

HAMBURG WOMAN

PEOPLE / LIFESTYLE / BUSINESS



TOP-LOOKS

PETRA VAN BREMEN
ZEIGT FASHION-
TRENDS FÜR JEDE
SITUATION



FRAUENHAUSHALT

WIE TIL SCHWEIGER
DAMIT ZURECHT
KAM



GEMOBBT

MODEL THERESIA
FISCHER ERZÄHLT
VON IHRER
TRAURIGEN
VERGANGENHEIT



TIPPS
*für ein
schönes
Leben*

Hot Spots,
Fitness, Health,
Fashion,
Food

Frauen und Geld

Finanz-Expertin Susanne Kazemieh erklärt, warum Frauen die Themen Geld und Vorsorge nicht den Männern überlassen sollten!



NUR FÜR
kurze Zeit

**NOCH BIS ZUM
30.11.2019 LUXUS-
KOSMETIK ZU
OUTLETPREISEN
SHOPPEN!**

BEAUTY SALE

*Wir bauen um und schaffen noch
mehr Platz für Ihre Schönheit.*



**Outlet gleich neben dem Store
Do & Fr 10-19 Uhr und Sa 10-18 Uhr
BABOR Hamburg
- in der Kaisergalerie -
Große Bleichen 23-27**

BABOR

ASK FOR *more*



Liebe Leserinnen – und natürlich Leser

Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft? Stimmt das? In gewisser Weise schon. Denn: Wie fühlen Sie sich, wenn Sie ein Geschenk bekommen? Macht Sie das glücklich? Ganz bestimmt. Doch was glauben Sie, wie gut es sich für die Freundin anfühlt, die Sie gerade beschenkt haben? Wir verraten Ihnen deshalb gleich zu Beginn dieser Ausgabe, womit Sie der besten Freundin, Kollegin oder Business-Partnerin zu Weihnachten eine Freude bereiten können.

Gleichzeitig möchte ich dazu aufrufen, sich selbst etwas Schönes zu gönnen, sich selbst am wichtigsten zu sein. Warum dieser Appell? Ich denke, dass das nicht zwingend etwas mit verpönten Egoismus zu tun hat. Kann es nicht vielmehr unsere Selbsthygiene unterstützen? Diese Frage haben wir uns ge-

stellt und beschlossen, sie sollte diskutiert werden: „Gönn Dir was! Was macht Konsum und Luxus mit uns?“ Ein schönes Thema, dem wir uns beim kommenden HAMBURG WOMAN Circle-Event widmen werden. Erfahren Sie dazu und zu unserer Veranstaltungsreihe mehr ab Seite 18.

Wissenswertes verrät zudem die Finanzexpertin der FrauenFinanzGruppe Susanne Kazemieh: Sie erzählt in unserer Titelstory, wie es sich mit dem Thema Finanzen und uns Frauen verhält. Verpassen sollten Sie auch nicht unsere Rezeptideen sowie die Tipps in den Bereichen Fashion, Interior, Beauty und Gesundheit ab Seite 32. Alles Anregungen, die für Lebensfreude sorgen!

In diesem Sinne: Lassen Sie es sich gutgehen!

Herzlichst Ihre

Christiane Kaufholz

Herausgeberin HAMBURG WOMAN

FÜR HAMBURG WOMAN TRAFEN WIR ...



Til Schweiger

In unserer Rubrik „PEOPLE“ erzählt Wahl-Hamburger Til Schweiger über sein Leben in einem von Frauen regierten Haushalt, wann er als Vater streng geblieben ist und was er an den Hamburgerinnen so besonders findet. S. 16



Petra van Bremen

Das Best-Ager-Model verriet uns im Interview etwas über ihren Karriereverlauf und beschreibt, warum sie spät zum Modeln fand. Außerdem zeigt die gebürtige Niederländerin in der HAMBURG WOMAN ihre liebsten Looks. S. 36

