie; Nr.62 Fahrschule Hoepfner; **Überseeboulevard** Nr.2: Bistrot Paris; Lieblingsplatz, Mangustin; marc + daniel; RR plus, Friseure; Stefan Eckert Optimistic; Nr.10 Witty Knitters; **Uhlenhorster Weg** Nr.12 Alpenwunder, Frau Anke Krüger; Nr.30 Schönfeld, Gärtnerei; **Ulmenstraße** Nr.2 le Beau Voisin, Cafe + Delices; **Volksdorfer Damm** Nr.180 Haspa; Nr.186 Sky Supermarkt; Nr.271 Edeka; **Volksdorfer Weg** Nr.60 Gärtnerei FINDER; **Waltstraße** Nr.1 Glasmeyer, Lebensmittel; Nr.1c Hamburger Teezeit; Nr.1 Römerfeldt, Kleidung; Nr.2 Casa delle scarpe, Schuhe; Nr.3 Da Barbara, Ital. Restaurant; Nr.3 Waitz Apotheke; Nr.3 Wolford Boutique; Nr.4 Linette, Mode; Nr.5 Fotostudio; Nr.6 Bäckerei Hansa; Nr.6b Gosche, Bekleidung; Nr.7 Nur Hier; Nr.9 Spirit, Schuh und Textilhandel; Nr.11 Smiths, Clothes for Men and Woman; Nr.11 Wolsdorff, Tabacco; Nr.13 Blume 2000; Nr.13a Gelateria Verdi, Eisdiele; Nr.14 Atelier Blumen Petersen; Nr.15 Douglas; Nr.16 Apotheke Doppelreihe; Nr.17 Fleischerei Hübenbecker; Nr.17 Ihr Hofladen; Nr.19 Osaka Sushi; Nr.21 S Bar Othmarschen, Bistro; Nr.22 Eis Schmidt; Nr.24 Witty Knitters; Nr.26 Rockhaarfäller, Friseur; Nr.28 Marlies Möller, Friseur; Nr.29a Hörgeräte Zacher; Nr.29a Lühr Optik; Nr.30 Haar Beelitz, Friseur; Nr.32 Birken Apotheke; **Waldweg** Nr.1a Rindchens Weinkontor; **Weißerose** Nr.1 Frischemacht Simon, Feinkost-Lebensmittel; **Wellingsbüttler Markt** Nr.1: Dr. Kapitzka, Orthopädie; Fachärztin f. Frauenheilkunde, Katia Horstmann; Frauenarztpraxis, Dr. Shamsrizi; Kieferorthopädische Praxis; Zahnarztpraxis Gräfe; Dr. Grit Handrich; Editha Hallmann, Fachärztin f. Kinder-, Jugendmedizin; Dr. Christina Hintz, Fachärztin für Dermatologie; Dr. Machnik, Augenarztpraxis; Physiotherapie Wellingsbüttel; **Wellingsbüttler Weg** Nr.32 Friseur Dörte Siebert-Brandes; Nr.38 Fahrrad Kohn, Fahrräder; Nr.115 Alte Apotheke; Nr.117 Demi-point, Fachgeschäft f. Tanzzubehör; Nr.117 Hackbarth 's, Boutique; Nr.121 Drews, Elektrogeschäft; Nr.123 Stoffgalerie; Nr.123 M-Jay-Fashion, Boutique; Nr.123 Orientteppiche Moshirian; Nr.134 Kinderpost, Sport + Spiel; Nr.134 Friederichsen, Buchhandlung Antiquitäten; Nr.144 Witt Profipflege, Reinigung; Nr.146 Änderungsschneiderei; Nr.146 Getränkemarkt Wellingsbüttel; Nr.148 Salon Monica Brenck, Friseur; Nr.154 Küchen + Bäder, Küchenstudio; **Wiesenhöfen** Nr.2 Ilka Pingel, Damenmoden; Nr.2 Zigarren-Voß; Nr.3 Le Petit Croque & Cafe; Nr.4 Brigitte Giessen Inneneinrichtung; Nr.7 Das Leben ist schön!, Café Catering Events; Nr.7 Salon Wachs und Stein, Friseur; Nr.9 Paulig Laufputz, Orthopädischehulentechnik; **Winterhuder Forum** Apotheke; Bücher & Co, Zeitschriften; Bücherhalle Winterhude; von Allwörden, Bäckerei; **Winterhuder Marktplatz** Nr.1 BARISTA, Asia-Quick-Restaurant; Nr.1 Krenzfeld's, Obstgeschäft; Nr.1 Sunpoint, Sonnenstudio; Nr.2 Le Chic, Friseur; Nr.2 Schuback, Parfümerie; Nr.5 Curvy Staples; Nr.6 media@home; Nr.21c Dr. V. Stamatidis etc.; Ärzte; Nr.21d Haspa, Bank; Nr.21 Nur Hier, Bäckerei; Nr.21a Wolfsdorf, Zigaretten etc.; Nr.37 Apotheke;

