

uniscene

DEINE STADT. DEIN LIFESTYLE. D

GÜLTIG 1.8.-30.9.2019

KNOWMADISM

Leben und Arbeiten an den schönsten Orten der Welt

#vaycay

Zu diesen Zielen reist ihr spontan und günstig

INKLUSIVE
abiscene
STUDIUM & AUSBILDUNG
Step by Step Mit der richtigen Lässigkeit zum passenden Studien- und Ausbildungsplatz

LIEBER STRESS, DU KANNST MICH MAL!

TIPPS:

- #goalattainment
- #yogaundmeditation
- #energyfood

Antistress-Seminare und Meditations-Angebote rund um den Campus **IM TEST**

MACH, WAS WIRKLICH ZÄHLT.



#ARZT

FOLGE DEINER BERUFUNG.

[bundeswehrkarriere.de](https://www.bundeswehrkarriere.de)



BUNDESWEHR



Liebe Leser,

die Uni, den (Neben)job und auch noch sein Sozialleben im Griff zu haben, kann heutzutage ziemlich stressig sein. Kommt euch bekannt vor? Kein Wunder. Studien haben ergeben, dass jeder vierte Student unter starkem Stress steht. Deshalb haben wir mithilfe eines Selbsttests die besten Stress-Killer für euch herausgefunden und zeigen, wie ihr mit dem richtigen Mindset, Yoga und Meditation ab sofort gelassener durchs Leben gehen könnt. Außerdem geben wir euch wie immer ein Update in Sachen Events, Fashion und neuen Locations in Hamburg sowie alle Infos zu den wichtigsten Themen und Trends der Stadt. Viel Spaß beim Lesen!

Lesley-Ann Jahn

FEEDBACK

Ihr habt Fragen, Anregungen oder Kritik? Schreibt uns!

jahn@uniscene.de

Fotos: Lamann (1), Vasquez (1), Regentrop (1), Habibi UG (1), Wake up somewhere (1), blau ananas/studienstock (1), Mikkit.co/Lauren Berding (1)



Impressum

Redaktion uniscene
Gertrudenkirchhof 10
D-20095 Hamburg

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

Redaktion T: 040.3742360-0,
F: -20, redaktion@uniscene.de

Herausgeber Kai Hoffmann,
Jan-Hinrich Hey

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

Texte+Fotos Helen von Daacke,
Marlena Gaul, Constantin Jacob,
Lesley-Ann Jahn, Paulina
Kulczycki, Kristina Regentrop,
Natalia Sadovnik, Jennifer von
Wiegen

Art Direction+Layout Ute Knappe

Cover-Foto Isaac Vasquez

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

Vertrieb Annika Kunkic, Thomas
Springstubbe

Druck Dierichs Druck+Media,
Kassel

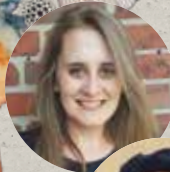
Haftungsausschluss Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung. Bei der Teilnahme an Gewinnspielen ist der Rechtsweg grundsätzlich ausgeschlossen. Persönliche Daten im Rahmen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



Seite 10

TSCHÜSS STRESS!

Unsere Autorinnen **Kristina** und **Paulina** haben die besten Tipps von „Goal-Attainment“ über Yoga-Kurse bis zu Meditationen, mit denen ihr den (Uni)Alltag ab sofort **gaaaaanz entspannt** genießen könnt.



Seite 28

KNOWMADISM

Kein Bock mehr auf 9 to 5 und Arbeiten an nur einem Ort? Mit unserer **Checkliste** zeigen wir euch, wie **Knowmadism** geht und was ihr dabei beachten solltet.



Seite 16

Ab in den Spätsommerurlaub

Beach-Session, Abenteuer-Ausflug oder **City-Trip** gefällig? Wir zeigen die coolsten Destinationen, die ihr jetzt noch **spontan, easy und günstig** ab **Hamburg** erreichen könnt.



Seite 34

HABIBI.YOU.KNOW

Das Label von Gründer **Imad** und Partnerin **Jessica** tritt mit **arabischen Schriftzügen** auf Fashion-Pieces gegen **Rassismus** an und will mit Vorurteilen gegen die arabische Kultur aufräumen.



Seite 38

Intervallfasten

Im Selbsttest hat **unser Autor Constantin** herausgefunden, ob der neue Trend wirklich beim **Abnehmen** hilft und für mehr **Konzentration** sowie **Wohlbefinden** sorgt.



#SUMMER INTHECITY

M O M E N T S



@MARCEL_MOSES

Marcel Moses

Über den Dächern von Eimsbüttel



#ROSA ROTTE BRILLE



@SOPHIA MAEN_

Sophia Mäntele

📍 Lange Reihe

#ART WORKS



@MALEENPAULA

Maleen Paula Geese

📍 Winterhude



@CASUELMA

Catherine Martin

Foto: Cesar de Melo

📍 Komponistenviertel



#WINDOWS WIDEOPEN


#DATE NIGHT



@MAJAKARINANEUMANN

Maja Neumann

Foto: @ferdi_tao

 Rotherbaum

#EINGEMURMELT

MOMENTS

uniscene #MOMENTS



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



@ALINAJSK

Alina Steinhoff-Klein

📍 Neustadt



@_PIA.SOPHIE_

Pia Sophie Grethlein

📍 Elbstrand
Övelgönne



#BEACH CRUISER

uniscene

**BOOTYSHAKE
SUMMER**
— OPEN AIR —
Hamburg
Sankt Pauli

REGGAE/TON / MANGHALL / TOUTCH / BALKAN / BRASILEIRO

NUR BEI GUTEM WETTER

Karo Beach

SAMSTAG 10.08 AB 14UHR

DJ RICK • DJ FRESHFUNK • DJ RAM-IT • DJ LIL JUST
EINTRITT FREI / START 14UHR - 22UHR
KARO BEACH - NEIDER KAMP 21 - 20559 HH (U-BAHN FELDSTRASSE) | VOR DER RINDERMARKTHALLE

POWERED BY uniscene RICK DANIEL BOLX ADAI WE RESIST

SPASS HABEN MIT FREUNDEN!

**GAMING,
BURGER & FUN**

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

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





LIEBER STRESS, DU

Eigentlich könnten wir das Leben doch **GANZ ENTSPANNT** sehen: Wir haben **KAUM VERPFLICHTUNGEN**, leben in einer **WAHNSINNSSTADT** und können uns **JOB ODER STUDIUM QUASI AUSSUCHEN**. Doch gerade als Studenten lassen wir uns von unserem Uni Alltag manchmal ganz schön **UNTER DRUCK SETZEN** und **FÜHLEN UNS GESTRESST**. Hilfe gibt es aus dem Internet – dort tummeln sich zahlreiche **RATGEBER UND KURSE**, die mehr Gelassenheit versprechen. Ob so ein Programm wirklich dabei hilft, Stress zu reduzieren und entspannter zu werden, hat **UNSERE AUTORIN KRISTINA REGENTROP** im Selbstversuch herausgefunden.

Für die Prüfungen büffeln, nebenbei noch jobben, zum Sport gehen und on top sein Sozialleben voll im Griff haben – wer sagt, dass das Studentenleben reines Zuckerschlecken ist, liegt falsch. Bei meiner Recherche zum Thema Stress bei Studenten finde ich heraus, dass das Deutsche Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (DZHW), die Freie Universität Berlin und die Techniker Krankenkasse in einer gemeinsamen Studie zur „Gesundheit Studierender in Deutschland 2017“ zum Ergebnis kamen, dass jeder vierte Student unter starkem Stress steht, erschöpft ist und bei vielen sogar erste Anzeichen eines Burnouts auftreten. Zu ähnlichen Erkenntnissen ist auch die Befragung des privaten Studienfonds-Anbieters Deutsche Bildung aus dem letzten Jahr gekommen. Vor allem Studentinnen sind betroffen. Demnach leiden laut Studie sogar 43 Prozent unter häufigem oder ständigem Stress, bei Männern sind es rund 33 Prozent.

Aber warum sind so viele Studis gestresst? Sind wir nicht eigentlich entspannt drauf? Ein, zwei Semester im Studium dranzuhängen, ist schließlich keine Schande. Und pflegen wir nicht penibel unsere Work-Life-Balance? Das Problem liegt darin, dass wir uns selbst einen zu hohen Druck machen. Ich kenne das auch und es zeigt sich bereits vor dem Studium. Was wollen wir studieren und wo? Und was ist, wenn wir uns für den falschen Studiengang entscheiden? „Außerdem werden die Studierenden immer jünger, fangen mit 17 oder 18 Jahren an. Das Abnabeln von Zuhause, die eigene Selbstständigkeit und beispielsweise das Führen eines eigenen Haushaltes sowie der Druck im Studium verursachen Stress“, erklärt mir Stefanie Kieback, Psychologin und Studienberaterin an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW). „Die Studiengänge sind straff getaktet, hinzu kommen Doppelbelastungen durch den Nebenjob.“ Neben dem äußeren Druck steht uns häufig der eigene Perfektionsanspruch im Wege. Das Gefühl „nicht zu genügen“ macht sich breit. Betroffen sein kann jeder – sowohl die Maschinenbaustudentin, als auch der Designstudent. „Wir nehmen wahr, dass sich insgesamt mehr Studierende Unterstützung suchen“, berichtet Stefanie Kieback. Das liegt auch daran, dass Themen wie Stress mittlerweile enttabuisiert sind. Seinen Alltag gelassener meistern und in stressigen Situationen cooler reagieren – das sind

**KRISTINA
REGENTROP**



Foto: Mikki/Lauren Bending (1), Regentrop (1), Mikka Bestamilmayars/hutterstock (1)

Versprechungen der Antistressprogramme, von denen es im Internet nur so wimmelt. Die Frage ist nur, ob diese Programme auch wirklich etwas taugen? Ich wage den Selbstversuch und suche mir ein vierwöchiges Online-Antistressprogramm einer Krankenversicherung aus, das vom Psychologen und Stressexperten Dr. Manfred Oetting aus Itzehoe entwickelt wurde. Er hat bereits Führungskräfte großer Unternehmen wie BMW oder Siemens gecoacht. Von Woche zu Woche werde ich verschiedene Bereiche durchlaufen, in denen ich mehr über Stress, meine Belastungen und Stressbewältigung lernen werde.

1. WOCHEN: STRESS ENTSTEHT IM KOPF

Voll motiviert starte ich in die erste Woche. Doch bevor es an die praktischen Übungen geht, erfahre ich, was Stress genau ist und wie er entsteht. Stress wird nicht durch eine Situation, sondern durch unsere persönliche Bewertung einer Situation hervorgerufen. Wir selbst haben es also in der Hand, ob wir angespannt reagieren

KANNST MICH MAL!



oder nicht. „Stress äußert sich durch Druck sowie äußere und innere Anspannung. Per se ist Stress gar nicht mal so schlimm.

Kurze Phasen davon sind normal und schaden nicht“, erklärt Stefanie Kieback. Kritisch wird es, wenn ein

Dauerzustand daraus wird, subjektiv kein Gefühl der Entspannung aufkommt und positive Dinge, die einem sonst Freude bereiten als Anstrengung gesehen werden.

„Auf Dauer sinkt die Leistungsfähigkeit, man schafft weniger, gönnt sich kaum Pausen und der Tag wird noch anstrengender.

Das kann unter anderem zu Schlaf- oder Konzentrationsstörungen führen.“ Dabei ist Stress stark an unsere eigenen Erwartungen gebunden. Gestresste Studierende sollten sich daher fragen, ob alle Klausuren im

Semester geschrieben werden müssen oder ob man unbedingt in der Regelstudienzeit fertig sein muss. „Hilfreich ist es, sich realistische und überschaubare Ziele zu stecken und sich einen Lernplan zu schreiben.“ Zum Abschluss

meiner erste Einheit fülle ich einen Fragenbogen aus, der Aufschluss über meine Verhaltens- und Denkweise

geben soll, damit das weitere Kursprogramm individuell auf mich zugeschnitten werden kann. Beispielsweise muss ich einschätzen, ob ich leicht abschalten kann oder ob ich mich einsam fühle, wenn ich mit anderen Menschen zusammen bin.

2. WOCHEN: DEN EIGENEN STRESS VERSTEHEN

Es ist Montagmorgen, heute erfahre ich die Ergebnisse meines Stresstests. Insgesamt gibt es neun Verhaltenspräferenzen, wie den Typ „Perfektion“, der gewissenhaft, zuverlässig und fehlerlos ist. Der Typ „Harmonie“ ist eher gutmütig, kompromissbereit und ausgleichend. Laut Testergebnis bin ich der leistungsorientierte Typ, der engagiert ist und dem Erfolg und Anerkennung wichtig sind. Ich dachte bei mir eher an Typen wie „Loyalität“ oder „Ästhetik“, die zuverlässig oder kreativ sowie empfindsam sind. Ich erfahre, dass man auch Verhaltensmerkmale anderer Typen in sich trägt und bin ein wenig erleichtert. Laut dem Onlineprogramm

KLEINE HELFER GEGEN STRESS

DAS KLEINE BUCH DER RUHE UND GELASSENHEIT

Mit seiner handlichen Größe passt dieses Büchlein, mit dem ihr „ganz entspannt die Stürme des Alltags meistern“ könnt, in jede Tasche und eignet sich perfekt als Lektüre für Bus- und Bahnfahrten. Mit unkomplizierten Übungen rund um Gelassenheit, Akzeptanz oder Dankbarkeit findet ihr zur inneren Ruhe. Atemübungen sowie Kurz-Anleitungen zur Meditation lassen sich einfach in den Alltag integrieren. Heyne, 95 Seiten, 8,99 €



7 MIND MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

Wer mit dem Meditieren anfangen möchte, kann mithilfe der App 7 Mind die Grundlagen der Meditation erlernen. In kurzen siebenminütigen Sessions lernt ihr das gezielte Wahrnehmen eures Körpers,

Atemtechniken und Entspannungsbungen. Erhältlich im App-Store, kostenlos für iOS und Android



sind meine potentiellen Stressquellen eine dauerhafte Überlastung, mangelnde Ruhepausen und der fehlende soziale Rückhalt - auch das trifft gefühlt null auf mich zu. Naja. Danach ist es an der Zeit für die erste praktische Übung: Mithilfe eines Fragenkatalogs soll ich rausfinden, wie ich mir Anerkennung durch andere sichere. Wann habe ich private Angelegenheiten vernachlässigt oder Personen nach ihrem Einfluss, Geld oder Beziehungen unterteilt? Puh, gar nicht so leicht - aber die eigene Denkweise zu reflektieren, ist spannend.

3. WOCHE: ZEIT FÜR FREUNDE UND MICH

Es geht ans Eingemachte! Da Stress im Kopf entsteht, geht es in dieser Woche darum, mein Verhaltensmuster positiv zu nutzen. Meine To-Dos für diese Woche lauten: In Freundschaften investieren und Aktivitäten suchen, die nur für mich bestimmt sind und meine Kraftreserven auftanken. „Es ist wichtig, sich einen Ausgleich zu schaffen und sich zu fragen, was uns Energie gibt. Sport ist ein natürliches Antidepressivum, das die Anspannung abbauen kann - ebenso gezielte Entspannungsübungen wie Yoga oder Muskelentspannungen“, so Stefanie Kieback. Mehr zu unseren Lieblingslocations für Yoga und Meditationen findet ihr übrigens auf den zwei folgenden Seiten in dieser Ausgabe! Die Expertin erklärt mir auch, dass es ratsam ist, sich nicht allzu sehr den Kopf über Vergangenes oder Zukünftiges zu zerbrechen: „Achtsam zu leben heißt, in jedem Moment eine Entscheidung treffen zu können, nicht automatisch zu reagieren und den Augenblick wahrzunehmen.“

Beflügelt von diesen Worten lege ich direkt los und frage zwei Freundinnen, ob wir uns zu einem Lunch-Date treffen wollen. Außerdem entschieße ich mich, mit meiner Schwester am Wochenende an die Ostsee zu fahren. Der Strandtag fühlt sich tatsächlich wie Urlaub an. Quality Time mit Freunden und Familie: Check! Kraft tanke ich auch beim Backen meines ersten Bananenbrots, bei einer Joggingrunde und beim Pilates. Ich komme runter, blende meinen Alltag aus und bin tiefenentspannt.



„ES IST WICHTIG, SICH ZU FRAGEN, WAS UNS ENERGIE GIBT.“

STEFANIE KIEBACK,
Psychologin und Studienberaterin

4. WOCHE: SCHRITT FÜR SCHRITT ENTSPANNTER

Ich merke, dass mir die letzte Woche gutgetan hat. Vielleicht, weil dieses Bewusstsein da war, mich aktiv um mich selbst zu kümmern. In der vierten und letzten Woche steht das „Goal-Attainment“ auf der Agenda, bei dem ich Schritt für Schritt Probleme angehe, die mich stressen. Und so geht's: Ich muss ein Ziel bestimmen, daraufhin förderliche Maßnahmen, unterstützende Gedanken sowie mein Handeln festlegen und meine positiven Konsequenzen für mich selbst ziehen. Anfangs tue ich mich bei dieser Übung schwer und finde es knifflig, meine Stressoren genau zu benennen. Aber ich erkenne, dass ich so eine gewisse Distanz zu meinem Problem aufbauen kann und meine Sorgen gleich als weniger stressig empfinde. Doch ich merke, dass es dauert und viel Übung bedarf, bis man dieses Gedankenmuster verankert hat. Mein Fazit? Auch wenn ich anfangs nicht ganz überzeugt war

und der ermittelte Verhaltenstyp gefühlt null zu mir passte, habe ich durch das Programm Denkanstöße und Methoden mitgenommen. Ich finde es schon hilfreich, in hektischen Situationen kurz innezuhalten und mich daran zu erinnern, dass nicht dieser Zustand, sondern ich selbst den Stress auslöse. Klar dass noch keine gravierenden Änderungen nach vier Wochen aufgetreten sind, aber ich bleibe am Ball. Deshalb will ich weiterhin das „Goal-Attainment“ einüben und mich mal ans Meditieren heranwagen.