18

NETZWERK
HAMBURG
WOMAN
CIRCLE



© Anna-Lena Ehlers



© Barefoot Living GmbH

TIL SCHWEIGER
EIN MANN IM FRAUENHAUSHALT



INHALT

Herbst/Winter 2019

CITY GUIDE

6 Aktuelle Tipps für Bücher, Podcasts und vieles mehr!

DIGITAL

13 Digitalisierung als Chance: Ein Gastbeitrag von Unternehmerin Katharina Wolff

PEOPLE

14 Licht und Schatten: Model Theresia Fischer über dunkle Zeiten in ihrem Leben

16 Hahn im Korb: Til Schweiger über seinen Frauenhaushalt

18 Branding Yourself: Das war das Thema beim HAMBURG WOMAN Circle, dem Networking-Event für Hamburgs Frauen

22 Liebeserklärung: Elissavet Patrikiou schrieb ein Buch über Athen und seine Küche

56 What's Up In Town: Spaß und Glamour auf Hamburgs Events

BUSINESS

26 Innovation: Der Mittelstand muss dafür offen sein, erklärt Kristina Tröger

FINANZEN & STEUERN

28 Frauen und Geld: Susanne Kazemich erklärt, warum Vorsorge für Frauen nicht immer einfach ist

30 Kreditvergabe: Nicht immer leicht für Frauen

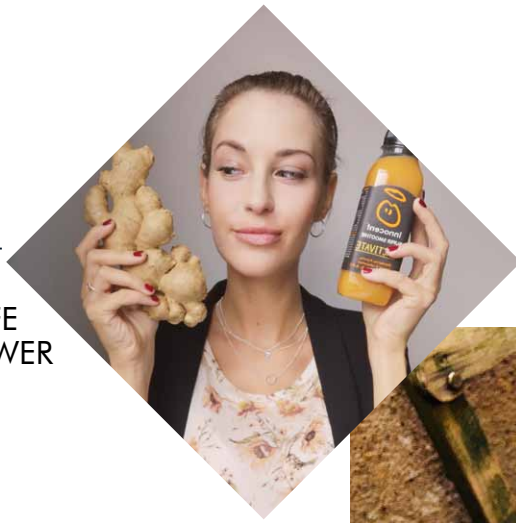
FASHION

32 Glamourös: Trends für die Fest-Saison

36 Lieblings-Looks: Petra van Bremen zeigt, was sie am liebsten trägt

51

FIT & HEALTHY
WUNDERWAFFE
INGWER



22



KULTUR ATHEN: EINE LIEBESERKLÄRUNG

© Elissavet Patrakou/Stüwest Verlag

32

FASHION
GLAMOURÖS
ZUM FEST



© Comma

40

38 Hochzeit: Die HAMBURG WOMAN-Herausgeberin findet das passende Kleid

INTERIOR

40 Tapeten: Vielfalt für die Wand

BEAUTY

44 Haut & Haar schön und geschützt

FIT & HEALTHY

51 Gesunder Alleskönner: Leckere Ideen mit Ingwer

54 Sharepoints 57 Impressum



INTERIOR
VIELFALT FÜR
DIE WAND

© Black Edition (Mizumi Kollektion)



Foto: Berys Las-Opolski



Spricht offen
über ihre
turbulenten
Wechseljahre:
Moderatorin
Katja Burkard.

BUCH- und Podcast- TIPPS

Ein Buch für die **entspannte Lektüre auf dem Sofa** oder ein **Podcast für zwischendurch** – auf vielfältige Weise kann frau ihren **Horizont erweitern**. Hier ein paar Tipps!

FLOTTER WECHSEL

Wie man auch bei Hitzewallungen cool bleibt, beschreibt RTL-Moderatorin Katja Burkard in **„Wechseljahre? Keine Panik!“** Humorvoll teilt sie ihre eigenen Erfahrungen und führt Interviews mit dem Hormonexperten Prof. Dr. Dr. Johannes Huber und Stardesigner Guido Maria Kretschmer. „In meinen knapp drei Wechseljahren ist mit mir etwas passiert, was ich nie für möglich gehalten hätte: Ich kenne mich und mag mich endlich!“ – Ein Buch, das Mut macht.