Ich bin eine HAMBURG WOMAN, weil...



Soraya Hajibigli,
Geschäftsführerin Hautkultur:

...Hamburg meine
Beauty Perle ist.

Die Redaktion trifft für
die HAMBURG WOMAN
viele spannende Frauen.
Wir fragten sie, warum sie
die Stadt so lieben!



Sabina Schwitters,
Bornhold- die Einrichter:

... ich den Norden nicht
mehr missen möchte.



Susanne Böhm,
Moderatorin:

... ich die Elbe & die
Alster liebe.

Laura Bergmann,
Geschäftsführerin Die Bergmanns:

... ich eine Powerfrau bin.





Anna Frost,
Geschäftsfrau, Bloggerin,
Youtuberin, Mutti, Designerin:
... ich hier Wurzeln
geschlagen habe.



Martina Lam,
Goldschmiede **Martina Lam:**
... ich weiß, dass FRAU alles
schaffen kann.



Pricilla Klein,
Miss Hamburg:
... Hamburg innerhalb
kurzer Zeit meine zweite
Heimat wurde.



Ines Hommels,
Frauenheilkunde:
... ich die Menschen hier
liebe.



Annetta Negare,
Model & Playmate:
... ich das Wetter lieben gelernt habe!



Foto: Patricia Lukas

Christine Rogge,
Fotografin:
... die Stadt immer noch Heimat ist,
obwohl ich jetzt in Berlin lebe.



Birgitt Nilsson,
Vorsitzende des Freundeskreises
Theater für Kinder Hamburg:
... es keine andere Stadt gibt,
in der es sich zu leben lohnt.



Joy Maracke,
Ellippa:
... ich der Stadt schon mein Leben
lang treu bin.



Interior Designerin Susanne Korden, HAMBURG WOMAN-Herausgeberin Christiane Kauffholt, Moderatorin Sabine Stamm und Marion Fedder (v.l.)



Schauspielerin Dayan Kodua und Chefredakteur Kai Wehl

CHARITYABEND

In der Bornhold-Lounge an der Alster gab es auf Einladung der Inhaber-Familie Schwitters einen Charity-Abend zugunsten der Initiative LebensHeldin!. Das von Anna Leusch moderierte Event war Auftakt der Spendenkampagne „LebensHeldin! sucht LebensHelden!“. Ziel: Ein innovatives Zukunftskonzept für Frauen mit der Diagnose Brustkrebs schaffen. Dazu gab es unter anderem eine feine Tombola für die 120 Gäste. Die Spendensumme stand bei Redaktionsschluss nicht fest. Infos: www.lebensheldin.de



Gastgeber: Sabina und Wilko Schwitters von Bornhold

Modedesignerin Jette Joop und Unternehmer Alexander Kinzler



Fotos: Kai Wehl (4), Thomas Meyer (1)



Die LebensHeldin-Macherinnen Silke Linsenmaier und Isabella Ladines mit der Moderatorin Anna Leusch (v.l.)



Gastgeberin Kristina Tröger und Talkgast Annette Kroeber-Riel (r.)



Katarina Gutensohn, Gewürzprofi Viola Fuchs und Beautyexpertin Steffi Oesterwind (v.l.)