EIN GUTES BUCH ÜBER ACHTSAMKEIT

Befrei dich von deinem Alltagsstress und lasse mehr Selbstliebe in dein Leben. Der Lebensplaner „Ein gutes Buch über Achtsamkeit“ von Ein guter Plan enthält Texte und Techniken, die deine Achtsamkeit schulen, Stress vermeiden sowie dein Wohlbefinden steigern.
Ein Guter Plan,
134 Seiten, 9,90 €





UNSER SPIRITUAL-GUIDE FÜR HAMBURG

TSCHÜSS STRESS!

Yoga und Meditation wurden lange Zeit als **ESOTERISCHER SCHNICKSCHACK** belächelt. Mittlerweile liegt beides voll im Trend. Und das zu Recht. Denn die Jahrtausende alte Yogi-Philosophie ist aktueller denn je und die Praxis dient in unserer schnelllebigen Welt als **WIRKUNGSVOLLE METHODE DER STRESSBEWÄLTIGUNG** und **ENTSCHLEUNIGUNG**. Ob Buddhismus-Lehre, Anusara Yoga, Gong Meditation oder Yogi-Food – wir stellen euch **UNSERE LIEBLINGSLOCATIONS** in Hamburg vor, in denen auch ihr eure **INNERE AUSGEGLICHENHEIT** (wieder)finden könnt.

Text: Paulina Kulczycki (Foto)

BUDDHISTISCHES ZENTRUM

Wer tiefergehend in die Ursprünge der Meditation eintauchen möchte und an der Lehre Buddhas Interesse hat, dem wird im Buddhistischen Zentrum auf St. Pauli ein einfacher, unverbindlicher und kostenloser Zugang ermöglicht. Als eines der größten buddhistischen Zentren Deutschlands, bietet die in den 1970er Jahren gegründete Institution ein monatliches Programm mit rund 50 Events, inklusive täglich geleiteten Meditationen und wöchentlichen Einführungsvorträgen. Wer nach einem ersten lockeren Einblick in das Thema Buddhismus und Meditation sucht, sollte donnerstags um 19 Uhr bei einer der kostenlosen Einleitungen vorbeischaun. Auch an diesem Tag gibt es anschließend eine Meditation. Ansonsten werden täglich auf Deutsch geleitete tibetisch-buddhistische Meditationen angeboten. Unser Tipp: Statt Afterwork-Caipi in der Schanze, einfach mal eine kostenlose 45-minütige Meditation ausprobieren und ein bisschen was für die innere Ruhe tun!

*Wo: Thadenstr. 79 (St. Pauli)
Einleitung in den Buddhismus und Meditation: Donnerstags, 19 h
Tägliche Meditation: Mo-Do, 20-20.45 h, Fr-So 19-19.45 Uhr
Kosten: kostenlos (außer Vorträge für 7 €)
Web: buddhismus-hamburg.de*



GOLDEN TEMPLE TEEHAUS

Das Golden Temple Teehaus ist nicht nur ein ayurvedisches Café mit veganem Soulfood, wie Currys, Quiches, Dinkel-Waffeln und dem wohl leckersten Chai Latte Hamburgs – sondern außerdem ein Raum für Ruhe, Gemeinschaft, Gedankenaustausch und Inspiration. Gelegen zwischen dem trubeligen Campus und der immer überfüllten Staatsbibliothek, ist die Location eine wahre Oase der Entspannung. Schon beim Eintreten scheint der Alltagsstress ein wenig abzufallen: Ganz nach dem Motto „come as you are, go as a friend“ sorgen die sanften Klänge der Meditationsmusik im Hintergrund, der Duft von ayurvedischen Gewürzen und die herzliche Bedienung für Geborgenheit. Geführt wird das Golden Temple Teehaus heute von Linda und Ole, die das Café vor knapp drei Jahren von dem Gründer Sat Hari Singh (einem wahren Kundalini Yogi) übernahmen und immer für einen Schnack offen sind. Bei schönem Wetter könnt ihr herrlich entspannt auf der Terrasse im Innenhof essen – ansonsten lädt drinnen eine gemütliche Kuschelecke zum Verweilen ein. Wenn euch also mal der Kopf vor lauter Lernen in der Stabi platzt, gönnt euch hier eine kleine Auszeit. Wir garantieren: Egal wie gestresst ihr reinkommt, ihr werdet relaxt wieder rausgehen!

*Wo: Grindelallee 26 (Rotherbaum)
Wann: Di-Fr 10-20 h, Sa-So 10-18 h, Brunch Sonntage ab 11 h
Kosten: Große Currys für 7,90 €, Quiche für 3,90 €, Smoothies für 3,90 €
Web: gt-teehaus.de*



SUMANN SPIRIT IM HIMALAYA SALZCAFÉ

Wer hätte gedacht, dass sich im Hinterzimmer eines esoterischen Souterrain-Shops ein versteckter Raum befindet, der umzingelt ist von Blöcken aus Himalaya Salz, unterlegt mit warmen Lichtquellen, mit Sand auf dem Boden, Holzbänken mit Fellen und einem großen goldenen Gong an der Wand? Klingt nach Narnia, ist aber tatsächlich im Karoiviertel! Die Atmosphäre des Sumann Spirit Salzcafés ist so energiedurchflutet und friedvoll zugleich, dass die Zeit still zu stehen scheint. Und an genau diesem magischen Ort könnt ihr euch mit Sound Healing, Gong Meditation und Klang Massagen vertraut machen. Diese meditativen Methoden der Heilung basieren auf Resonanzen und dringen in die Zellebene ein – denn alles im Universum besteht aus Frequenzen und Schwingungen. So sollen Disharmonien in unserem Körper und Geist ausbalanciert werden. „Eine Gong Meditation, die im Einklang der integralen Atemwelle gespielt wird, führt sehr schnell in tiefste Entspannung, in der Stress und Alltag vergessen werden“, so Simone Grunert, Gongmeditations-Leiterin von Sumann Spirit. „Das Energielevel wird erhöht und heilsame Impulse werden freigesetzt. Die Meditation hilft so, auch im Alltag besser mit Stress umzugehen.“ Kommt also in Einklang mit euch selbst an einem Ort voller Vibration und Energie mitten im Karoiviertel!

*Wo: Marktstr. 109 (Karoiviertel)
Wann: Gong Meditation etwa alle zwei Wochen freitags, 19-20.30 h
Kosten: 30 € pro Session
Web: sumannspirit.com*

INMIR – SCHULE FÜR YOGA UND ZEITGEISTTHEMEN

Yoga-Studios gibt es mittlerweile auch bei uns in Hamburg wie Sand am Meer. Einige haben allerdings mit dem ursprünglichen Yoga nicht mehr viel zu tun und bieten Kurse an, bei der die Fitness-Komponente im Vordergrund steht. Die InMir Schule in Ottensen hingegen nimmt sich dem Thema aus ganzheitlicher Sicht an und bleibt dennoch am Puls der Zeit. Gegründet wurde sie von Yoga- und Meditationslehrerin Sophia Wahdat, die außerdem Mental- und Bewusstseinstainerin ist. Neben dem Schwerpunkt auf Anusara Yoga (Anusara bedeutet so viel wie „mit Anmut fließen“ oder „dem Herzen folgend“), gibt es viele weitere Kurse wie Restorative Yoga (zur puren Entspannung des Körpers und Geistes), aber auch Meditationskurse und Workshops zu Zeitgeistthemen, wie Selbstliebe oder den Umgang mit medialer Reizüberflutung. Wenn ihr also auf der Suche nach mehr seid als der sportlichen Yoga-Komponente, dann ist die InMir Schule der richtige Ort zum Wohlfühlen und Wachsen.

*Wo: Bahrenfelder Str. 255 (Ottensen), Kosten: Probestunde 12 €, 10er-Karte 120 €, Samstags-Meditation auf Spendenbasis
Web: inmir-yoga.de*



SOPHIA WAHDAT

Ab in den Spätsommerurlaub!



Ihr verwendet derzeit gerne den Hashtag #INEEDVITAMINSEA, braucht dringend eine LERNPAUSE oder wollt noch mal euren KULTURELLEN HORIZONT erweitern? Dann ab ans Kofferpacken! Denn bevor sich so langsam der Herbst-Blues breitmacht, solltet ihr den Rest der Semesterferien jetzt unbedingt auskosten! Wir zeigen euch, wo ihr den Spätsommer nochmal RICHTIG GENIESSEN könnt und welche Events ihr euch dabei nicht entgehen lassen solltet.

Text: Marlena Gaul

MADRID

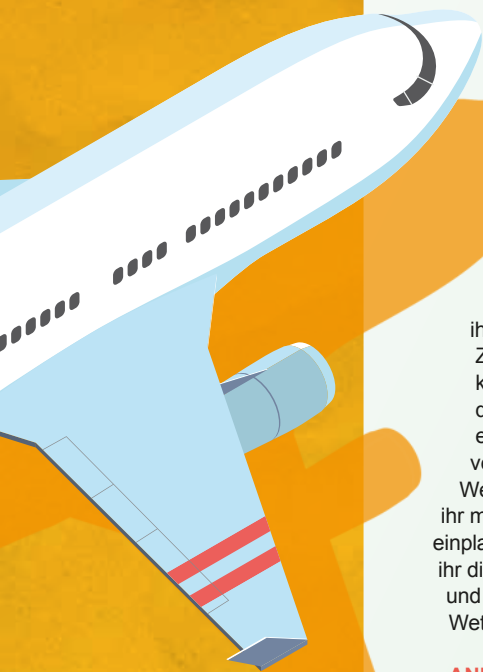
Neben ihrer am Mittelmeer gelegenen Schwester Barcelona geht sie zwar oft unter, aber auch die spanische Hauptstadt hat einiges zu bieten! Bei oft noch angenehmen 20 Grad macht die City-Tour im September besonders viel Spaß. Unbedingt ansehen müsst ihr euch den **Palacio Real – den spanischen Königspalast**. Zum Shoppen schlendert ihr über die **Gran Vía** im Herzen der Stadt und für eine Pause geht's in den **Parque del Buen Retiro**, wo gerade am Wochenende einiges los ist. Die Gastro-Szene checkt ihr am besten im **Stadtteil Chueca** aus. Dort gibt's neben mexikanischen, griechischen, arabischen und vielen weiteren Food-Highlights natürlich auch Tapas-Spots und Bars en masse. Wenn ihr genug Zeit mitbringt, lohnt sich auch ein Tagesausflug ins **historische Toledo**. Mit den Bussen von ALSA kommt ihr in einer Stunde für knapp fünf Euro hin und könnt euch entspannt in der malerischen Altstadt umsehen. Ein kultureller Top-Trip!



ANREISE: Direktflug ab Hamburg (3 Stunden ab etwa 30 Euro pro Flug)

HIGHLIGHT: Plaza Mayor – der spanischste aller Plätze entpuppt sich besonders am Abend als absoluter place to be!





CITY TRIPS

BUDAPEST

An schicken Gebäuden mangelt es der ungarischen Hauptstadt definitiv nicht! Neben **Parlament, Burgpalast, Fischerbastei, Staatsoper und Co.** gibt's hier aber auch **berühmte Thermalbäder, zahlreiche Spazierwege** entlang der Donau und **günstige Food-Spots** zu erkunden. Insbesondere die vielseitige **Café-Szene** solltet ihr euch nicht entgehen lassen. Vor allem einen traditionellen ungarischen **Lángos** müsst ihr vor dem Nachhause-Fahren unbedingt testen. Zum Snacken ist die **Markthalle** der Stadt einen kleinen Abstecher wert. Für den Morning-Run ist die **Margareteninsel** zwischen Buda und Pest ein Träumchen. Hier sind die meisten Fahrzeuge verboten und ihr könnt wunderbar abschalten.

Wenn ihr Anfang August nach Budapest reist, solltet ihr mindestens einen Tag für das **„Sziget Festival“** einplanen: Mitten auf einer Donauinsel in der Stadt tanzt ihr dieses Jahr zu Beats von Superstars wie Ed Sheeran und zu angesagten DJs wie Martin Garrix und Sigala um die Wette.

ANREISE: Direktflug ab Hamburg (etwas mehr als 1,5 Stunden ab etwa 60 Euro pro Flug) oder umweltbewusst mit der Bahn (13 Stunden ab etwa 40 Euro pro Bahnfahrt)

HIGHLIGHT: Den Blick vom Berg Gellért Hegy über die Stadt genießen!



EDINBURGH

Hier findet ihr **#oldtownglory** pur! Denn die schottische Hauptstadt lebt von ihren hübschen Straßen, durch die ihr euch einfach treiben lassen solltet. Dabei entdeckt ihr nicht nur die **Burg**, sondern auch **verlockende Fudge-Stores** und im **„The Elephant House“** sogar den Ursprung von Harry Potter. Bei Sonnenschein solltet ihr unbedingt auf den **Arthur's Seat** laufen. Von dem Berg unweit vom Stadtzentrum könnt ihr über die Stadt und bis hin zum Meer schauen. Für Drink-Liebhaber führt in Edinburgh kein Weg am **Whisky** vorbei, denn Scotch gibt's hier wirklich an jeder Ecke. Davon könnt ihr euch auch direkt eine Flasche mit nach Hause nehmen, um auch im Herbst noch was von eurer Schottland-Auszeit zu haben. Im August solltet ihr auf jeden Fall Zeit für das **„Fringe“** einplanen. Auf diesem großen Kunst- und Kulturfestival könnt ihr gut und gerne mehrere Tage verbringen.

ANREISE: Direktflug ab Hamburg (knapp 2 Stunden ab etwa 25 Euro pro Flug)

HIGHLIGHT: Durch die High Street, das Herz der Altstadt, bummeln.

SZIGET FESTIVAL

Hier reiht sich Top-Act an Top-Act: Ob Ed Sheeran, Macklemore, Years & Years, Martin Garrix, Welshly Arms, Sigala, Twenty One Pilots, Tove Lo, Foo Fighters oder die Kieler Band Leoniden. Unser Musik-Herz schlägt bei diesem Lineup ganz besonders hoch!

Wann: 7. bis 13. August,
Wo: Óbuda Insel mitten in Budapest, Tickets: ab 48 Euro pro Tag



FRINGE
Dieses Festival verwandelt Edinburgh im August in einen echten Kultur-Hotspot. Bei einer riesigen Programmauswahl von Straßenkünstlern, Stand-Up-Comedians und Theaterstücken bis zu Musikern und Dance-Performances wird euch hier garantiert nicht langweilig!
Wann: 2. bis 26. August,
Wo: In der City von Edinburgh,
Tickets: Je nach Veranstaltung, Street-Acts for free

BEACH SESSIONS

THESSALONIKI

Ihr wollt euch nochmal richtig **in die Sonne fläzen**, bevor in Hamburg die kälteren Tage auf euch warten? Dann solltet ihr die Baderegionen südlich von Thessaloniki auschecken! Flüge in die zweitgrößte Stadt Griechenlands staubt ihr im September teilweise sogar schon für etwa 20 Euro ab. Von dort geht's am besten **mit einem Mietwagen in Richtung Süden**. Besonders auf der südöstlich von Thessaloniki gelegenen Halbinsel **Chalkidiki** findet ihr traumhafte Sandstrände und türkises Meer. Bei Temperaturen knapp unter 30 Grad könnt ihr hier auch im September nochmal ordentlich am Strand chillen. Natürlich darf abends auch der ein oder andere Ouzo nicht fehlen. Relaxen ohne Ende!

ANREISE: Direktflug ab Hamburg (knapp 3 Stunden ab etwa 20 Euro)

HIGHLIGHT: Am Karidi Beach die Handtücher ausrollen und entspannen.



ALGARVE

Seid ihr bei Instagram schonmal auf **unglaublich schöne Beach-Pics aus Portugal** gestoßen? Dann wurden die bestimmt an der Algarve aufgenommen! Denn die südlichste Region Portugals ist vor allem für ihre Traumstrände und Chill-Out-Atmosphäre bekannt. Mit dem Flugzeug geht's nach **Faro**, wo ihr euch direkt an den Strand schmeißen oder einen Bus oder Mietwagen zu anderen Beach-Spots nehmen könnt. Vor allem bei Ryanair findet ihr auch für den Süden Portugals richtige Schnapper bei den Flügen.

Lagos, Portimão und **Sagres** sind nur ein paar der Orte, die hier jeden Badeurlauber glücklich machen. Und während in Hamburg die Sommerklamotten schon langsam wieder einstauben, gehören an der Algarve Shorts und Skirts auch im September noch zum Daily-Dresscode. Wer neben dem Sonnenbaden auch Lust auf ein paar **Entdeckungen** hat, kann zum Beispiel eine **Höhlen-Tour** machen. Auch **Wassersportler** können sich an der Algarve problemlos ihrem Lieblingshobby widmen.

ANREISE: Direktflug ab Hamburg (3,5 Stunden ab etwa 28 Euro pro Flug)

HIGHLIGHT: Den Strand Praia da Marinha zum Baden, Tauchen oder Schnorcheln auschecken.