Katja Burkard:
„Wechseljahre? Keine Panik!“, Blanvalet Verlag,
240 Seiten, 15 Euro



ERFOLG BRAUCHT BALANCE

Freude an der Arbeit – heute leider oft ein frommer Wunsch. Viele fühlen sich im Job überfordert, erkranken gar an den Belastungen. Dr. med. Cristina Barth Frazzetta und Claudia James hinterfragen in ihrem Buch das „Paradigma der Machbarkeit“, um Handlungsspielräume wiederzuentdecken, die zu einem nachhaltigen, gesunden Unternehmenserfolg führen können. Eine erhellende Lektüre mit viel Praxisbezug. Lesen! Infos: www.cbf-coach.com



Ganzheitlicher Unternehmenserfolg? Cristina Barth Frazzetta (Bild) und Claudia James verraten, wie's gehen könnte!

Cristina Barth Frazzetta / Claudia James: „Unternehmensführung systemisch gedacht – Ein Weg zum integrierten Unternehmenserfolg“, Schäffer-Poeschel Verlag Stuttgart, 215 Seiten, 39,95 Euro

PRÄSENTIER DICH!



Wie trete ich richtig auf, wecke die Emotionen des Publikums und gewinne mein Gegenüber für mich? Im Podcast „Rhetorik, die im Kopf bleibt!“ gibt Theater-schauspielerin Birgit Schürmann alle zwei Wochen Praxistipps und Impulse und bietet Interviews mit spannenden Persönlichkeiten, die professionell reden. Infos auf birgit-schuermann.com/podcast

ALLES IN ORDNUNG?

Ein ordentliches und aufgeräumtes Leben – darum geht's im Ordnungspodcast. Ordnungsexpertin Ursula Kittner geht es dabei explizit nicht nur um die äußere, sondern auch die innere Unordnung. Die Episoden umfassen Themen von Aufschieberitis bis Loslassenlernen. Prädikat: sehr motivierend! Mehr Infos auf die-ordnungs-expertin.de



3 SCHLÜSSEL ZU IHRER WAHREN INNEREN GRÖSSE



In der Tiefe des Herzens glücklich sein und im Leben ankommen – dahin führt Marit Müller mit ihrem Unternehmen **Health & Soul**. Wer es schafft, **1.** seine Lebensaufgabe, **2.** seine Ressourcen und **3.** sein Denken-Fühlen-Handeln in Einklang zu bringen, erschließt sich neue Potenziale und ebnet sich den Weg in ein kraftvolles Leben voller Leichtigkeit und Sinnerfüllung. In ihrem einzigartigen, sechsmonatigen Greatness®Programm begleitet die erfahrene Trainerin Menschen mit Herz, Seele und einer Prise Humor hinein in ein neues, erfülltes Leben. Entdecken auch Sie Ihre eigene Greatness unter **Tel. 0176 275 83 888**, www.health-and-soul.com und info@health-and-soul.com.



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



**Ornament-
Ohrschmuck**

750/00 Gelbgold mit
Brillant

Wichtelhilfe

Schmuck ist eines der beliebtesten Geschenke zum Fest der Liebe. Allerdings macht die große Auswahl es nicht gerade leicht, sich zu entscheiden. Eine tolle Hilfe und Inspiration bietet die **Goldschmiedemeisterin Martina Lam** auf ihrer **Weihnachtsausstellung am 9. und 10. November**. Von 16-22 Uhr am Samstag und von 12-18 Uhr am Sonntag zeigt sie in ihrem Atelier im Saseler Damm 2c aktuelle Schmuckkreationen. „Hochwertige, fröhliche und edle, farbige



handgefertigte Unikate, die Freude bereiten“, sagt Martina Lam lächelnd. Mit all ihren Werken möchte sie vor allem auch die Persönlichkeit der Träger*innen unterstreichen. „Individuelle Schmuckstücke gemeinsam mit meinen Kund*innen zu entwickeln, ist mir eine Herzensangelegenheit“, so die Goldschmiedin. Mehr Infos gibt es unter **Tel. 0162 219 94 92** und auf **www.martinalam.de**

Goldschmiedemeisterin Martina Lam fertigt edle Unikate, die Freude bereiten.