DIGITALTALK

Auf Einladung von Kristina Tröger, Präsidentin des Clubs europäischer Unternehmerinnen e. V. (CeU), kamen über 150 Unternehmerinnen und Gäste für einen Vortrag von Annette Kroeber-Riel, Googles Senior Director Public Policy & Government Relations für Zentraleuropa und damit verantwortlich für die politische Interessenvertretung und Strategie des Tech-Riesen in der Region, ins Hotel Vier Jahreszeiten. Die Vortragende sprach zum Thema: „Google in Deutschland: ein Partner für die Digitalisierung“. Wie beim CeU üblich, klang der Abend in entspannter Atmosphäre bei feinem Essen und Wein und angeregten Gesprächen über das Thema des Abends aus.



Schmuckexpertin Priscilla Ferreira Niemax (l.) und Kosmetikprofi Dina Babayeva (r.)



TV-Ernährungs-Doc Dr. Anne Fleck (l.) und Gabriele Strangemann

Fotos: Ulrich Tröger



Schmuckexpertin Ina Köllner (l.) und Software-Unternehmerin Zoe Andrea



Marion Fedder und
Birgitt Nilsson (r.)

Schauspielerin Sandra Quadflieg,
Olaf Schmidt und best Ager-Model
Almuth Wehmeyer (v.l.)

VERKLEIDUNGSSPASS

Mit Maske feiert es sich prima, weiß die Hamburger Gesellschaft, wenn sie der begehrten Einladung von Jenny Falckenberg und Direktorin des MKG Tulga Beyerle zum Bal du Masque in ihr Museum für Kunst und Gewerbe folgt. Die edlen Ballroben der Damen knistern noch ein wenig mehr, die Smokings der Herren strahlen besonders wenn Masken aus Spitze, Samt, Tüll oder coolem Kunststoff die Gesichter geheimnisvoll verbergen. Und so ging es beim Bal du Masque vom ersten Moment an festlich-ausgelassen zu. Gefeiert wurde für den guten Zweck, die Erlöse des Abends kommen der Nachwuchsarbeit des Museums für benachteiligte Kinder und Jugendliche zugute.



Schauspielerin
Nova Meierhenrich



Ex-HSV-Profi Piotr
Trochowski mit
Gattin Melanie



Hockeylegende BUDI Blunck, Justine Gaetcke, Gastgeberin
Jenny Falckenberg-Blunck, Sportexperte Lars Stengelmann (v.l.)

Fotos: Brauer Photos / O. Walterscheid



Wurde für ihre Arbeit
ausgezeichnet: Laura Wontorra



Bürgermeister
Peter Tschentscher
mit seiner Frau
Eva-Maria

TOPLEUTE

Im Hotel Grand Elysée in Rotherbaum wurde auf einer großen Gala der Deutsche Sportjournalistenpreis 2019 verliehen. Vor vielen namhaften Persönlichkeiten aus Spitzensport, Wirtschaft, Politik und Medien wurde Oliver Kahn zum dritten Mal als bester Sportexperte gekürt. Frauen waren in den insgesamt 13 Preis-Kategorien eindeutig unterrepräsentiert. Eine der wenigen Ausnahmen diesbezüglich war Laura Wontorra auf Platz 3 in der Kategorie Moderation. Traurig. Gewonnen hat keine Frau!

Impressum

Herausgeberin:
Christiane Kaufholt

Redaktion:
Kai Wehl (Chefredakteur),
Christian Lüscher (Stellv. Chefredakteur),
Kimberley Schulz, Jonas Bormann

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;
Jana Kudraß, Tel. 538 930 71;
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

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

Verlag: Magazin Verlag Hamburg HMV
GmbH, Barkhausweg 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,
anzeigen@alster-net.de

Internet: www.hamburg-woman.de
(alle Verlagsprodukte auf
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.

© 2019 Magazin Verlag Hamburg.





Gastgeberin und Gründerin der Stiftung Kinderjahre Hannelore Lay (r.) mit Verleger Wolfgang E. Buss und Silke Lange (GF euroShell)



Kathrin und Richard Yoneoka, US-Generalkonsul in Hamburg

AUFTAKT AN BORD

Die in Winterhude ansässige Stiftung Kinderjahre hat mit Freunden und Unterstützern ihren Neujahrsempfang auf dem Fahrgastschiff „Commodore“ von Barkassen-Meyer gefeiert. Bei Regen, aber trotzdem gut gelaunt, lauschten die Gäste nach der Begrüßung durch Gastgeberin Hannelore Lay einer Rede des US-Generalkonsuls Richard Yoneoka zum Thema Glück, bevor bei Würstchen mit Kartoffelsalat und Kuchen fröhlich genetzwerkt wurde. Mehr Infos zu tollen Stiftungs-Arbeit gibt es auf www.stiftung-kinderjahre.de



Hubert Neubacher (r.), GF Barkassen-Meyer und Norbert Wiwianka.