EXPLORING

ELBSAND-STEIN-GEBIRGE



Für euch muss es nicht immer das Ausland sein? Dann solltet ihr das Elbsandsteingebirge auf eure Travel Bucket List schreiben! Dieses **Hiking-Paradies** bietet euch nämlich Ausblick-Highlights ohne Ende. Bei eurem ersten Besuch orientiert ihr euch zum Beispiel an den Etappen des **Malerwegs**. Hier könnt ihr euch kürzere oder längere Strecken aussuchen und sowohl **ruhige Wald-Abschnitte** als auch **Festungen und Felsformationen** entdecken. Je nach geplanter Route erreicht ihr die Wander-Spots von **Dresden** aus mit S-Bahn, Bus oder Fähre und plant deshalb am besten Tagestouren ein. Die Abende lasst ihr dann entspannt in der sächsischen Hauptstadt bei einem **Vino in der Neustadt** ausklingen.

ANREISE: Mit dem Zug oder FlixBus nach Dresden (5 Stunden mit dem Zug und 6,5 Stunden mit dem Bus ab jeweils etwa 20 Euro pro Fahrt)



HIGHLIGHT: Den fantastischen Ausblick von der Basteibrücke erleben!

MALLORCA

0815? Von wegen! Denn Malle ist längst nicht nur Ballermann und Cluburlaub. Besonders im September, wenn die deutschen Schulferien ein Ende haben, habt ihr auf der Balearischen Insel eine tolle Zeit. Abseits der Massen mietet ihr euch am besten einen **Roller**, um die Insel zu erkunden. Mit dem **cruist** ihr dann zum Beispiel in die **foto-genen Dörfer Valldemossa** und **Fornalutx**. Zum Baden macht ihr an einer der zahlreichen Buchten Halt, die malerischer kaum sein könnten. In **Sóller** gönnt ihr euch ein Eis und beobachtet dann in **Port de Sóller** die Yachten. Ein besonderer Pluspunkt für euren Roundtrip: Auf Mallorca gibt es überall **extra Parkplätze für Roller**, auf denen ihr problemlos ein Plätzchen findet.

ANREISE: Direktflug ab Hamburg (2 ¼ Stunden ab etwa 30 Euro pro Flug)

HIGHLIGHT: Das Cap de Formentor mit einer unglaublichen Aussicht auf das Meer besuchen.



Regulatpro® Hyaluron

Dein Geheimrezept für ein strahlendes Aussehen

Anti-Aging hat einen neuen Namen: **Regulatpro®**. Stoppe jetzt den natürlichen Alterungsprozess Deiner Haut und entdecke das Jungbrunnen-Elixier, über das die Welt spricht. Schon nach kurzer Zeit verschönert es auf natürliche Weise Deine Haut, Bindegewebe, Haare und Nägel. Trink Dich schön, mit der Beauty-Sensation aus Deinem Reformhaus®.



ENGELHARDT

Reformhaus

Super Sonderpreis*
Rechtsregulat® Bio +
Regulat®Skin Energy Mousse:
im Set statt 70,80 €
nur **44,95 €**

*Angebot gültig im Juli 2019

Reformhaus Engelhardt · Entdecken, was gut tut · www.reformhaus-engelhardt.de

KONZERTE

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

Nura 27 ^{SEP}/_{FR}

Die Berlinerin geht auf „Allo Leute“ Tour. Woher ihr sie kennt? Sie war Mitglied der Band The toten Crackhuren im Kofferraum und eine Hälfte des Duos SXTN, das 2014 mit seinen feministischen und provokanten Texten den nationalen Durchbruch schaffte. Nach der Auflösung von SXTN gingen Juju und Nura getrennte Wege, um musikalisch unterschiedliche Richtungen einzuschlagen. Die Sängerin, Schauspielerin und Rapperin Nura ist nun stärker als zuvor im Dancehall-Rap unterwegs und veröffentlichte mit Trettmann gerade den Ohrwurm „Chaya“. Ihre Musik strotzt vor Selbstbewusstsein, ist fresh und ganz Berliner Schnauze: frei, direkt und dreckig.

19 h, Fabrik, Barnerstr. 36 (Ottensen), 28 €



COM TRUISE



28 ^{AUG}/_{MI}

Inspiriert von der New Wave-Ära der 80er Jahre spielt Com Truise mit wabernden Synthie-Sounds im Geiste von Joy Division, New Order oder Boards of Canada. Der New Yorker Produzent und Designer kreiert einen sphärischen Elektronik-Mix inspiriert durch Tapes und Slowmotion Funk. 2010 veröffentlichte Seth Haley, wie er eigentlich heißt, erstmals bei einem kleinen tschechisch-englischen Label. Seit einigen Jahren genießt er nun den Support des namhaften Labels Ghostly International. Dort erschien auch die jüngste Veröffentlichung, sein viertes Album „Persuasion System“, das uns an die Retro-Serie „Stranger Things“ erinnert. Das wird ganz groß im Hafenklang!

20 h, Hafenklang, Große Elbstr. 84 (Altona), 17 €

Pip Blom

Dieser niedlich klingende Bandname ist zugleich auch der Taufname der Frontfrau der Newcomer-Indieband aus Amsterdam, die bereits von der BBC und der namhaften Musikpresse gefeiert wird. Mit ihrem Bruder Tender und den Freunden Darek und Gini gründete sie nach einigen Schlafzimmer Lo-Fi Sessions das Quartett, das letztes Jahr bereits einen Auftritt beim „Reeperbahn Festival“ hatte und als Support für The Breeders und Franz Ferdinand auf der Bühne stand. Mit ihrem Debüt „Boat“ nehmen sie zunehmend Fahrt auf, um bald auf der Erfolgswelle zu schwimmen. Noch sind die Newcomer Pip Blom ein Geheimtipp – also schnell Tickets sichern, bevor es zu spät ist!

10 ^{SEP}/_{DI}

20 h, Molotow, Nobistor 14 (St.Pauli), 17 €



PROPDYLAN

08 ^{AUG}/_{DO}

Der schwedische Rapper Prop Dylan macht Hip-Hop wie in der goldenen Ära: Oldschool mit einer guten Portion Soul. Unter anderem mit den Looptroop Rockers, Talib Kweli oder DJ Premier entstanden in gemeinsamen Bastelsessions Tracks, die den Spirit des Rappers transportieren. In seiner schwedischen Heimat gilt er bereits seit der Veröffentlichung seines Debütalbums „A Garbage Pail Kid“ vor über einer Dekade als Botschafter englischsprachigen Hip-Hops – in Deutschland ist er noch ein Geheimtipp. Aber eigentlich ist ja immer alles aus Skandinavien geil! Hört unbedingt vor dem Konzert in sein aktuelles 2019er-Album „To Whom It May Concern Pt. 1“ rein, in dem er uns auf eine bunte Reise durch seine Kindheits Erinnerungen mitnimmt. Und dann schauen wir uns seine Skills auf der Bühne direkt live an!

20 h, Knust, Neuer Kamp 30 (St. Pauli), 14 €



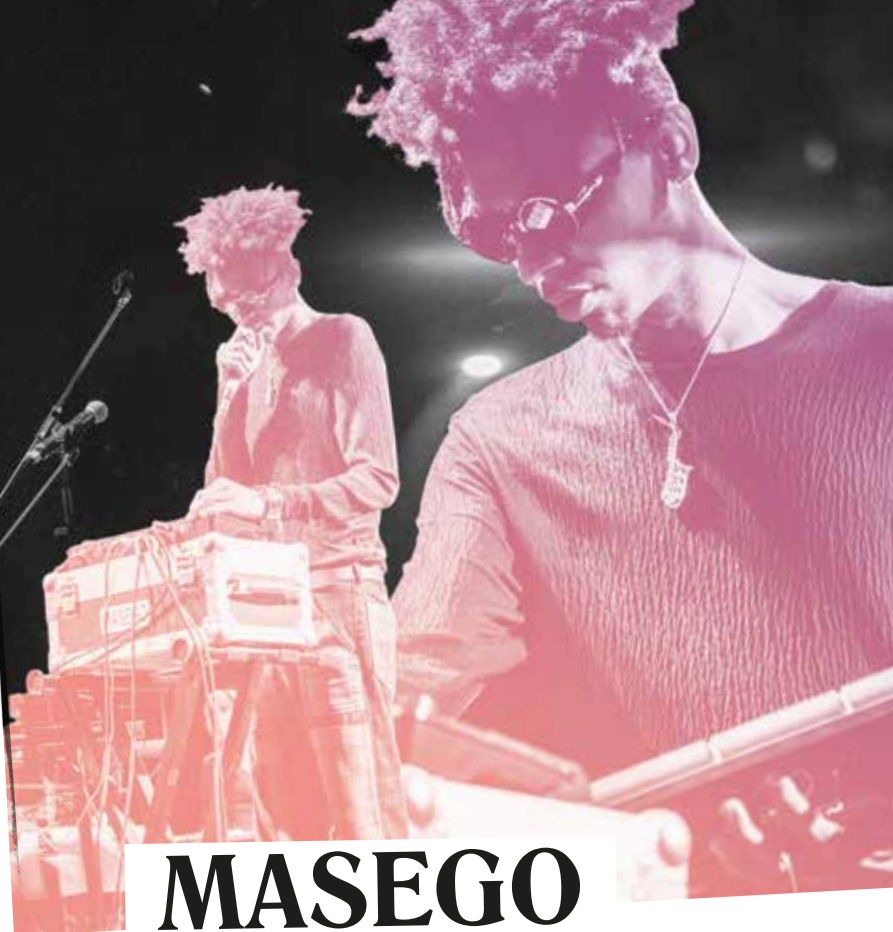
ROCKO SCHAMONI & BAND

06 SEP
FR

Rocko Schamoni ist in Hamburgs Musik-, Film- und Theaterwelt tief verwurzelt. Wir kennen ihn als Mitglied der Technogruppe Fraktus, einen Teil des Trios Studio Braun neben Jacques Palminger und Heinz Strunk sowie Mitbegründer des Pudels. Anlässlich der Veröffentlichung seines achten Albums, nach immerhin zwölf Jahren, geht Schamoni mit seinem neuen Material auf „Musik für Jugendliche“-Tour. Mit 35 Jahren Bühnenerfahrung bringt er uns mit ironisch-absurden Liedern zum Lachen, aber auch zum Nachdenken, wenn er musikalisch den Tod seines Vaters verarbeitet. Die Hand am Hut mit Ausblick auf Autogramme verabschiedet sich der Herr Schamoni von euch und freut sich auf euer Erscheinen vor Ort.

19.30 h, Fabrik, Barnerstr. 36 (Ottensen), 28 €

Wir verlosen
2X2
GÄSTELISTEN-
PLÄTZE
für das Konzert von
Rocko Schamoni
auf UNISCENE.de



MASEGO

13 AUG
DI

Er kann Hip-Hop. Er hat Soul. Er lebt Funk. Und er selbst nennt seinen Stil „Future Bounce“. Wer Masego noch nicht kennt, dem empfehlen wir zum Reinhören den Track „Tadow“ mit seinem typischen Saxophon-Spiel, den er zusammen mit FKJ aufnahm.

Der US-Musiker ist vielseitig talentiert und performt als Sänger, Rapper, DJ und als Komiker. Im vergangenen Jahr erschien sein Debütalbum „Lady Lady“, das von Kritikern und Fans gefeiert wurde. Der 26-Jährige dreht auch uns damit vollkommen den Kopf – und wir sind schon so gespannt, ihn live zu sehen!

18 h, Sommer in Altona, Nobistor 42 (St. Pauli), 29 €

KONZERTTICKER

Immer noch in unserem Freundeskreis und unseren Ohren: Der Rapper und Sänger **MAX HERRE**, 1.8., Stadtpark Open Air >>> **Der schottische Indie-Folk-Sänger sang sich mit „Someone You Loved“ direkt in unsere Herzen und auf Platz eins der UK-Charts: LEWIS CAPALDI**,

6.8., Stadtpark Open Air >>> Mit ihrem gemeinsamen Album „1982“ huldigen die Pop-Rap-Champions ihrer Jugend und dem Hip-Hop:

MARTERIA & CASPER, 9.8., Trabrennbahn Bahrenfeld >>> **Große Stimme, große Gefühle mit dem amerikanischen Popstar. Sweet, sweeter: ARIANA**

GRANDE, 5.9., Barclaycard Arena >>> Die Berliner Indiepop-Kombo, die unter anderem für AnnenMayKantereit und Element of Crime Support spielte,

wechselt auf der Bühne gerne mal die Instrumente: **VON WEGEN LISBETH**, 30.9., Große Freiheit 36 >>>

Meine Heimat.
Mein Leben.
Meine Sparkasse.



#GemeinsamAllemGewachsen



Für Kreative, für Bodenständige,
für alle Studenten ...

... mein Konto! Immer da, wo ich bin.

 Sparkasse
Holstein

PARTY

Hier könnt ihr im August und September richtig gut feiern!

STIL VOR TALENT

10 AUG SA

Ein fettes Line-up erwartet euch zum Open-Air-Festival auf dem ehemaligen Wertgelände am Neuhöfer Damm: Als Headliner versorgt euch kein geringerer als der Berliner Erfolgs-DJ Oliver Koletzki mit Techno, Electronica und Triphop.

Dazu kommen die Kölner andhim mit ihrem selbst so bezeichnetem „Super-House“ sowie Patrice Baumel aus Amsterdam, Sam Shure aus Berlin, Kellerkind und Niko Schwind. Danach geht es, wenn ihr noch Bock habt, ins Uebel&Gefährlich zum Weiterfeiern.

14-22 h, Neuhöfer Strand (Wilhelmsburg), ab 15 €

NIKO SCHWIND

Wir verlosen
2X2 GÄSTE-LISTENPLÄTZE
für das „Stil vor Talent Festival“
auf UNISCENE.de



JAN BLOMQVIST & BAND

11 AUG SO

WEIRD OPEN AIR

An diesem Sonntag wird durchgetanzt! Mit Blick auf den Fernsehturm könnt ihr direkt am S- und U-Bahnhof Sternschanze zu feinsten Beats der Hamburger DJs Oliver Schories, Miyagi und Mikah feiern. Zum Sonnenuntergang spielt außerdem der weltweit erfolgreiche Berliner DJ Jan Blomqvist, der schon in New York, LA, San Francisco, Moskau, Mumbai und Sydney aufgelegt hat. Dazu wird es eine Ausstellung der Künstlerin Artiges Mädchen geben und verschiedene Food Trucks versorgen euch über den Tag mit Leckereien. Für alle, die nicht genug bekommen können und wirklich bis Montag durchmachen wollen: Die Aftershow-Party findet im PAL statt!

13-22 h, 45 Hertz, Lagerstr. 18-24 (Sternschanze), 18 €

Wir verlosen
2X2 GÄSTE-LISTENPLÄTZE
für das „WEIRD Open-Air“
auf UNISCENE.de



040 FESTIVAL 09 AUG FR

Freut euch auf zwölf Stunden bestes Hip-Hop-Programm, bei dem ihr viele Newcomer der Szene kennenlernen könnt: Majan, der den smoothesten Sommerhit „1975“ mit Cro abgeliefert hat, kommt mit Rhodes und neuen Rapsongs daher. Aber auch Boombap-Strassenrap von Ulysse mit französischer Hasskappe und Doubletime Flows von Tom Hengst sowie R'n'b-Trap von Malsha sind am Start. Einer der am heissesten gehandelten Künstler ist Kidsoul. Cooles Extra: Im Back Corner des Clubs stehen Nähmaschinen, Siebe, Nadel, Faden, Textilstifte, Bügeleisen und fähige Designer bereit, die eure Klamotten mit Patches, Ringen, Ketten und Verschlüssen zu Fashion-It-Pieces upgraden.

ab 20 h, Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66 (St. Pauli), 10 €

Wir verlosen
2X2 GÄSTE-LISTENPLÄTZE
für das „040 FESTIVAL“
auf UNISCENE.de

MS DOCKVILLE, SPEKTRUM, VOGELBALL & BUTTERLAND

Unsere Lieblings-Events des Sommers vom Veranstalter Kopf und Steine gehen in die nächste Runde! An den drei Festivaltagen des „Dockvilles“ spielen unter anderem fette internationale und nationale Acts wie Billie Eilish, Rin, Von Wegen Lisbeth, Bilderbuch, Parcels und Meute. Aber auch bei den Ein-Tages-Open-Airs auf dem „Dockville“-Gelände ist für jeden was dabei: von DJ-Tunes beim queeren Maskenball „Vogelball“ über Hip-Hop von Trettmann, Haiyti und Lgoony auf dem „Spektrum“ bis zum Sonntags-Rave beim „Butterland“. Dazu locken natürlich auch wie jedes Jahr jede Menge Kunst-Installationen auf dem gesamten liebevoll gestalteten Gelände, das ihr easy mit den Shuttels ab der S-Bahn-Station Veddel erreichen könnt.

Schlingendeich 12 (Wilhelmsburg),
Tickets ab 12 €

03 AUG SA

und

04 AUG SO

16 AUG FR

bis

18 AUG SO

uniscene

@MOONDOO



moon
doo

JEDEN DONNERSTAG
23 UHR STUDIS FREE
REEPERBAHN 136

EVENT-TIPPS

E
I
T
Y

STANDUP COMEDY OPENAIR



Standup-Comedy for free! Gönnst euch einen lustigen Nachmittag auf dem Marktplatz des Überseeboulevards, wenn hier lokale und nationale Comedians auftreten. Auf der Bühne dabei sind unter anderem Dennis Grundt aus Hamburg, Janine vom Olivenbaum aus Neukölln sowie der Poetry Slammer und Musiker Sebastian Stille. Euch erwartet also ein super buntes Programm zum Lachen und Spaß haben. Unser Tipp: Frühes Erscheinen sichert die besten Stuhl-Plätze, wenn ihr nicht auf dem Boden hocken wollt!