Anhänger

750/00 Gelbgold mit
Andenopal und einem
Brillant



Ring

750/00
Gelbgold
mit Smaragd-
Cabochon und
Brillant

LIFESTYLE TRIFFT GENUSS



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

© Jan Kornstedt



Eine bezaubernde Einkaufswelt und feinste Genusserlebnisse: Das bietet die **AlsterLiebe** im Frahmredder 1 in Poppenbüttel. Der Concept-Store mit gemütlicher Café-Bar ist der perfekte Ort zum Stöbern und Verweilen. Denn das ausgesuchte Sortiment an Mode, Schmuck, Handtaschen, Deko- und Geschenkartikeln sowie Kissen lässt die Herzen lifestyleaffiner Menschen höherschlagen. Mit viel Liebe zum Detail, Fingerspitzengefühl und saisonal ausgerichtet, stellt Inhaberin Saskia Schäfer die schönsten Stücke zusammen. Durch diese persönliche Note und kreatives Geschick ist die AlsterLiebe gerade jetzt vor Weihnachten eine Fundgrube für edle und individuelle Geschenke. Dazu kommen die leckeren Köstlichkeiten der kleinen, aber feinen EspressoBar. Hochwertiges Frühstück, hausgemachter Kuchen und Kaffeespezialitäten lassen das entspannte Bummeln genussvoll ausklingen. Runterkommen garantiert! Mehr Infos unter **Tel. 040 380 471 31**, **instagram.com/alsterliebe_hamburg** und **alsterliebe-hamburg.de**

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

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



„Es ist Zeit, sich ZEIT ZU NEHMEN!“

Eine vertrauensvolle Beratung ohne Zeitdruck ist heutzutage nur noch schwer zu finden. Zum Glück gibt es die **Papeterie Otto F.K. Koch**, dessen Team legt darauf großen Wert, genau wie auf ein Angebot, das weit über die üblichen Schreibwaren hinausgeht.

Im Dezember 1890 öffnete der Spiel- und Papierwarenladen Otto F.K. Koch seine Türen in Eppendorf. Seit dem ist er trotz dreier Umzüge dem Stadtteil treu geblieben. „Wir sind ein Haus für die ganze Familie“, erklärt Inhaberin Manja Milberg, die das Geschäft in der Eppendorfer Landstraße 104 vor beinahe 20 Jahren übernahm und seither in vierter Generation führt, „das Team sieht sich selbst als kleine Familie.“ In über 130 Jahren Bestehen hat sich viel verändert. Nach der Aufgabe einer eigenen Druckerei und einer Ergänzung um eine Buchabteilung erstreckt sich das Geschäft von heute über mehrere Etagen. Doch ei-

nes hatte über die Jahrzehnte immer Bestand: Herzlichkeit. „Wir begrüßen unsere Kunden, wie Gäste. Wir möchten eine gute Stimmung transportieren und ehrliche Beratung bieten“, ergänzt die Fachfrau. In Zeiten des Onlinehandels den treuen Kunden Dankbarkeit entgegenbringen, ist dem Unternehmen besonders wichtig. Ob Büro- oder Bastelbedarf, auch Spielwaren und Geschenkartikel für diverse Anlässe finden auf den über 300 Quadratmetern Platz und laden zum Stöbern ein. Ein Sortiment aus Dingen, die man braucht, und Dingen, die man einfach haben will und das zu humanen Preisen. Das Team setzt auf Tradition, gemischt mit Modernität und dem stetigen Ziel, den Kundenwunsch bestens zu erfüllen. „Das Schöne ist die Kundennähe, so macht die Beratung sehr viel Freude“, ergänzt die Unternehmerin, die ihr ganzes Herzblut in ihren Familienbetrieb steckt, „wenn man ein Geschäft leitet, sollte man es einfach lieben.“ Bei Otto F.K. Koch wird der Kunde dazu eingeladen, sich Zeit zu nehmen, damit er bewusst beim Einkaufen entspannen kann. Starten Sie Ihre Entdeckungsreise in den verschiedenen Themenwelten vom Jungesellenabschied bis zur Honigbiene und lassen Sie sich beim Shoppen in der Eppendorfer Landstraße 104 inspirieren. Mehr Infos unter **Tel. 040 480 92 10** und auf **www.papeterie-hamburg.de**.

Auch die Marken krima&isa (1), Rössler (2) und Faber Castell (3) sind im Sortiment von Otto F.K. Koch vertreten.