Leiterin der Komödie Winterhuder Fährhaus Britta Duah und Chefredakteur Kai Wehl



Anja und Bernd Glathe von Auto Wichert mit Dr. Holger Liefefett (r.)



Valeska Rahlf und RA Claudia Strese (r.)



Modedesignerin Sibilla Pavenstedt und Komponistin Gloria Bruni (r.)



Hoteliere Anna-Maria Fäßler und Model Almuth Wehmeyer (r.)

LADIESLUNCH

Kulturförderin Birgitt Nilsson lädt bereits seit zehn Jahren Hamburger Damen aus Wirtschaft, Kultur und Gesellschaft zum Ladies Lunch ein, um Geld für ihr Projekt „Theater für Kinder“ zu sammeln. Ziel: Möglichst vielen Schulkinder gerade aus sozial schwachen Bezirken einen Theaterbesuch mit Livemusik zu ermöglichen. Diesmal trafen sich rund 170 geladene Damen im Showroom des Einrichters Bornhold am Alsterufer. Sie hatten bereits im Vorfeld eifrig gespendet und kauften während des Lunches fleißig Tombola-Lose. Ergebnis bis zum späten Mittag: rund 25.000€! Infos: www.freunde-des-theater-fuer-kinder.de



Redakteurin Kimberley Schulz und Herausgeberin Christiane Kaufholt (r.)



Gastgeberin Birgitt Nilsson und Unternehmerin Christina Block (r.)

WIR SUCHEN DICH!

**Mediaberater (m/w/d)
für unsere Magazine –
frei, halbtags oder in
Festanstellung**

Du...

- bist engagiert
- hast Verkaufstalent
- verfügst über Berufserfahrungen

Wir bieten...

- Arbeit beim Marktführer Premium Freemags
- dein eigenes Büro
- individuelle Weiterbildung
- wöchentlich leckeres Bio-Obst!

Melde dich!

Bei Wolfgang E. Buss
w.buss@alster-net.de
Fon: 040 - 538 9 300



70

SCHULZE
Outdoor Living



LIBECO LINEN

Verspielt, gemütlich und gleichzeitig bequem sind die Attribute der Kollektion. Ökologisch, regionale Produktion, biologisch abbaubar, nachhaltig und traditionelle Handwerkskunst, das sind die Argumente, weshalb wir Libeco mit in unser Sortiment aufgenommen haben.

CANE-LINE

Der Loungesessel Peacock ist ein Hingucker in Ihrem Garten oder Wohnzimmer. Durch seine witterungsbeständigen Kissen in Kombination mit Geflecht und Teakholzgestell, wird er Sie begeistern und ein Rad in Ihre Gemütlichkeit schlagen. Probieren Sie noch heute, dieses einzigartige Sitzvergnügen bei uns aus und vergessen Sie Ihr Lieblingsbuch nicht!



RIVERDALE

Mit Wohnaccessoires für das gesamte Haus steht Riverdale für exklusive Wohntrends und avancierte in den letzten Jahren zu einer der bekanntesten Marken im Lifestyle-Bereich. Riverdale bietet dreimal im Jahr wechselnde Kollektionen, die sich immer nach den neuesten Modetrends richten. Mit ihrer besonderen Leidenschaft für Stil und Interieur gibt Riverdale auch Ihrem Zuhause das gewisse Etwas. Lassen Sie sich überraschen und überzeugen!

70

15% GUTSCHEIN

FÜR EINEN DEKOARTIKEL IHRER WAHL.

Ausgenommen bereits reduzierte Ware. Gültig bis 30.09.2019.

Schulze Outdoor Living GmbH & Co. KG
Waldweg 95 | 22393 Hamburg
Tel.: 040-6012012
www.schulze-outdoorliving.de
info@schulze-outdoorliving.de

Öffnungszeiten
Mo.-Fr. 10.00 - 19.00 Uhr
Sa. 10.00 - 18.00 Uhr