11 **AUG**
SO
— und
31 **AUG**
SA

15-16.30 h, Marktplatz des Überseequartiers, Überseeboulevard 4-10 (HafenCity), kostenlos

LANGE NACHT der Literatur

07 **SEP**
SA



Mehr als 50 Veranstalter laden euch zu Lesungen, Literaturperformances und Diskussionsrunden in ganz Hamburg ein! Schon zur Mittagszeit könnt ihr zu ersten Veranstaltungen aufbrechen – ob nach Pinneberg oder Duvenstedt, nach Niendorf oder auf die Veddel oder ganz klassisch ins innere Stadtgebiet. Unsere Highlights: Die Hamburgerin Sophie Bonnet liest in der storiest! Buchhandlung in

Hoheluft aus ihrem aktuellen Roman „Provenzalischer Rosenkrieg“ und stellt dazu ihr Kochbuch mit den Lieblingsrezepten Pierre Durands vor. Bei Heymann in der Osterstraße liest die Bremerin Nora Bossong aus „Schutzzone“. Außerdem gibt es einen Diary- und Poetry-Slam. Für das ganze Programm checkt langenachtderliteratur.de und plant euer Literatur-Hopping!

div. Locations, Tickets kostenlos oder ab 7 €

HERREN

14 **SEP**
SA

gedeck

„Sie wohnen in Berlin. Sie machen was mit Medien. Sie sind Frauen. Drei gute Gründe, diesen Podcast nicht zu hören.“ So beschreiben die Berlinerinnen Ariana Baborie und Laura Larsson, die auch als Moderatorinnen, Autorinnen, Designerinnen und Musikerinnen arbeiten, ihren Podcast Herrengedeck. „Aber: Hier herrscht Verbot für Hippie-Blumenkränze, es wird nicht mit dem Fixie-Klapprad zur Arbeit gefahren und Pfeffi aus der Flasche getrunken.“ In herrlich lustigen Folgen wie „Warum ein Porno und ein Töpferkurs viel gemeinsam haben“ reden sie über das Weltgeschehen sowie ihre Erlebnisse und haben sich bereits eine große Fan-Base aufgebaut. Jetzt sind sie live unterwegs – und auch auf der Bühne wird ihr Programm „Bier, Korn und Realtalk“ durchgezogen. Wir freuen uns drauf!

18-24 h, Markthalle, Klosterwall 11 (Hammerbrook), Eintritt tba



Die Berlinerinnen
Ariana und Laura vom
Herrengedeck

VEDDELFEST

31 **AUG**
SA
— und

01 **SEP**
SO

Die Veddel feiert ihren diversen Stadtteil! Dazu wird die Veddeler Brückenstraße zu einer großen Kunst- und Mitmachmeile. Unter anderem erlebt ihr beim Bühnenprogramm das Hip-Hop-Projekt Rap For Refugees und die Galaxy Band mit einer wilden Mischung zwischen Romamusik und exjugoslawischem Rock-Pop sowie Valentina and The True Believers, die sich mit deutschen, englischen, französischen und plattdeutschen Liedern zwischen Pop und Chanson, Folk und Soul bewegen. Außerdem könnt ihr Proberudern, euch Fotoausstellungen ansehen und internationale Speisen sowie Getränke schlemmen, die authentisch zubereitet werden!

ab 14 h, Veddeler Brückenstr. 105 (Veddel), kostenlos

BJÖRNHOLZWEG SOLOSHOW

AB 24 **AUG**
SA

Der 1979 in Leipzig geborene Künstler Björn Holzweg lebt und arbeitet seit 2004 in Hamburg und wird von der Affenfaust Gallery auf St. Pauli represented. Er steht für besondere Gemälden, Zeichnungen, Skulpturen und Aquarelle, deren Protagonisten meist Waldtiere sind. Er wird zum Jäger und wendet sich gleichzeitig ihrem Schicksal durch unseren Einfluss als Gesellschaft zu. Klingt wild? Das ist es auch! Aber auf ganz besondere und sehenswerte Art. Letztes Jahr stellte Björn Holzweg unter anderem beim „Waterweek Festival“ in Los Angeles sowie dem „California Art Lab“ in München aus, zuvor war er bereits Teil der „Millerpunkt“ Gruppenausstellung in Berlin. Zur Einstimmung schaut schon mal bei Instagram unter [@bjoern_holzweg](https://www.instagram.com/bjoern_holzweg) vorbei!

Paul Roosen Contemporary, Paul Roosen Str. 43 (St. Pauli), kostenlos



21 AUG MI BUCERIUS ARTTALK WIE POLITISCH SIND DIE KÜNSTE?

Die Ausstellung „Here We Are Today“ im Bucerius Kunst Forum konfrontiert uns aktuell mit den zentralen Themen unserer globalisierten Gesellschaft: Identität, Verbrechen an Völkern, Kapital, Heimat und Fremde, die Reflexion über und den Umgang mit Geschichte. Dabei schwingt auch die Frage nach einer politischen Kunst mit. Im Talk geht es deshalb vor allem um die Reflexion des Politischen in der Kunst und welchen Stellenwert das Politische in den zeitgenössischen Künsten hat. Wie politisch bewerten Künstler und Literaten ihre eigenen Arbeiten? Und welche Strategien gibt es, um politische Themen künstlerisch zu verarbeiten? Modifiziert wird der Abend von Ralf Schlüter, dem stellvertretenden Chefredakteur des Kunstmagazins „art“.

20-22 h, Alter Wall 12 (Altstadt), 8 € (erm.)

LESUNGAUFDEM WASSER

Bestseller-Autor Christo Foerster weckt mit seinem Buch „Mikroabenteuer“ die Lust auf das Draußen sein wie kaum ein anderer. Deshalb hat er sich für seine Lesung auch einen ganz besonderen Ort ausgesucht: Auf dem Wasser. In 10er-Kanus auf den Kanälen Hamburgs lauscht ihr seinen kleinen und großen Abenteuern und wollt danach sicher direkt selber losziehen.

18-21 h, Treffpunkt:
Globetrotter Shop,
Wiesendamm 1
(Barmbek), 25 €



23 AUG FR

INDIECON

Der Oberhafen wird wieder zum Meltingpot für Kreative, wenn mehr als 70 Magazine und Kleinverlage aus aller Welt ihre Arbeiten anbieten und über frisches Design, neue Erzählformen und Vertriebsideen diskutieren. Neben Independent Publishern sind auch Agenturen, Studios und studentische Projekte dabei. Thematisch gibt es hier alles von Literatur und Journalismus über Comics und Illustration bis zu Fotografie, Architektur, Politik und Wirtschaft. Für euch als Leser sind die Chancen hoch, bei der „Indiecon“ Neues zu finden, das sonst vielleicht in Schubladen oder Werkstätten verborgen bliebe.

Oberhafen, Stockmeyerstr. 43
(HafenCity), kostenlos



Fotos: Herrengedeck (1), Die Bruecker (1), Perrey (1), Lange Nacht der Literatur (1), Foerster (1)

07 SEP SA
— und
08 SEP SO

SYMPHONIKER HAMBURG

LAEISZHALLE ORCHESTER

Für alle Klassikfans unter 28:

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

Grisey
»Partiels« (1975)
(Vorkonzert zum
1. Symphoniekonzert)

1. Pro-Log-Konzert
So 22.09.19 – 17.00 Uhr
Laeiszhalle Großer Saal
Sylvain Cambreling, Dirigent

Ravel
Valse nobles...
Klavierkonzert für die
linke Hand
»Daphnis et Chloé«

1. Symphoniekonzert
So 22.09.19 – 19.00 Uhr
Laeiszhalle Großer Saal
Sylvain Cambreling, Dirigent
Roger Muraro, Klavier

Werke von Mozart,
Schostakowitsch &
Tschaikowsky

1. Kammerkonzert
So 29.09.19 – 11.00 Uhr
Laeiszhalle Kleiner Saal
Guy Braunstein, Dirigent

symphonikerhamburg.de

Lebenslänglich... wenn Sie wollen!



In der Hansestadt zu Hause!

Lämmersieth 1 - 22305 Hamburg
040-29 90 90 - www.hanseatische.de

DIE WOHNUNGSBAU
GENOSSENSCHAFTEN HAMBURG

H3H
HANSEATISCHE
Baugenossenschaft
Hamburg

AUFGEPASST:

DAS SIND DIE LECKERSTEN FOOD NEWS!

E
I
T
Y

In diesen Locations müsst ihr unbedingt auf einen Drink oder zum Essen vorbeischaun!

KLINKER

Direkt neben dem Holi Kino lässt es sich ab sofort bestens speisen, denn im Klinker trifft gehobene Kochkunst auf nachhaltiges Denken. Die Gründer des schicken Restaurants kennen sich aus der Berliner Gastro-Szene und setzen auf regionale Produkte und Leidenschaft in der Küche. Die Speisekarte besteht aus kleineren und größeren Mahlzeiten, die am besten geteilt werden, wie ein klassisches Würmer Holzofenbrot, ein vietnamesisch angehauchtes Dampfbrötchen mit Schweinebauch, Hamburger Backfisch und ein Roti Paratha mit Meeresfrüchten. Fine dining mal ganz entspannt – we like!

Schlankreye 73 (Hoheluft), Mi, Do,
So 18-0 h, Fr+Sa 18-1 h



LEVANTE KITCHEN BEISALT&SILVER

Zwei Jahren ist es inzwischen her, dass die Köche Jo und Cozy die Salt & Silver Zentrale an der Hafenstraße eröffneten – und ein Jahr später das zweite Restaurant direkt daneben. Jetzt wechselt die Karte der Zentrale von lateinamerikanisch zur Levante Kitchen. Erst im Frühjahr dieses Jahres ging es für das Team nach Beirut, um den Geheimnissen und Feinheiten dieser Küche auf den Grund zu gehen und uns jetzt ihre Interpretation von Mezze zu servieren. Freut euch dazu außerdem auf libanesishe Spitzenweine und besondere Cocktails, unter anderem mit Feigenmarmelade, Pistazien und aufgeschäumten Ayran.

St. Pauli Hafenstr. 136-140
(St. Pauli), Mo-So ab 18 h,
Küche bis 22 h



Jo und Cozy nehmen uns mit auf eine kulinarische Reise.



Malina COFFEE&STORIES

Neue Food-Perle in Barmbek! In der Location von Kerstin Häseker und Natalia Shitikova, die sich als Projektmanagerinnen in einer Hamburger Eventagentur kennengelernt haben, bekommt ihr den ganzen Tag leckere Kuchen und Backwaren sowie bis nachmittags verschiedene Frühstücksgerichte und einen täglich wechselnden Mittagstisch. Sonntags ist Brunch-Time! Viele der Gerichte sind russisch angehaucht, da Natalia aus Russland stammt. So findet ihr auf der Karte unter anderem Mini-Quarkpuffer oder die landestypischen Maultaschen Pelmeni. Auch das Interior ist folkloristisch, gemütlich, verspielt und märchenhaft. Neben den Speisen werden im Malina Coffee & Stories auch Papeterie, Pflanzen, Schmuck, kleine handgemachte Dekostücke sowie Workshops und Veranstaltungen angeboten.

Hellbrookstr. 61 (Barmbek), Di+Mi+Fr 9-18 h,
Do 9-21 h, Sa 10-18 h, So 10-17 h

Alma & AUGUST x EISBANDE



Die Eisbände, deren leckere Kreationen wir schon aus ihrem Standort in der Bartelsstraße kennen, ist noch bis Ende August bei Alma & August in der Neustadt am Start! In der kleinen Location von Gründerin Imke gibt es zum Lunch wie gewohnt täglich zwei bis drei wechselnde Suppen – wie Spinat-Linse oder Hackfleisch – und den eisigen Nachttisch gleich hinterher. Zur Auswahl stehen bis zu neun hausgemachte Sorten und verschiedene Becher, wie Spaghettieis, darunter viele vegane Sorten, zum Teil ohne Industriezucker.

Wexstr. 23
(Neustadt),
Mo-Fr
11-14.30 h



TRANSIT

In Berlin gibt es schon seit längerem zwei der hippen Transit-Läden – jetzt sind wir Hamburger dran und können die leckeren thailändischen und indonesischen Tapas in der Schanze schnabulieren! Die kommen in kleinen Schälchen und perfekt zum Teilen auf den Tisch. Wie wäre es mit „Bathing Beautys“, also hausgemachtem frisch gedämpftem Reisteig mit Hühnerfleisch, einem „Cozy Green Curry“, „Duck in Pyjamas“ mit Pflaumensauce oder dem pikanten grünen Papayasalat „Party Girl“? Klingt alles gut! Ihr solltet euch also einfach einmal quer durch die Karte probieren. Auch die hausgemachten Drinks wie „Gorgeous Ginger“ oder der „Virgin Long Island“ sowie die Cocktails „Transit Tai“ oder „Venus Flytrap“ passen perfekt dazu.

Schulterblatt 75 (Sternschanze), Mo-Fr 12-22 h, Sa+So 14-24 h



CAFÉ NOLOSO

Die Freunde Mehmet und Jannis sind gelernte Gastronomen und waren schon seit längerer Zeit auf der Suche nach einer geeigneten Location, um sich mit einem Café selbstständig zu machen. Dann lernten sie Mira kennen, die mit einer Freundin den Glore Store in der Holstenstraße betreibt und konnten nun das Café Nolosso auf einer Teiffläche ihres Ladens eröffnen. Bei gutem Wetter könnt ihr euren Kaffee, Tee oder frischen Saft auch draußen auf der Terrasse genießen. Zu Essen findet

ihr hausgemachten Kuchen, leckere Stullen unter anderem mit Rucola und Mozzarella oder orientalische Beizforelle, eine wechselnde Tagessuppe sowie Süßes in Form von Datteln mit Walnüssen oder selbstgemachte Energieballs. Der Kaffee kommt aus direktem Handel und wird mit einer goldenen La San Marco Siebträgermaschine, dem Herzstück des Ladens, zu Flat White und Co gezaubert.

Holstenstr. 175
(Altona), Mo-Fr
8-18 h, Sa 11-17 h



Der beste Studentenjob:

TAXI-FAHRER

Wir suchen Dich!

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

Gute Verdienstmöglichkeiten
Seriöses Beschäftigungsverhältnis
Flexible Arbeitszeiten

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

Weitere Informationen:

www.taxi211211.de · www.schulung211211.de

HANSA-TAXI
211211

HAMBURGS GUTER RUF

Social Networks

gibt es hier schon
seit über 90 Jahren.

Bei uns heißt das

Nachbarschaft



Gemeinsam Räume schaffen...

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

HANSA Baugenossenschaft eG
Lämmersieth 49 | 22305 Hamburg
Telefon 040 69201-110
www.hansa-baugenossenschaft.de



+++ LEBEN ABSEITS VON NINE TO FIVE +++

HOW TO BE A KNOWMAD

Wird euer Instagram Feed auch von Fotos von Freunden überflutet, die mit **KOKOSNUSS UND LAPTOP AM STRAND CHILLEN** oder über ihre **VIERSTUNDEN-ARBEITSWOCHE** gramen? Knowmads (Knowledge + Nomad), die unabhängig von einem Wohnort arbeiten, sind die **AVANTGARDISTEN**

DER ARBEITSWELT. Auch unsere Autorin **PAULINA KULCZYCKI** hat sich der Bewegung angeschlossen und ist seit mittlerweile zwei Jahren **OHNE FESTEN WOHNSITZ**. Als Yoga-Lehrerin, freiberufliche Redakteurin und Grafik-Designerin lebt und arbeitet sie hauptsächlich **AUF BALI, IN BARCELONA UND HAMBURG**. Sie verrät euch, wie das geht und was ihr dabei beachten solltet. Spoiler Alert: Ihr müsst mehr arbeiten, als ihr denkt.

TEXT: PAULINA KULCZYCKI



CHECKLISTE & TIPPS

1 DAS KNOW-HOW Um ein Knowmad zu werden, muss man, wie das Wort schon verrät, erst mal über Know-How verfügen: Einerseits das spezifische Wissen, das man für einen Job braucht, andererseits das Wissen darüber, wie man es unabhängig vom Ort einsetzen kann. Als Social Media Manager, Webdesigner oder IT'ler liegt es nahe, Jobs im Homeoffice zu erledigen – ob von zu Hause oder vom Strand aus. Auch Yoga-Lehrer, Surf- oder Tauch-Instructor scheinen prädestinierte Jobs zu sein, um an traumhaften Orten zu arbeiten. Aber kann man das als Banker, Elektrotechniker oder Politikwissenschaftler auch? Statt diese Frage mit Ja oder Nein zu beantworten, gebe ich euch lieber einen Rat: Löst euch von den komfortablen vier Wänden eurer metaphorischen Box und denkt darüber hinaus! Knowmads sind kreative, innovative und autodidaktische Quereinsteiger. Als gelernte Banker könntet ihr die Steuerabrechnungen anderer Knowmads ebenso machen, wie euch neues Wissen aneignen, Coding lernen und eure eigene App kreieren. Findet eure eigene kleine Lücke im System und füllt sie mit eurem Know-How!