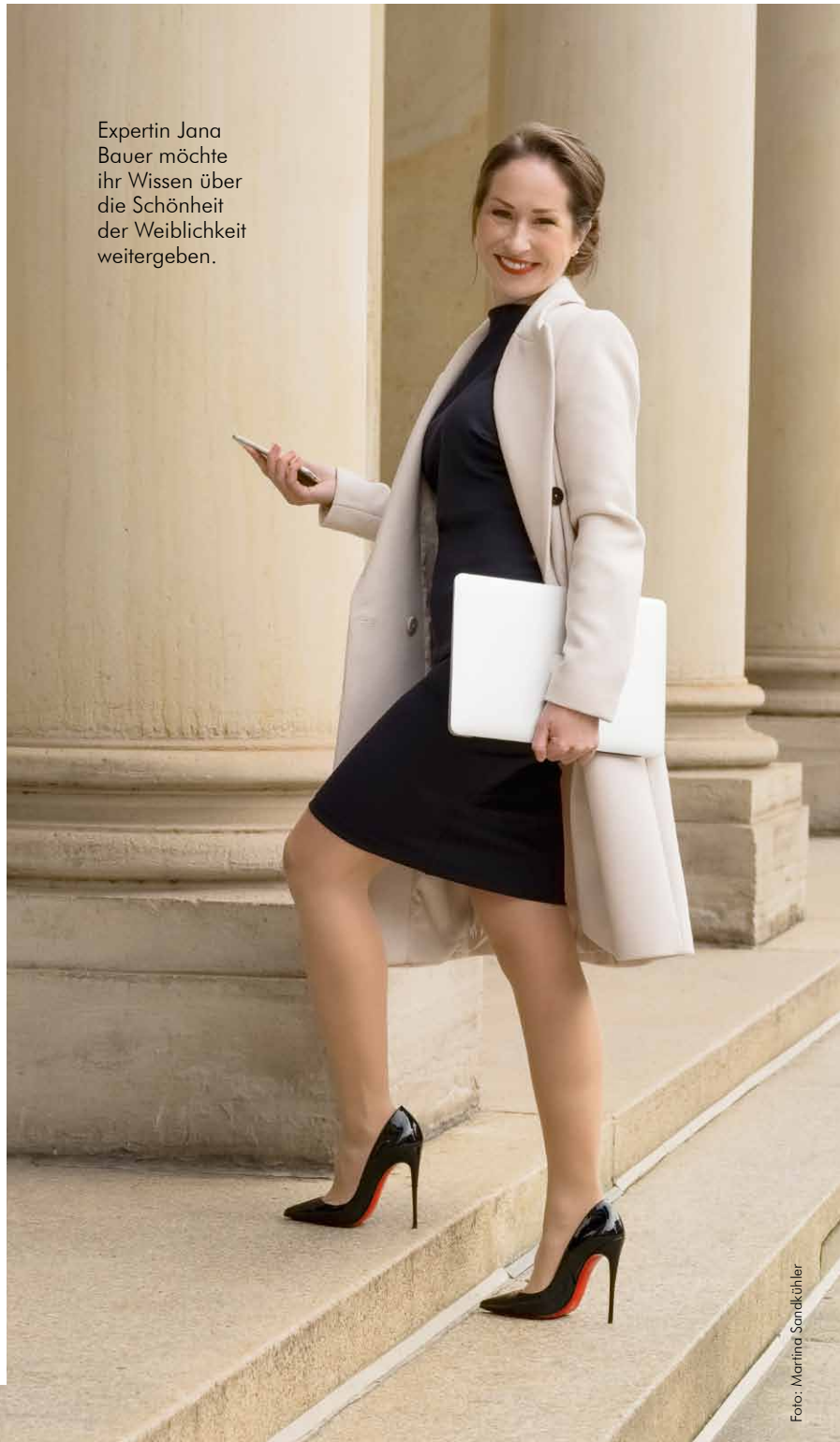


LEBE DEINE WEIBLICHKEIT

Weiblichkeit ist Schönheit. Weiblichkeit ist Kraft. In ihrer „**Femininity Frauenakademie**“ gibt Expertin **Jana Bauer** ihr Wissen über die **Macht des Frauseins** weiter und hilft dabei, diese gezielt einzusetzen.