Mein Tipp: Diverse Stellenangebote für Remote Jobs findet ihr auf Seiten wie [flexjobs.com](https://www.flexjobs.com), [remote.com](https://www.remote.com) oder [pangian.com](https://www.pangian.com). Fortbildende Online-Kurse gibt's bei [udemy.com](https://www.udemy.com) und Fernstudien bei ILS. Recherchiert ein bisschen und lasst euch inspirieren!





Fotos: Wake up somewhere (1), @lethatsoulflow (1)

PAULINA
Die Art Direktorin aus Hamburg lebt und arbeitet zusammen mit ihrem Freund Timo hauptsächlich auf Bali.

KNOWMAD-PAAR

Timo und Paulina leben seit 2,5 Jahren ohne festen Wohnsitz – wobei der Anfang des nicht immer leicht war.



3

DER IDEALE ORT Um als Knowmad den richtigen Lebens- und Arbeitsort zu finden, braucht es mehr als nur einen traumhaften Strand. Schnelles und stabiles Internet, gute Infrastrukturen, günstige Lebenshaltungskosten,

Co-Working-Spaces sowie eine Knowmad-Community sind wichtige Faktoren, die ihr bei eurer Auswahl beachten solltet. Besonders beliebt sind derzeit Bali in Indonesien und Chiang Mai in Thailand. Auf Bali findet ihr eine der wohl größten Knowmad-Communities weltweit, ein dementsprechend großes Angebot an Co-Working-Spaces, tolle Surfspots, Yogastudios, traumhafte und bezahlbare Villen mit Pool und eine riesen Auswahl an günstigem und gesundem Essen (ein Paradies für Veganer!). Aber auch Chiang Mai, eine Stadt voller Tempel umgeben von Urwald und Wasserfällen im Norden Thailands, ist mittlerweile zum Hotspot in der Knowmad-Szene geworden. Die Lebenshaltungskosten sind dort noch niedriger und die Community ist extrem aktiv. Wenn es euch jedoch nach Zentralamerika ziehen sollte, bieten Mexiko und Costa Rica die wohl besten Bedingungen für Knowmads. Aber für das Leben als Nomade muss man nicht gleich ans andere Ende der Welt reisen! Selbst innerhalb Europas gibt es mittlerweile große Communities: Berlin, Prag, Budapest und etliche Orte in Spanien wie Barcelona, Tarifa oder Mallorca und Portugal wie Lissabon sowie Porto sind Anlaufstellen für jene geworden, die ein Leben abseits von Nine to five anstreben. Ihr habt also die Qual der Wahl. Aber das Schöne am Leben ohne festen Wohnsitz ist ja die Freiheit, viele verschiedene Orte zu bereisen und sie als euer Zuhause bezeichnen zu können.

MEIN TIPP: Egal wohin es euch verschlägt, werdet Teil der Knowmad-Communities und vernetzt euch. Durch Facebook-Gruppen, Co-Working-Spaces, Messen und Veranstaltungen findet ihr nicht nur Freunde fürs Leben, sondern auch nützliche Kontakte und Arbeitsmöglichkeiten. Ihr bekommt Rat und einen wichtigen Anschluss, um im neuen Zuhause anzukommen.

2

DIE EIGENINITIATIVE Im Gegensatz zum regulierten Arbeitsalltag einer 40-Stunden-Woche ist als Knowmad Eigenorganisation und Selbstmotivation gefragt. Wenn ihr euer eigenes Business starten oder eure Dienstleistung anbieten möchtet, müsst ihr Zeit in einen seriösen Internet-Auftritt investieren. Ein poliertes Linked-In- und Xing-Profil sind schon mal ein guter Anfang, aber auch Instagram, eine eigene Website und Facebook sind für einen Knowmad wichtige Visitenkarten. Denn die meisten Jobs, wer hätte es gedacht, findet man über Facebook-Gruppen wie DNX oder Digitale Nomaden. Aber nachdem ihr eure Nische gefunden habt und Arbeitgeber und Kunden akquirieren konntet, wird eure Eigeninitiative erst richtig wichtig: Denn nun geht es darum, sich einen strukturierten Arbeitsalltag einzuteilen und der Versuchung zu widerstehen, das Surfboard zu greifen und Wellen zu reiten oder die neue Staffel eurer Lieblingsserie auf Netflix zu binge-watchen. Als Knowmad ist man sein eigener Chef. Und das hat zwar riesen Vorteile, fordert aber auch große Verantwortung und Disziplin. Ich spreche aus eigener Erfahrung. Denn wenn man in Bali lebt und arbeitet, muss man sich des Öfteren durch FOMOs kämpfen und seine Arbeit erledigen, während alle anderen am Strand brutzeln.

MEIN TIPP: Besorgt euch einen Terminplaner und macht euch einen Arbeitsplan für die gesamte Woche, den ihr dann auf Tages-To-Do-Listen aufteilt. Findet eure eigene Routine, die euch dabei hilft, strukturierter und effizienter zu arbeiten. Ich zum Beispiel fange meinen Arbeitstag mit Yoga an und beende ihn mit Meditation. Das hilft mir einen klaren Kopf zu bewahren – und egal wie produktiv oder stressig mein Tag war, habe ich dadurch immer Beständigkeit.

WORK-LIFE-BALANCE

Als Knowmad lebt man an traumhaften Orten, darf aber auch die Arbeit nicht vernachlässigen.



Fotos: Wake up somewhere (2), @lethatsoulflow (1)



DREI FRAGEN AN DAS KNOWMAD-PÄRCHEN TIMO UND PAULINA

Timo (31) ist Marketing-Manager, Paulina (28) ist Art Direktorin. Das Hamburger Pärchen lebt seit 2,5 Jahren hauptsächlich auf Bali und in Hamburg als Knowmads.

4

FÜR KNOWMAD-NEWBIES

Wenn euch der direkte Sprung in die Welt des Nomadentums Angst bereitet

oder ihr die Erfahrung nur temporär machen wollt, gibt es Organisationen und Plattformen, die es ermöglichen, das Knowmad-Life im Rahmen eines strukturierten und risikofreien Programms kennenzulernen. Bei Edu-madic bereist ihr im Normalfall drei Ziele in drei Monaten, habt einen direkten Anschluss zu einer Freundesgruppe, eine organisierte Work-Life-Balance und somit eine ideale Fusion aus Lernen und Reisen. Wenn ihr bereits einen Job habt, den ihr problemlos unabhängig vom Ort ausführen könnt, bietet euch remoteyear den perfekten Service. Hier wählt ihr ein Programm nach Reiseziel sowie Dauer aus und überlasst remoteyear den Rest: Flüge, Unterkünfte, Workspace, Aktivitäten, der Community-Anschluss sowie ein 24h-Support sind inklusive.

MEIN TIPP: Ob ihr es auf eigene Faust versucht oder mit einem Programm – macht es! Ich kann euch versichern, dass es eine lebensverändernde Erfahrung sein wird. Eine Rückkehr zum nine to five Job ist für mich undenkbar!

WAS HAT EUCH DAZU BEWEGT ALS KNOWMADS ZU LEBEN?

Paulina: Da ich schon immer leidenschaftlich gerne gereist bin und als freiheitsliebender Mensch Unabhängigkeit und Flexibilität sehr schätze, schien das Leben als Knowmad das zu sein, wonach ich mich immer gesehnt habe. Der Punkt an dem ich gemerkt habe, dass das Leben in Hamburg nichts für mich ist, war mein Burnout vor ein paar Jahren. Ich habe damals als Grafikdesignerin in einer großen Werbeagentur gearbeitet und bin durch den Druck zusammengebrochen. Ein halbes Jahr später sind wir losgezogen nach Australien. Mittlerweile habe ich meine eigene Kreativagentur Studio Wild Kind gegründet.

Timo: Auch ich hatte schon immer den Drang rauszukommen, zu reisen und neue Kulturen kennenzulernen. Ich bin allerdings gelernter Elektrotechniker und konnte meinen Job damals schwer von unterwegs ausführen. Ich war aber auch sehr unerfüllt und habe schon immer lieber mit Menschen, als mit Maschinen gearbeitet. Nach Paulinas Burnout habe ich ausgiebig recherchiert, welchen Job ich als Knowmad ausführen könnte. Daraufhin habe ich mir alles über Online Business, Marketing und Programmierung selbst beigebracht.

WIE SIEHT EIN GANZ NORMALER ARBEITSALLTAG FÜR EUCH AUS?

Timo: Unsere Arbeitsstruktur ist eigentlich überall gleich - unabhängig vom Ort. Wir genießen unseren Start in den Tag, machen morgens Sport. In Bali gehe ich surfen und

Paulina zum Yoga. Dann geht's ins Co-Working-Space. Der Arbeitstag kann dann, je nachdem was ansteht, zwischen 3 und 10 Stunden lang sein. Wenn wir superproduktiv sind, arbeiten wir viel und effizient. An anderen Tagen machen wir den Laptop nach zwei Stunden zu. Wir versuchen uns so flexibel wie möglich zu halten, damit wir auch viel Zeit für uns haben.

WAS WAR EURE VERRÜCKTESTE ERFAHRUNG ALS KNOWMADS?

Timo: Zu Beginn unseres Nomadentums lief die Arbeit als Freelancer etwas schleppend. Unsere Kohle ging zur Neige und wir mussten in Brisbane in einem schäbigen Motel Wände streichen, um dort im Austausch umsonst wohnen zu können. Damals haben wir unseren Traum als Knowmads zu leben beinahe an den Nagel gehängt. Während der zwei Monate im Motel haben wir aber unsere Businessprofile online aufgebaut. Das meiste lief dann tatsächlich über Facebook-Gruppen und Communities sowie Networking-Events. Wir haben es geschafft Jobs an Land zu ziehen und das Motel endlich zu verlassen, um zu reisen. Das Fazit daraus war, dass man sich manchmal durchbeißen muss. Der Start dieses vollkommen neuen Lebens ist nicht so einfach, wie es sich vermuten lässt. Die meisten hören auf, wenn es schwierig wird - aber es geht darum, gerade an dem Punkt weiterzumachen und seinen Traum weiterzuverfolgen!

FOLGT TIMO & PAULINA AUF INSTAGRAM: @WAKEUPSOMEWHERE

uniscene

Wir suchen für unser UNISCENE-Team:

FREIE AUTOREN (M/W/D)

Schreibe über die neusten Hamburg-Trends und erlebe die Arbeit an einem Stadtmagazin hautnah. In unserem Team sind sowohl Bewerber/innen mit viel und wenig Erfahrung willkommen. Entscheidend ist die Leidenschaft am Schreiben und spannenden Themen aus Hamburg.

SOCIAL-MEDIA-REDAKTEURE (M/W/D)

Für Instagram, Facebook und Co sind wir auf der Suche nach frischen Social-Media-Lovern, die unsere Kanäle tagesaktuell nach vorne bringen. Ihr habt Lust bei spannenden Events dabei zu sein, neue Menschen kennenzulernen und auch mal VOR der Kamera zu stehen? Dann meldet euch bei uns!

Bewerbungen bitte an: jahn@uniscene.de

WORK+STUDY **TERMINE & WISSENSWERTES**

Texte: Kristina Regentrop



MASTERMIND MONDAY + MITTWOCH

Im vergangenen Oktober hat das CoCreating Space mitten im Herzen Hamburgs eröffnet und spricht zwischen Speicherstadt, Altstadt und Hafencity vor allem Selbstständige, Studis, Gründer und Kleinunternehmer an. Die gegenseitige Inspiration sowie die gemeinsame Unterstützung sind oberste Prio in dem Space, das mit Bali-Vibes und Retro-Flair für eine gemütliche und einladende Atmosphäre sorgt. Alle zwei Wochen finden der „Mastermind Monday und Mittwoch“ statt. Bei diesem Event könnt ihr in der Gruppe all eure Fragen rund um euer eigenes Business stellen, sonstige Tipps und wichtigen Input von den anderen Teilnehmern bekommen.

18.30-21h, CoCreating Space Hamburg, Reimerstwiete 1 (Speicherstadt), 15 €



VORLESUNG FÜR ALLE TOFU UND E-SCOOTER...



PROF. DR. GRISCHA PERINO

...STATT ÖKO-STEUER UND TEMPOLIMIT. Anlässlich des 100. Jubiläums der Uni Hamburg halten Wissenschaftler dieses Jahr Vorlesungen an ungewöhnlichen Orten. So auch Prof. Dr. Grischa Perino, der sich als Professor für VWL und insbesondere ökologische Ökonomie unserem Lebensstil und dessen Einfluss auf die Treibhausgasemissionen widmen wird. Denn wusstet ihr, dass wir Deutschen mit unserem Fleischkonsum so hohe Treibhausgasemissionen verursachen, die etwa dem gesamten Ausstoß Portugals entsprechen? Passend zu dieser Problematik hat sich Prof. Perino den Zero Waste Karo Beach als Location ausgesucht.

18-19.30 h, Karo Beach, Neuer Kamp 31 (St. Pauli), kostenlos



STARTCAMP HAMBURG MEETS HOOO

Unter dem Motto „No limits?! – Kultur und Wissenschaft für alle!“ findet das „startcamp meets HOOO“ statt und thematisiert den digitalen Wandel im Wissenschafts- und Kulturbereich. Mit dabei ist unter anderem Daniel Meißner von der Uni Hamburg, der uns verrät, warum wir unbedingt podcasten sollten oder Jan Oellrich und Philippe Czerlinski vom Multimedia Kontor Hamburg, die uns die Videoproduktion mit Smartphone und Tablet näherbringen werden.

9-18 h, Forum Finkenau, HAW Hamburg, Finkenau 35 (Uhlenhorst), kostenlose Anmeldung unter startcamp-hamburg.de



NEXTMEDIA SCOOPCAMP



SHAZNA NESSA

Nachwuchsjournalisten sollten sich das diesjährige „scoopcamp“ nicht entgehen lassen. Bei der Innovationskonferenz für Medien laden die Deutsche Presse-Agentur und nextMedia.Hamburg rund 250 nationale und internationale Journalisten, Innovatoren und Mediapreneure in die Hamburger Speicherstadt ein. Die Experten der IT- und Medienbranche diskutieren über spannende Themen und Trends rund um Journalismus, Programmierung und Produktentwicklung. Im Fokus stehen in diesem Jahr vor allem Data Journalism, Social Media und New Storytelling. Ihr könnt euch unter anderem auf die New Yorker Journalistin Shazna Nessa freuen, die für ihre interaktiven und visuellen Formate mit dem „scoop Award“ ausgezeichnet wird. Ebenfalls als Speaker dabei ist Alan Rusbridger, der ehemalige Chefredakteur von „The Guardian“.

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



BARCAMP ENTREPRENEURS FOR FUTURE

Seit Monaten demonstrieren jeden Freitag mehrere Tausend Schüler für den Klimaschutz. Auch Unternehmen ziehen nach und machen sich stark für unsere Umwelt. Beim „Barcamp“ im betahaus kommen einige von ihnen zusammen, um sich bei der offenen Tagung in Workshops auszutauschen und zu vernetzen. Als Speakerinnen bereits fest zugesagt haben Dr. Katharina Reuters vom Verband Unternehmensgrün, der sich für ökologisches und nachhaltiges Wirtschaften einsetzt sowie Ina Nureldin von Tomorrow, einem jungen grünen Banking-Projekt.

13-19 h, betahaus, Eiffelstr. 43 (Stemschanze), ab 5 €



LABOR X HAMBURG

Steht ihr noch ganz am Anfang eures eigenen Business oder habt ihr erstmal nur eine Geschäftsidee und braucht Unterstützung bei der weiteren Umsetzung? Das „LaborX“ ist eine interaktive Veranstaltung, bei der Unternehmer ihre Ideen vorstellen und mithilfe von Experten und Publikum weiterentwickeln. Verbessert eure Erfolgchancen und connectet euch mit anderen Entrepreneuren, Startups und Interessierten. Wer mehr über das Entwickeln von Geschäftsideen lernen oder einfach nur sein Wissen mit den Gründern teilen möchte, ist ebenfalls willkommen.

18.30-21.30 h, Mindspace, Rödingsmarkt 9 (Altstadt), kostenlos



TANZAHOI – INTERNATIONAL DANCE FESTIVAL

Schwingt euer Tanzbein und lernt beim diesjährigen „Tanzahoi“ komplett neue Dancemoves und Stile wie Organic Acrobatics oder Gaga Dancer kennen. Der Hochschulsport lädt internationale Tänzer und Choreographen in den Turmweg ein – unter anderem Gosia Mielech aus Polen und den Griechen Alexandros Anastasiadis (Foto), die euch auf einem hohen Niveau intensiv bei Workshops coachen. Deshalb solltet ihr besser nicht blutige Anfänger sein und ein paar erste Tanzkenntnisse haben. Neben dem Coaching stehen vor allem der Austausch und das Kennenlernen nationaler und internationaler Tänzer im Fokus.

Fr 15-21.45 h, Sa-So 10-19 h, Hochschulsport, Turmweg 2 (Rotherbaum), ab 20 €, Anmeldung unter hsp-hh.sport.uni-hamburg.de

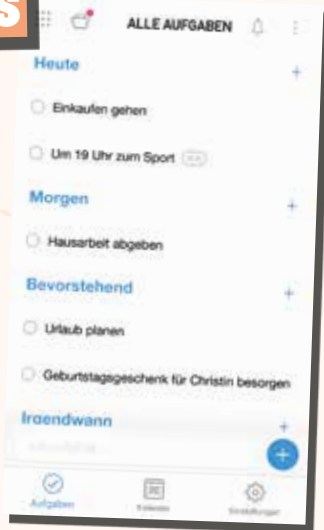


App des Monats ANY.DO

Wer kennt es nicht? Der Tag ist mit Terminen sowie wichtigen Aufgaben vollgepackt – und im Kopf ist nur Wirrwarr! Ein sicheres Mittel für mehr Ordnung und Struktur ist natürlich die gute alte To Do-Liste! Die kommt jetzt mithilfe der Any.do-App schicker und smarter daher und organisiert allen Chaotköpfen und Termin-Verpeilern den Alltag. Wir haben die US-App für euch getestet und waren gleich zu Beginn vom cleanen und übersichtlichen Look überzeugt. In der App kann man genau festlegen, welche Aufgaben wann erledigt werden sollen und kann diese mit einer Erinnerung einspeichern.

Eine praktische Funktion ist das Weiterleiten euer To Dos an eure Kontakte. Außerdem könnt ihr eure Aufgaben verschiedenen Bereichen wie „Treffen“ oder „Lernen“ zuordnen und euren Smartphone-Kalender mit der App synchronisieren. In der Basisversion sind die Tags leider nicht vorhanden, mit denen ihr eure Aufgaben nach Priorität oder Gruppen wie Familie versehen könnt. Ansonsten Daumen hoch und empfehlenswert für den Uni- oder Arbeitsalltag.

Erhältlich im App-Store, kostenlos für iOS und Android, Premiumversion 1,66 € pro Monat



MESSEN & CO.

Rund 40 Aussteller informieren euch über Weiterbildungsmöglichkeiten und Jobchancen beim **10. HAMBURGER BILDUNGSKIEZ, 5.9.** » Kommt mit Unternehmen ins Gespräch, stellt euch persönlich vor und ergattert einen Ausbildungs- oder Studienplatz bei der **10. JOBMESSE, 11.9. KOSTENLOS** » Bewerbungstipps, Workshops, Vorträge sowie rund 50 Aussteller aus der Hotellerie, Gastronomie und Touristik warten auf euch bei der **JOBMESSE „MEIN KARRIERETAG“, 30.9., KOSTENLOS**



privat (3), Oschatz (1),
UHH;RRZ;MCC;Mentz (1), Karo
Beach (1), LaborX Hamburg (1)

Heute im Angebot: Zukunft!



Ein Berufseinstieg mit vielen Perspektiven:

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

Mach was aus dir! Wir bilden aus:

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

Werde Teil des Teams!
Bewirb dich online auf unserer Homepage edeka-verbund.de/nord oder per E-Mail unter bewerbung.nord@edeka.de.



HABIBI.YOU. KNOW



GRÜNDER IMAD EL RAYESS
MIT PARTNERIN JESSICA REES

Ein Hamburger Label tritt mit fair produzierten T-Shirts, Hoodies und Accessoires **GEGEN VORURTEILE UND NEGATIVE BERICHTERSTATTUNG** an. Wir haben den **GRÜNDER IMAD** zum Interview getroffen und über die **MESSAGE DES LABELS**, seine eigene **ERFAHRUNG MIT RASSISMUS** und die **NEUESTEN DESIGNS** gesprochen.

TEXT: LESLEY-ANN JAHN

Instagram: @habibi.you.know
Shop: habibiyouknow.com





HABIBI.YOU.KNOW-MANIFEST

„Arabic script grabs attention and sometimes even concerned stares by the public. An Alphabet that carries a negative connotation caused by the media.

28 LETTERS MISREAD. COUNTRIES MISTREATED. A WHOLE CULTURE, MISUNDERSTOOD.

This is Habibi – a beautiful word in Arabic that means ‚Sweety‘. And this is us taking a stand. We stand straight and wear Habibi with pride close to our hearts. The aim? Spread a sweet message to change a bitter misconception.“

WER STECKT HINTER HABIBI.YOU.KNOW – UND WIE SIEHT DAS TEAM AKTUELL AUS?

Das Habibi-Team besteht aus einem festen 5er-Team und wir sitzen aktuell in der Schanze. Viola macht die Produktion, Nadya den Einkauf, Alaa die Buchhaltung, Jessica und ich die Creative Direction und die Strategie. Und als Founder springe ich auch in jedem Bereich ein wenig ein. Außerdem haben wir einen großen Pool an Kreativen: Musiker, Fotografen, Illustratoren, Grafiker, 3D-Artists, Coder, Regisseure und Models – wir sind eine gemeinsame große Habibi-Gang, die einfach versucht durch eine schöne Message die Welt besser zu machen. Jeder im Team ist der Beste in seinem Fach und wir sind vereint durch eine gemeinsame Vision.

IN EUREM MANIFEST HEISST ES „THE AIM? SPREAD A SWEET MESSAGE TO CHANGE A BITTER MISCONCEPTION“ KANNST DU DIESE MESSAGE ERKLÄREN?

Unser Ziel ist es, einen Dialog anzuregen und uns damit durch das Medium Fashion gegen die Stigmatisierung arabischer Schrift und Kultur zu wehren. Der Satz im Manifest „28 letters misread. Countries mistreated. A whole culture, misunderstood“ beschreibt genau das Problem, das wir thematisieren möchten.

UND DESHALB IST AUCH DER SCHRIFTZUG UND EUER NAME „HABIBI“?

Genau. Habibi bedeutet in etwa „Schatz, Freund, Liebling“, also ein schönes und universales arabisches Wort. Egal ob Mann zu Mann, Frau zu Frau, Mann zu Frau oder Supermarktverkäufer zu Kunden – alle sagen sich Habibi.

AUF EURER WEBSEITE STEHT JA AUCH „AN ALPHABET THAT CARRIES A NEGATIVE CONNOTATION CAUSED BY THE MEDIA“. WARUM SIND MEDIEN DEINER MEINUNG NACH SCHULD AN DER NEGATIVEN KONNOTATION DER ARABISCHEN SCHRIFT?

Ich bin selbst in einer Kleinstadt in Deutschland aufgewachsen, in der es nicht wirklich viel Kontakt mit anderen Kulturen gibt. Die Medien, über die die Menschen dort ihre Meinungen und Informationen beziehen, sind das Fernsehen und der oberflächliche Blick ins Internet. Und dort bekommt man meiner Meinung nach keine positive Berichterstattung. So wurde durch den ganzen Nahost-Konflikt zum Beispiel die arabische Schrift immer und immer wieder mit schlechten Nachrichten in Verbindung gebracht. Das führt dazu, dass einige Menschen eine negative Voreinstellung gegenüber der arabischen Schrift – und somit einer ganzen Kultur haben.

SEID IHR IM TEAM ODER BIST DU ALS GRÜNDER BEREITS SELBER MIT DIESER NEGATIVITÄT KONFRONTIERT WORDEN?

Klar, ich musste schon öfters unangenehme Situationen erleben. Und das leider nicht nur in kleinen Städten, sondern auch hier in Hamburg, sogar in der Schanze. Ich

wurde erst vor ein paar Wochen rassistisch attackiert, als ich mein Habibi-Hoodie an hatte mit „Du scheiß Türke, verpiss dich aus unserem Land“. Ich war in der Situation total eingeschüchtert und hatte wirklich Angst. Im Nachhinein musste ich dann aber sogar noch etwas schmunzeln, weil ich gerne noch gesagt hätte, dass der Schriftzug arabisch und nicht türkisch ist. Aber auch andere teilen ähnliche Erfahrungen mit uns. Erst vor kurzem haben wir eine Nachricht von einem Freund erhalten, der ein Habibi T-Shirt anhatte und den Satz hören musste „Ziehst du nun in den heiligen Krieg?“ Solche Erlebnisse sind schlimm, aber motivieren auch umso mehr, unsere Vision zu stärken. Und zum Glück gleichen sich die negativen mit positiven Erlebnissen aus. Viele sprechen uns auf die Shirts und Hoodies an, sind beeindruckt und fühlen sich berührt.

STICHWORT FAIR FASHION. WERDEN EURE STÜCKE NACHHALTIG PRODUZIERT?

Alle im Team leben in oder in der Nähe von Hamburg. Auch unsere Produktion ist in der Nähe der Stadt, unser Familienbetrieb, wo ich aufgewachsen bin. Wir holen die Rohlinge aus fairem Handel extern aus Kanada.

Dann werden die Stücke hier bestickt, bedruckt, verarbeitet und verschickt. Wir achten sehr darauf, dass unsere Materialien aus einem fairen Handel kommen und besticken deshalb selbst inhouse.

Dazu droppen wir immer wieder neue Kollektionen. Zum Beispiel gibt es bald einen Sweater im Shop, der aus 80 Prozent organischer Baumwolle und 20 Prozent recyceltem Plastik besteht.

UND WO BEKOMMT MAN EURE SACHEN?

Bisher gibt es unsere Habibis nur über unseren Online Shop oder über eine Direct Message bei Instagram. Aber ein Pop-up Store ist derzeit in Planung!

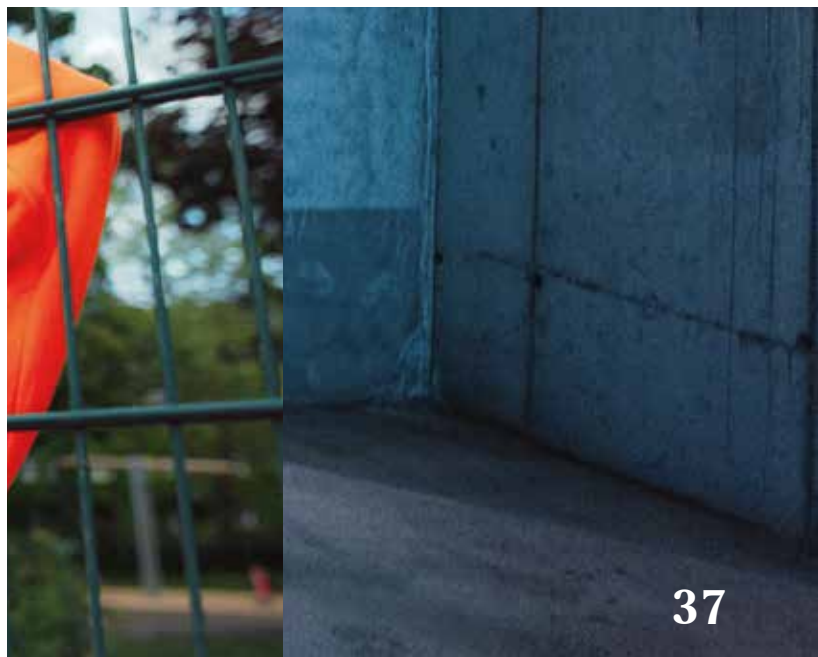
WIE SEHEN EURE ZUKUNFTSPLÄNE AUS? WIRD ES BALD EINE NEUE KOLLEKTION ODER ANDERE NEWS GEBEN?

Wir können von Glück reden, dass wir bereits eine gute Basis an Stickmaschinen haben. Dementsprechend können wir sehr schnell neue Ideen, Designs und Kollektionen rausbringen, da wir jeden Schritt selbst steuern und kontrollieren können. So können wir auch schnell auf Einflüsse und aktuelle News reagieren. Zum Beispiel haben wir eine „Make America Great Again“ Cap auf Arabisch (Foto in der Mitte) rausgebracht, als Trump das Einreiseverbot aus bestimmten arabischen Ländern durchsetzte. Wir bringen deshalb eigentlich jeden Monat zwei bis drei neue Produkte raus, manchmal sind es auch ganze Kollektionen, teilweise auch nur Garnfarben. Also schaut immer bei Instagram rein, was es Neues gibt!

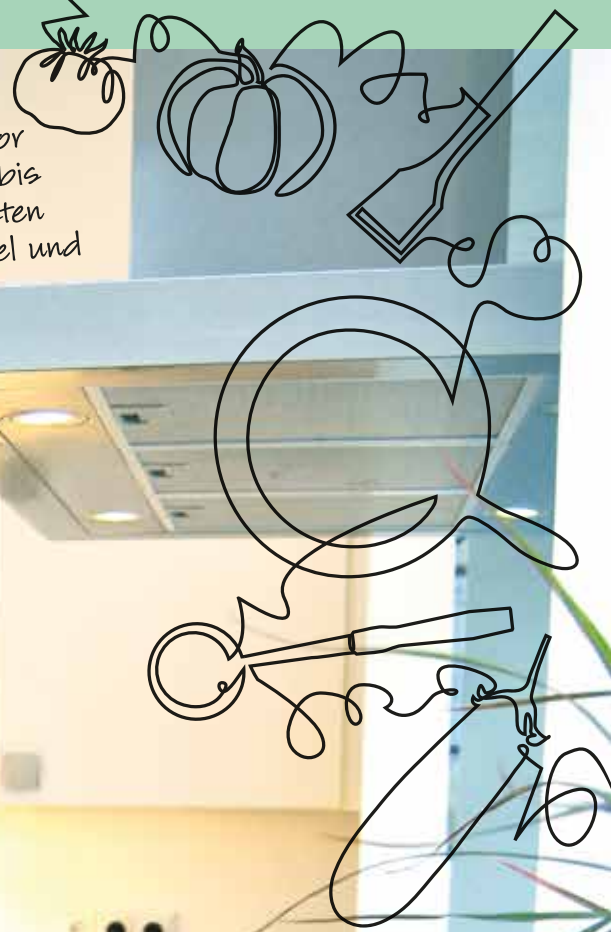
UND ZUM ABSCHLUSS: WELCHE (POLITISCHE) MESSAGE WÜRDET IHR UNSEREN LESERN GERNE NOCH MIT AUF DEN WEG GEBEN?

Jeder darf und sollte sich seine eigene politische Meinung bilden. Wir legen jedem ans Herz, dass wir als Gemeinschaft unabhängig von Etienne, Religion und Nation zusammenhalten müssen. Nur das bringt alle weiter.





Intervallfasten will geplant sein: Unser Autor Constantin darf von 12 bis 20 Uhr essen - am besten eiweißreiche Lebensmittel und viel Gemüse.



#HAPPY UND #HEALTHY MIT INTERVALLFASTEN?

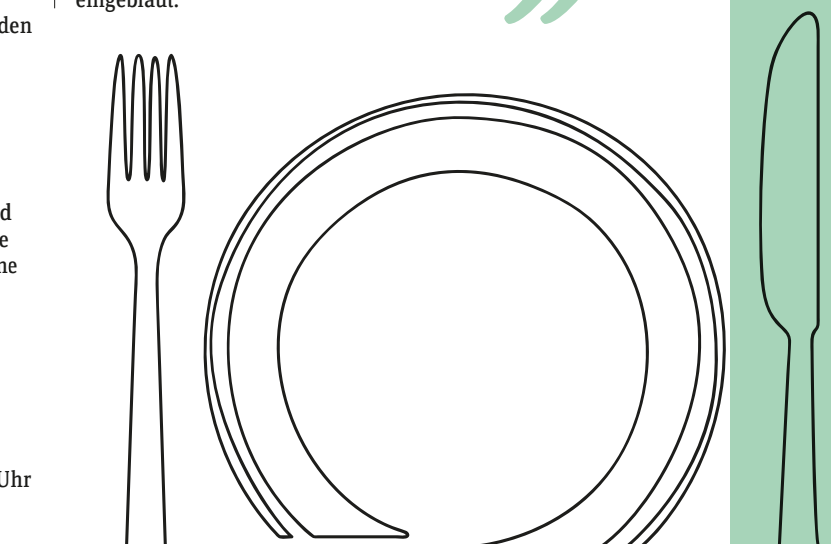
„**SUMMERBODYS ARE MADE IN WINTER**“, heißt es ja so schön. Dafür ist es jetzt zu spät. Statt Schnelldiäten soll **INTERVALLFASTEN** jedoch für wahre Wunder sorgen. Unter anderem schwört der Mediziner und Komiker **DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN** auf diese Art der Gewichtsreduzierung. Und nicht nur der Körper profitiert angeblich von dem Nahrungsentzug, sondern auch der Geist. Mehr **KONZENTRATION, FOKUSSIERUNG UND KLARE STRUKTUR IM MINDSET** gehören zu den positiven Auswirkungen. Unser Autor **CONSTANTIN JACOB** hat sich freiwillig auf eine Testwoche eingelassen, die den Körper auf Reset setzt und einen **NEUEN BLICKWINKEL AUF UNSERE ESSGEWOHNHEITEN** wirft.

Es gibt Dinge, die brauchen verdammt gute Argumente, damit sie einen Sinn ergeben. Dazu zählen eine weitere Fortsetzung von „50 Shades of Grey“, ein „Meatfree“-Burger, der nach Fleisch schmeckt, aber in seiner Zusammensetzung weit davon entfernt ist, oder freiwilliger Essensentzug auf Zeit. Alle drei Optionen scheinen für mich auf den ersten Blick absurd. Doch letzteres entpuppt sich unter dem Namen Intervallfasten als aktueller Trend. Und der transportiert ein historisches Konzept aus der Steinzeit in die Gegenwart: Das Jagen und Sammeln dauerte früher Stunden - heute wird es als Fastenzeit interpretiert. Darunter verstehen wir heute die zeitlich begrenzte Essenaufnahme, die meist in der Aufteilung 16/8 erfolgt. Das heißt acht Stunden essen und 16 Stunden verzichten. Im Gegensatz zu den bekannten Diäten, die sich auf das Kalorienzählen stützen oder den Schwerpunkt auf eine bestimmte Ernährungsform legen, ist das Intervallfasten einfacher. Hier wird in der freigegebenen achtstündigen Essensphase keine Einschränkung vorgegeben. Naja, zumindest in der Theorie. Doch die bewusste Beschäftigung mit den Mahlzeiten und die Frage, was macht mich satt, sind der eigentliche Schlüssel zu einem entspannteren Essverhalten ohne Snacking und maßlosem Überfluss.

WENIGER ESSEN GEHT AN DIE RESERVEN

Die Vorbereitungen auf das Experiment sind überschaubar. Mit der Festlegung wann gegessen werden darf, beginnt die Woche Intervallfasten. Ich entscheide mich für eine Essensphase von 12 bis 20 Uhr

und deklariere die restlichen 16 Stunden als Fastenphase. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass ich mich eine Woche lang vom Frühstück verabschiede und das Abendessen für meine Verhältnisse rechtzeitig einnehme. Der erste Tag startet also mit einer Tasse Tee statt Kaffee, denn in den Fastenstunden sind Milch und Zucker leider gleichfalls Tabu. Mit dem dampfenden Pott sitze ich also am Tisch und gebe wahrscheinlich ein verlorenes Bild ab. Denn so wirklich überzeugt bin ich noch nicht. Für mich galt das Frühstück immer als wichtigste Mahlzeit des Tages. So wurde es mir zumindest als Kind immer eingebläut.





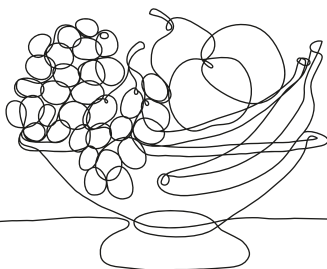
Eine Tasse Tee und kein Frühstück? Das macht keine gute Laune - aber man gewöhnt sich dran!

„Wir Menschen haben uns im Laufe der Evolution an drei Hauptmahlzeiten gewöhnt, früher reichte jedoch eine feste Mahlzeit aus“, erklärt Dr. Matthias Riedl, Ernährungsmediziner und Gründer des medicum Hamburg mit Standorten in Farmsen und am Berliner Tor. „Durch das Weglassen von Mahlzeiten entstehen Hungerphasen, welche der Mensch aufgrund des Überangebots an Nahrung kaum noch kennt - die jedoch notwendig sind. In den verordneten Pausen fährt der Insulinspiegel runter, was zum Fettabbau führt. Ein ständig hoher Spiegel führt dagegen zur Fettzunahme und einer chronischen Verfettung der Leber. Eine Gewichtsreduktion ist somit kaum möglich.“ Na gut. Weniger essen geht an

„Die Hauptmahlzeiten mit viel Eiweiß sollten beim Intervallfasten schon pappsatt machen!“



DR. MATTHIAS RIEDL
Ernährungsmediziner
und Gründer des
medicum Hamburg in
Farmsen

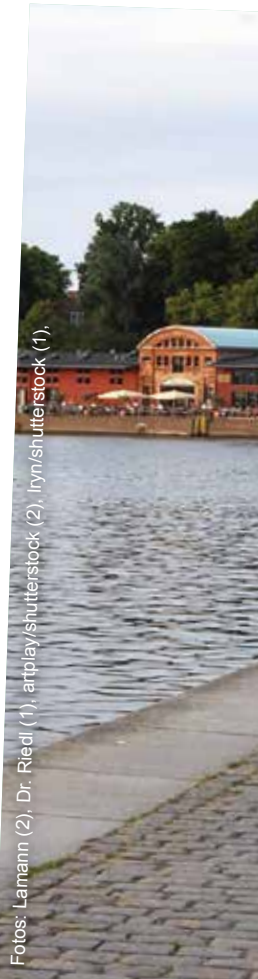


die Reserven, was bestenfalls zum Abnehmen führt. Doch nachdem ich an Tag 1 meine Gewohnheiten beibehalten und mit Schwarzbrot, Kuchen, Pesto-Nudeln am Abend und zu viel Kaffee 8 Stunden normal gegessen und getrunken habe, spüre ich am Folgetag die Auswirkungen: Das nervöse Gefühl des Minutenzählens zur nächsten Mahlzeit wächst.

DIE NEUE DEFINITION VON NERVENNAHRUNG

Von dem guten Gefühl, dass die Fokussierung gestärkt und die Konzentrationsfähigkeit auf Hochtouren gebracht wird, merke ich nichts. Viel mehr fange ich an, verschiedene Sachen gleichzeitig zu machen und bringe nichts davon zu Ende. Nervös mit leichtem Hang zum blinden Aktionismus. Eigentlich logisch, wenn der Körper keine Mikronährstoffe bekommt, oder? „Nicht zwangsläufig“, gibt Dr. Matthias Riedl zu bedenken. „Wer Intervallfasten in Betracht zieht ohne seine Essgewohnheiten ändern zu wollen, wird unkonzentriert und hat es schwerer, die temporäre Fastenzeit durchzustehen. Ziel ist, dass die Hauptmahlzeiten einen pappsatt machen. Viel Gemüse, viel Eiweiß und eine grundlegende Änderung des Speiseplans sind unerlässlich. Am besten sollten leere Kohlehydrate wie Nudeln oder Brot weggelassen werden. Der Selbstversuch ist ganz leicht: Wie fühle ich mich nach drei Toastscheiben oder drei Eiern?“ Eine gute Frage, die ich an Tag 3 selbstbewusst beantworten kann: Nach drei hartgekochten Eiern dauert es deutlich länger, bis ich wieder ein Hungergefühl verspüre.

Wer sich auf die Fastenerfahrung einlässt, verspürt im besten Fall sogar so etwas wie Euphorie und Glücksgefühl. Zumindest sprechen einige Religionen von diesen Zuständen. Tatsache ist, dass der Fastenprozess im Körper einen spannungslösenden Effekt freisetzt. In einer Zeit, in der uns der nächste Instagram-Post und die knackige 140-Zeichen-Linie auf Twitter bereits unter Druck setzen, ist das vielleicht ein gutes Werkzeug, um wieder runterzukommen. „Russische Ärzte nutzen das Fasten bereits lange, bevor es das Standing erlangte, das es heute hat“, sagt Dr. Riedl. Grund ist die



Fotos: Lamann (2), Dr. Riedl (1), arplay/shutterstock (2), lyn/shutterstock (1)

reduzierte Produktion von Serotonintransportern, was eine längere Wirkung des Glücksgefühls und Stärkung des Geistes mit sich bringt. Heißt im Umkehrschluss: Vor der nächsten Prüfung einfach fasten und der Körper offenbart mehr Kraftressourcen für die Nerven.

SPORT ALS ANHEIZER NUTZEN

Ein neuer Blickwinkel auf den eigenen Teller und ein vorsichtiges Annähern an den essensfreien Vormittag sind geschafft. Den Weg zur Waage nehme ich mit einem kleinen Umweg in Angriff. Für das gute Gefühl und die Beschleunigung des Abnehmens ziehe ich mir meine Sportsachen an und gehe joggen. Um die hohe Relevanz dieser Info einzuordnen: Laufen zählt nicht zu den Dingen, die ich normalerweise freiwillig mache. Die Motivation durch das Fasten fördert aber die Hoffnung, mit etwas zusätzlicher Bewegung den Zeiger auf der Waage nach links zu bewegen. Wenn ich mir schon die Arbeit mache, an der Basis zu schrauben, kann es ja nicht so schwer sein, dem inneren Schweinehund die Laufschuhe anzuziehen. Am Wasser entlang jogge ich für 40 Minuten im entspannten Tempo. Dummerweise beginne ich die spontane Sporteinheit taktisch unklug und verschenke gut eine Stunde Essenszeit. Wer nicht plant, muss eben leiden.

DAS GUTE GEFÜHL STELLT SICH EIN

Mit Tag 5 scheint sich mein Körper auf das fehlende Frühstück eingelassen zu haben. Für ihn ist das eigentliche Mittagessen die erste Mahlzeit des Tages. Es ist also eigentlich alles eine reine Definitionsfrage und Kopfsache. Das Gefühl essen zu müssen, ist nicht

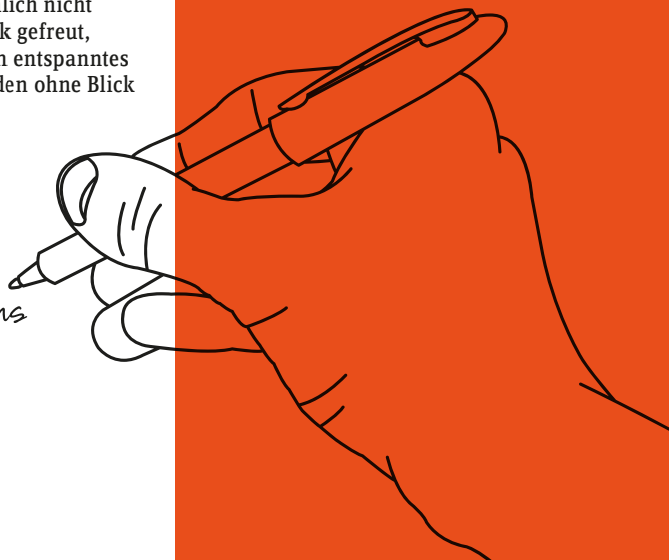
da und das Hinfielern auf die nächste Mahlzeit fehlt auch. Kann es wirklich so einfach sein, seinen Körper auf neue Gewohnheiten umzupolen? „Auf kurze Sicht ist das spontane Intervallfasten kein Problem. Wer sich jedoch auf eine ganzheitliche Umstellung fokussieren will, der sollte mit einer Analyse bei einem Ernährungsberater starten“, empfiehlt Dr. Riedl. „Erst dann ist eine erfolgreiche Umsetzung auf Dauer möglich und bildet die Grundlage einer individuellen Diät. Was hilft meinem Körper? Worauf kann er verzichten? Hemmen bestimmte Makrostoffe meinen Stoffwechsel? Diese Antworten sind der Unterschied zur reinen Diät. Hier werden keine Kohlsuppen fokussiert oder kohlenhydratfreie Ernährungspläne umgesetzt. Die richtige Mischung zur richtigen Zeit ist der Schlüssel.“ Das ist auch ein Grund, warum der Nahrungsentzug letztendlich gut tut.

ERFOLGREICHER MIT PLAN

Nach einer Woche traue ich mich abschließend auf die Waage. Laut Anzeige haben sich 1,5 Kilo in Luft aufgelöst, gefühlt sind es doppelt so viel. Für mich bestätigt sich dadurch eine grundlegende Theorie: Es müssen keine Kilos in Masse purzeln, sondern auf eine individuelle Weise, die ein gutes Körpergefühl hinterlässt. Ein klarer Kopf, weniger Müdigkeit, aufmerksame Fokussierung und das ausbleibende „Fresskoma“ kann ich nach einer Woche Intervallfasten in mein Fazit einbauen.

Um sich vor Augen zu führen, wie sehr wir Menschen mittlerweile an das Überangebot an Nahrung gewöhnt sind, ist der Versuch des Teilfastens auf jeden Fall ein effektiver Weg. Was bleibt, ist die Neuentdeckung der eigenen Bedürfnisse und eine Neuausrichtung des Essverhaltens, die in einem abgesteckten Zeitraum perfekt funktionieren. Wer sich jedoch mit Freunden gern auf ein Bier oder einen Restaurantbesuch trifft, sollte sich vorher eine gute Strategie und Zeitplanung überlegen. Ich habe mich nach der Testwoche nämlich nicht auf ein üppiges Frühstück gefreut, sondern viel mehr auf ein entspanntes Abendessen unter Freunden ohne Blick auf die Uhr.

Joggingschuhe an und los: Um den positiven Effekt des Fastens zu verstärken, helfen kleine Sporteinheiten.



REICHHALTIGES INFOBUFFET ZUM INTERVALLFASTEN

So erreichst du mit Intervallfasten die richtigen Erfolge und deine persönlichen Ziele!

WISSEN TO GO

„Health Up Your Life“ Podcast: Die drei Frankfurter Gesundheits- und Lifestyle-Experten Dr. Petra Bracht, Mira Flatt und Samira Knott plaudern in ihrem Podcast neben Intervallfasten über Tipps und Übungen, um dein Leben gesünder und glücklicher zu machen.

fayo.de/podcast

LESEHUNGER

„Abnehmen nach dem 20:80-Prinzip“: Dr. Matthias Riedl erläutert in seinem Buch, wie der Jojo-Effekt verhindert und eine Langzeitwirkung erreicht wird, wenn nur 20 Prozent des Essverhaltens angepasst werden.

ernaehrungsdok-matthias-riedl.com/20-80-prinzip

DIGITALER SNACK

BodyFast App: Mit motivierenden Worten, Erfolgsdiagrammen und zeitnahen Erinnerungen an die nächste Fastenphase unterstützt die App deinen Plan zum besseren Körpergefühl.

bodyfast.de

SLOW FOOD

„Fastenbewandert“: Der Hamburger Tobias Düring veranstaltet zwei Mal jährlich eine Fastenwanderung in und um Hamburg. Eine Woche, in der in kleiner Gruppe Geist und Körper in Form gebracht werden. Die nächste Tour startet am 5. Oktober.

fastenbewandert.de



EIN PLÄDOYER FÜR DIE EINSAMKEIT

UNTERWEGS SEIN, NEUE BARS ENTDECKEN ODER CLUBBEN: All diese Dinge tun wir selten ohne unsere Freunde. Ein großer Fehler, sagt unsere AUTORIN NATALIA SADOVNIK. Ein Plädoyer dafür, die EINSAMKEIT ZU GENIEßEN – und wo das in Hamburg am allerbesten geht!

Kommst du mit, fragt meine Freundin, als sie nach dem Konzert die U-Bahn ansteuert. Die Band war mittelmäßig, aber der Abend ist warm und der Alkohol wirksam.

Ich bin noch nicht fertig mit heute, mal sehen, wohin es mich zieht. Sie schaut skeptisch, sagt Tschüss und ich streune durch die Schanze. Sauge die Sommerluft in mich ein, beobachte die Pärchen, Cliques und seltene einsame Wölfe. Ich finde es immer wieder bemerkenswert: Alleine reisen gilt inzwischen als emanzipatorischer Initiationsritus, zumal es sich prima auf Instagram vermarkten lässt. Aber sich allein durch die eigene Stadt treiben? Andere Viertel erkunden, ziellos durch unbekannte Straßen wandern und in fremde Fenster spähen. Sich in eine Bar setzen. Menschen gucken. Endlich mal schauen, was die eigene Stadt überhaupt ausmacht. Alles ungewöhnlich, für manche sogar schräg.

Dabei hat allein unterwegs sein eine lange Tradition. Walter Benjamin feierte die Kunst des einsamen Flanierens. Gerade für Kreative aller Art - und ist das nicht irgendwie jeder heutzutage - ist der Alleingang zugleich das beste Futter fürs Gehirn und so etwas wie mentales Yoga. Nabokov, Virginia Woolf, Robert Walser, sie alle spazierten allein, machten Kunst daraus. Doch auch normale Menschen fernab künstlerischer Absichten sollten die bewegte Einsamkeit für sich entdecken. Meist erfüllen wir lediglich unsere Grundbedürfnisse, wenn wir uns allein von A nach B bewegen - wir besorgen essen, gehen zu Vorlesungen oder zum Bafög-Amt. Selten führen wir einfach mal unseren Geist spazieren.

Wer allein unterwegs ist, muss sich meist beeilen, ist fremdbestimmt: Von Terminen, Öffnungszeiten, dem Finanzsystem. So gesehen kann das ziellose Flanieren sogar zu einem politischen Akt werden.

WER ALLEIN UNTERWEGS IST, WIRD ERWACHSEN

Auf jeden Fall schult es den Charakter. Wer allein ein Café, einen Club oder eine Bar betritt, zeigt sich mutig, offen, aber auch verletzlich. Benimmt man sich daneben, steht einem niemand zur Seite. Allein sein, wo Menschen normalerweise nicht allein sind, ist demütigend, auf eine Art, die unserem von sozialen Medien, Netflix und Lieferdiensten verweichtem Geist gut tut. Wer allein unterwegs ist, wird erwachsen.

„Aber ist das nicht langweilig?“ wurde ich schon öfter gefragt. Ich denke: Wer sich mit sich selbst langweilt, sollte dringend etwas tun. Ein Buch lesen, mit jemand Klugem sprechen oder sich fragen: Was mache ich eigentlich auf dieser Welt? Und wie geht es erst anderen Menschen, wenn ich mich schon selbst allein nicht ausstehen kann? Und sonst: So viel braucht man eigentlich nicht, dort, wo andere Menschen interagieren. Sie zu beobachten ist Unterhaltung genug. Und gerade wer unbegleitet ist, lernt viel schneller neue Menschen



Foto: Eugenio Marongiu/shutterstock

kennen. Zum Beispiel am Bartresen. Oder allein auf dem Hamburger Berg. Mit nur ein bisschen Alkohol im Blut - manche können es auch ohne - kann man im Prinzip jeden anquatschen, der halbwegs interessant erscheint und wenn einem langweilig ist, weitergehen. Im Headcrash mit Fremden anstoßen und zu Rage Against The Machine abtanzen. Wie einfach es ist, mit anderen Lebewesen Kontakt zu knüpfen, ohne sich erst durch lästiges „Und was machst du so?“ arbeiten zu müssen? Wie viel schöner, tiefgründiger ist die Frage: Und was machst du hier? Solche Abende sind voller Möglichkeiten. Vielleicht triffst du die Liebe deines Lebens. Oder zumindest jemanden, der beim nächsten Umzug mithilft. Am eingangs erwähnten Abend bin ich übrigens an einem leeren Bartresen gelandet. Nach dem ersten Negroni sprach mich der Barkeeper an. Später haben wir uns durch drei weitere Bars getrunken, bis ich ihn mit nach Hause genommen habe. Nie habe ich es weniger bereut, allein unterwegs zu sein. Und nein - langweilig war mir definitiv nicht.

ALLEIN WEGGEHEN FÜR ANFÄNGER:

DIE BESTEN ORTE

1 KINO: Wer es langsam angehen möchte, sucht sich einfach einen schönen Film aus dem Bereich guilty pleasure. Wer seinen Freunden nicht den neusten „Fifty Shades of Grey“ oder „Avengers“ antun will oder mal wieder die heilende Wirkung der Liebesschnulzentränen spüren möchte: Ab ins Abaton oder ins Passage-Kino. In der Dunkelheit allein sein – nirgends kann man sich besser in Melancholie suhlen und mit verlassenen Menschen der ganzen Welt solidarisch fühlen.

2 BAR: Wer gerade keine Ausgehbegleitung hat, für den ist allein unterwegs sein kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Bevor einem die Decke auf den Kopf fällt – ab in die Ponybar. Als Begleitung ein Buch mitnehmen, das wirkt weniger abschreckend als Handy-Glotzerei. Wenn hinten Konzerte gespielt werden: Jackpot! Nett lächeln, fragen, ob man sich dazusetzen kann, anstoßen und das Spiel kommentieren. Auch im Mandalay oder im Goldfischglas ist man mitten im Leben. Noch besser: Kneipen mit Kickertischen wie das Freundlich+Kompetent oder die Dreizimmerwohnung. Und wer wirklich beim Trinken allein sein will, setzt sich einfach an den Bartresen und denkt an Hemingway.

3 CLUBS: Für Männer womöglich etwas normaler. Als Frau allein in einen Club zu gehen, kann zugegebenermaßen eher unangenehm enden. Auf dem Hamburger Berg ist die Angrabschquote etwas niedriger und man kann meist ohne unangenehmen Beigeschmack mit Fremden feiern. Und für danach gibt es nur ein Wort: Nachtimbiss.

4 ESSEN: Oh, das einsame Dinner. Für manche bemitleidenswert, für andere der Inbegriff der Emanzipation. Alleine essen gehen war seit eh und je das Vorrecht vielbeschäftigter Manager und verschrobener Autoren. Eine schöne Location und ein gutes Essen wirken meditativ – das geht auch tagsüber, wenn zwischen Vorlesung und Nebenjob keine Begleitung verfügbar ist. Beim Essen neue Menschen kennenlernen, geht ebenfalls sehr gut, zum Beispiel über Apps wie Chef.One. Schließlich verbindet nichts so wie eine gemeinsame Mahlzeit.

5 SPA: Wer sich wirklich im Alleinsein üben möchte, schon im Wald spazieren war, fremde Viertel satt hat und eher Flucht vom Alltag sucht, sollte ins Schwimmbad gehen – oder sich gleich eine Tageskarte vom Holthusenbad oder der Bartholomäus-Therme holen. Wer sagt denn, dass Alleinsein nicht auch mit ein bisschen Eigenpflege zusammengeht? Eben.

KINOSTARTS

Texte:
Constantin Jacob

SERIENSTARTS

#MIDSOMMAR

Horror-Mastermind Ari Aster, der mit „Hereditary“ den Genre-Festivalhit auf dem „Sundance Film Festival 2018“ lieferte, kreiert ein neues Bild von den gutgelaunten Skandinaviern. Als Aufhänger wählt der Regisseur das blütenweiße Mittsommerfest, das sich bei ihm blutrot färbt: Trotz kriselnder Beziehung schließt sich Dani (Florence Pough, „Fighting With My Family“) ihrem Freund Christian (Jack Reynor, „Kin“) an und besucht mit ihm ein Festival in einem kleinen schwedischen Ort. Die Idylle scheint alle negativen Stimmungen zu vertreiben. Doch die Einwohner legen ein immer merkwürdiger werdendes Verhalten an den Tag...

Horror, Do., 26.9.



#CARNIVALROW

Mit dem Ende von „Game of Thrones“ fielen Fantasy-Liebhaber in ein tiefes Loch. Doch Amazon bringt die Rettung mit der Verfilmung „A Killing On Carnival Row“. Orlando Bloom („Der Herr der Ringe“) ermittelt in einer neo-viktorianischen Fantasywelt mit Menschen und Fabelwesen. Doch eine Reihe ungelöster Mordfälle bringen das Miteinander aus dem Gleichgewicht. Model Cara Delevingne („Suicide Squad“) ist als zauberhafte Fee an seiner Seite.

Schon seit 2005 stecken große Hoffnungen in der Serie, die auf der „Hollywood Black List“ auftauchte – einer Liste mit den besten, unverfilmten Drehbüchern. Die Macher der DC-Serie „Arrow“ haben sich damit ein spannendes Stück TV-Unterhaltung gesichert!

Fr., 30.8. auf Amazon



#GUTGEGENNORDWIND

In Zeiten von Dating-Apps zählt das Versenden romantischer Briefe eher „zur alten Schule“. Der moderne Brief- und E-Mail-Bestseller „Gut gegen Nordwind“ des Wiener Schriftstellers Daniel Glattauer zählt dennoch zu den erfolgreichsten deutschen Romanen seit 2006 und wird auch im Hamburger Theater „Das Schiff“ aktuell gespielt. Die Story: Eigentlich wollte Emma nur ein Zeitungsabo kündigen und landet mit ihrer Mail fälschlicherweise in Leos Mailbox. Aus dem Versehen entspinnt sich eine herzerwärmende Romanze, die unter anderem an Stränden auf Sylt und Norderney sowie in Hamburg gedreht wurde. Für die Verfilmung übernahmen „Tatort“-Kommissarin Nora Tschirner und „Goethe“-Alexander Fehling die Hauptrollen. Taschentücher sind ein Must-Have bei diesem Kinobesuch.

Drama, Do., 12.9.



#AVERYENGLISHSCANDAL

Der britische Charmeur Hugh Grant („Notting Hill“) reiht sich in die namhafte Riege der Schauspieler ein, die die große Leinwand gegen den kleinen Bildschirm eintauschen. In seiner ersten Serienrolle übernimmt er den Part eines Spitzenpolitikers in den 60er Jahren in London. Der Weg an die Macht wird ihm erschwert, als seine Affäre zu einem jungen Mann öffentlich zu werden droht. Um seiner Verhaftung zu entgehen, plant er eine Verschwörung gegen seinen Liebhaber inklusive Mord. Nachdem wir schon historische Themen wie „Chernobyl“ oder „Das Boot“ gefeiert haben, freuen wir uns auf diesen Fall aus England!

Do., 19.9. auf Sony Channel

#IAMMOTHER

Anfang Juni legten deutsche Netflix-User die Stirn in Falten: Der Streamingdienst sicherte sich die weltweiten Lizenzen für ein Serienmörder-Drama von Zac

Efron – nur in Deutschland war der Film nicht abrufbar, weil sich Constantin Film die Rechte für den DVD-Markt sicherte. Ähnliche Szenen dürften sich im August abspielen, wenn der neue Science-Fiction-Thriller mit Oscar-Preisträgerin Hilary Swank („Million Dollar Baby“) und Rose Byrne („Plötzlich Familie“) anstatt auf Netflix im Kino startet: Die Menschheit ist ausgerottet. Ein Roboter namens „Mother“ wurde jedoch programmiert, um die nachfolgende Generation an Menschen aufzuziehen. Doch dann tauchen Zweifel auf, ob die „Übermutter“ eigene Ziele verfolgt. Wer „Moon“ oder „Ex Machina“ mochte, wird diesen Film lieben!

Sci-Fi, Do., 22.8.



#THEPOLITICIAN

Politik ganz anders! Nach der High School-Musicalrevue „Glee“, der blutigen Horror-Anthologie „American Horror Story“ und dem Drag-Drama „Pose“ nimmt sich Erfinder Ryan Murphy nun der Laufbahn des ambitionierten Jungpolitikers Payton an. Jede Staffel soll eine Karrierestufe des eigenwilligen Jungen erzählen, der von Schauspieler Ben Platt dargestellt wird. Seine Gesangskünste stellte dieser bereits auf dem A-Capella-Soundtrack „Pitch Perfect“ unter Beweis. Denn wie schon bei „Glee“ gehören Musical-Nummern bei jeder Folge zum festen Repertoire der Show. Kurios, sonderbar und sehenswert: Wer ungewöhnliche Helden aus dem Ryan Murphy-Kosmos erwartet, die eigenwillig und unterhaltsam sind, sollte auf seiner Watchlist Platz für diese Serie schaffen.

Fr., 27.9. auf Netflix

FILMNEUSTARTS

FAST & FURIOUS: HOBBS & SHAW – 1.8. Ein genmanipulierter Supersoldat (Idris Elba) ist der Gegner von Hobbs & Shaw (Dwayne Johnson & Jason Statham) im Spin-Off der getunten Reihe. **» GOOD BOYS – 15.8.** Produzent Seth Rogen („Long Shot“) lässt die Kids durchdrehen: Drei pubertäre Jungs sind bei einer Party, auf der geknutscht werden soll. Aber wie funktioniert das? **» ONCE UPON A TIME... IN HOLLYWOOD – 15.8.** Im 10. Film von Quentin Tarantino begegnen Leonardo DiCaprio („The Revenant“) und Brad Pitt („Inglourious Basterds“) dem Massenmörder Charles Manson. **» IT: CHAPTER 2 – 5.9.** Wer einen roten Luftballon sieht, sollte rennen! Der Horrorclown des Stephen King-Remakes holt zum finalen Angriff aus. **» SUPER FRIEDE LIEBE LOVE – 5.9.** Doku des Hamburger Regisseurs Till Cöster über ein Münchener Männerwohnheim und dessen Bewohner auf der Suche nach ihrem Platz in der Gesellschaft.

Fotos: Akriay (1)

#EYESWIDEOPEN

Das sind die **LESESWERTESTEN NEUERSCHEINUNGEN** für den Spätsommer!

Texte: Jennifer von Wiegen

MADELEINE ALIZADEH

**STARKES WEICHES HERZ:
WIE MUT UND LIEBE UNSERE
WELT VERÄNDERN KÖNNEN**

Die Wienerin kennt ihr sicher als erfolgreiche Instagrammerin unter @dariadaria. 2010 startete sie einen Mode- und Styling-Blog, kehrte 2013 dem Fast-Fashion-Business aber den Rücken und schreibt seitdem unter dem Motto „Activism with optimism“ über Nachhaltigkeit und Gesellschaftspolitik. In ihrem Buch zeigt sie, wie wichtig es ist, für Themen wie Gleichberechtigung oder gegen rechte Hetze einzustehen – und gleichzeitig seinem Inneren ganz viel Liebe zu widmen. Tipp: Wer noch mehr erfahren will, sollte in ihren Podcast „A Mindful Mess“ reinhören!

**Sachbuch, Ullstein Buchverlage,
224 Seiten**

TIM PARKS

**WORÜBER WIR SPRECHEN,
WENN WIR ÜBER BÜCHER
REDEN**

Der Autor, Übersetzer und Kritiker Tim Parks aus Manchester wechselt für uns die Perspektive und nimmt sich Fragen rund um das Thema Lesen an. Muss man jedes Buch zu Ende lesen? Warum sind Leser unterschiedlicher Meinung? Was bedeuten literarische Preise? Ist Copyright wichtig? Wir lieben dieses Buch, weil es mit Neugier und Skepsis geschrieben sowie mit vielen Anekdoten und Beobachtungen gefüllt ist. Und es zeigt, welche wichtige Bedeutung Literatur in unserer modernen Gesellschaft hat.

**Taschenbuch, Verlagsgruppe
Random House GmbH, 288 Seiten**

JULIA JORCH

**SCHLAFLOS IM SHITSTORM:
DER ETWAS ANDERE
INSIDERBERICHT AUS DER
WELT DER POLITIK**

Eine Insiderin packt aus: Julia Joch arbeitete mehrere Jahre in der Pressestelle des Bundesvorstands der Grünen in Berlin und berichtet, wie die Politik wirklich funktioniert – wie ein Sandwich zum politischen Karriereende führte, warum eine Katzensteuer gefordert wurde und was Politiker alles unternehmen, wenn sie beim Treffen mit einem Staatschef die Klingel nicht finden. Mit Humor und Witz nimmt sie uns mit hinter die Kulissen von Spitzentreffen, Wahlkampftouren und Parteitag.

**Sachbuch, Verlag C.H. Beck,
176 Seiten**

JAMEL BRINKLEY

UNVERSCHÄMTES GLÜCK

Der Debütroman des New Yorkers gilt als der Geheimtipp des Jahres. Er vereint mehrere Kurzgeschichten des Autors, in denen er das Innenleben von Männern und Jungen einfängt und gekonnt Fragen nach Rasse, Klasse und Geschlechterrollen aufwirft. Auf ihrer Suche nach Momenten des Glücks und familiärer Geborgenheit spüren seine Figuren die Wucht und die Zärtlichkeit eines ambivalenten Umfelds. Brinkleys Kurzgeschichten erschienen unter anderem schon in „The Best American Short Stories 2018“ und „A Public Space“.

Roman, Kein & Aber, 336 Seiten



EINFACH
MAL RAUS AUS DEM
ALLTAG!

MB Marco Polo
88,- / Tag
300 km frei

Den neuen Marco Polo bei STARCAR günstig mieten:

0180/55 44 555*

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

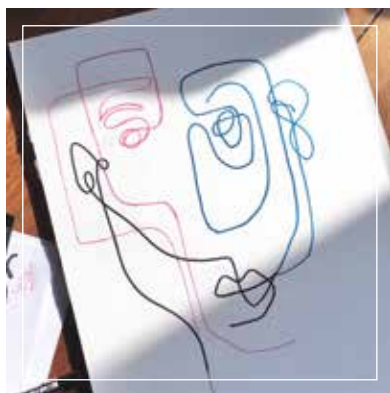
STARCAR
Autovermietung



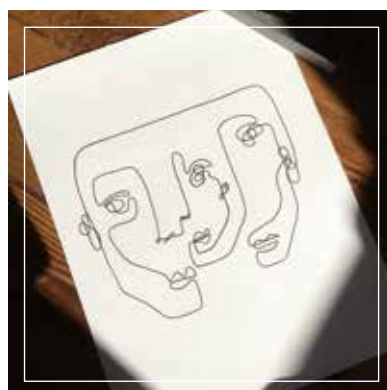
Gespottet auf Instagram: One-Line-Art von der Hamburgerin Florence

Die 27-jährige Florence Krasch aus Eppendorf hat ihren Bachelor an der AMD Hamburg in Mode- und Designmanagement gemacht. Aktuell ist sie in den letzten Zügen ihrer Masterarbeit in E-Commerce an der FH Wedel und arbeitet bei OTTO als E-Commerce-Managerin. Wir haben sie auf Instagram mit ihren minimalistischen Finline-Prints entdeckt, die wir am liebsten alle sofort in unserem Wohnzimmer aufhängen wollen! Ihre Inspiration? Henri Matisse und Pablo Picasso sowie ihre absolute One-Line-Drawing-Lieblingskünstlerin Christiane Spangsborg aus Dänemark. Ihre Bilder verkauft Florence übrigens auf Anfrage über Instagram – ihr Online-Shop soll im Oktober online gehen!

Instagram: @fine_line_artwork



„Beim One-Line-Drawing konzentriere ich mich auf das Wesentliche. Ich versuche die Komplexität und Einzigartigkeit eines oder mehrerer Gesichter durch eine Linie darzustellen oder zu verbinden.“



Fotos: Krasch (9)

MIT FREUDE

AN VERANTWORTUNG

ECHT WAS ERREICHEN

Hallo, mein Name ist Jana und ich suche Auszubildende sowie Nachwuchs- und Führungskräfte, die ECHT WAS ERREICHEN möchten.

Mach's wie ich und steig nach dem Studium direkt als Teamleitung in der Logistik ein. Somit bin ich heute die jüngste Führungskraft in meinem Logistiklager. Nicht selbstverständlich, aber auch nicht ungewöhnlich bei REWE. Denn hier bekommt jeder die Chance, sein volles Potenzial zu entfalten und Verantwortung zu übernehmen. Genau das möchte ich auch an meine Mitarbeiter weitergeben und freue mich auf deine Bewerbung.

Zeig auch du, was in dir steckt!

Bewirb dich:

[REWE.DE/ausbildung](https://www.rewe.de/ausbildung)

DEIN DUALES STUDIUM BEI REWE:

- ▶ **B. A. Warenwirtschaft & Logistik**
- ▶ **B. A. Warenwirtschaft & Handel**



*Weitere Infos unter [REWE.DE/karriere](https://www.rewe.de/karriere)

Jana S.,
REWE Teamleiterin Logistik

**REWE
DEIN MARKT**

SONNTAG MAL DAS AUTO STEHENLASSEN?
WEIL ICH ES KANN!

**Jeden
Freitag
mindestens** **10** **Mio.€**
Chance 1: 95.344.200

**EURO
JACKPOT**

DIE CHANCE AUF DEIN TRAUMLEBEN

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

[LOTTO-HH.de](https://www.otto.de/lotto-hh)

 **LOTTO® Guter Tipp.**
Hamburg