Während einige Ladies die Waffen einer Frau gekonnt einsetzen, wissen andere ihre nicht zu händeln. Hier setzt Jana Bauer in ihrer „Femininity Frauenakademie“, Parkallee 55, an. Mit der Gründung folgte sie ihrer Berufung. Auch in ihrer Position als leidenschaftliche Innenarchitektin versteckt die Studierende ihre Weiblichkeit nicht und erreicht Ziele mit Leichtigkeit. „Ich wollte mich nicht verstellen und fragte mich immer: Was kann ich wirklich gut? Die Antwort lautet: Frau sein!“, erklärt die gebürtige Russin. Hohe Schuhe gehören für sie zum Alltag, enorme Absätze sind kein Problem. „Es gibt einen gewaltigen Unterschied zwischen dem Gang im Büro und dem ins Restaurant“, ergänzt die Expertin, „ich möchte Frauen zeigen, wie sie ihre Schönheit gekonnt in Szene setzen.“ Eleganz, Stolz und Anmut sind hierbei wichtige Faktoren. In ihren Gruppen- und Einzelseminaren coacht Jana Bauer sowohl Frauen, als auch Männer in verschiedenen Bereichen. Sei es der selbstbewusste Gang oder exzellente Umgangsformen, auch das Treppensteigen in Absatzschuhen erfordert Übung. Durch Videoanalysen zur Selbstreflektion und kleine Tricks erweitert die Fachfrau das Wissen ihrer Klient*innen und verhilft zu Selbstbewusstsein und einem ganz neuen Selbstwertgefühl. „Viele Frauen wissen wegen ihrer Unsicherheit gar nicht, wie schön sie wirklich sind“, verrät die 39-Jährige. Das macht sie ihnen in ihren Workshops klar, unterstützt auf dem Weg zur Selbstfindung. Sei es der richtige Hüftschwung oder die aufrechte Haltung; Jana Bauer möchte ihre Erfahrung und ihr Wissen über Schönheit, Stil, Sinnlich- und Weiblichkeit weitergeben. Mit Einfühlungsvermögen, Know-how zur Fußanatomie und Schuhkunde erklärt die Femininity-Gründerin bis ins Detail, was ihr Geheimnis der Selbstliebe ist. Mehr Infos unter **Tel. 0176 823 957 29** und auf **www.femininity-hamburg.de**.

Expertin Jana Bauer möchte ihr Wissen über die Schönheit der Weiblichkeit weitergeben.



AUGENOPTIK mit Tradition

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



Feine Adresse für perfektes Sehen und Aussehen:
Optic HoheLuft

CAVALLUNA
PASSION FOR HORSES

EUROPAS BELIEBTESTE
PFERDESHOW
IST ZURÜCK!

**LEGENDE
DER WÜSTE**

**01. - 02.02.2020 Hamburg
Barclaycard Arena**

www.cavalluna.com

RTL Bild Frau Pferd & Co Pferd Tiere Krämer Stippolyt WochenBlatt

Zahnarzt-Zwillinge



identical

Zahnheilkunde & Prophylaxe

**Dr. Steffen Bethke &
Dr. Thomas Bethke**

Vertrauen durch Erfahrung,
Professionalität und
Leidenschaft.

Tätigkeitsschwerpunkte:

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



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



Die Kunst des Schreibens

Ein handgeschriebener Brief ist ein Statement. Die Montblanc Meisterstück Calligraphy Gold Edition gibt dazu das richtige Werkzeug. Nicht nur ist das Schreibgerät in Handarbeit mit Blattgold verziert, auch die Feder besteht aus massivem 18 K / 750er Gold. Eine echte Edelfeder eben! Preis: ca. 1.700€.



Nel & Luna

BESONDERS & ANSPRUCHSVOLL



Nel & Luna bietet einen Mix aus Fashion und Accessoires.

„Die schönen Dinge des Alltags völlig neu zu arrangieren ist unsere Leidenschaft“, lautet das Motto von Cornelia und Mitch Griggs. Das setzen die beiden seit mittlerweile fünf Jahren in ihrem Concept Store **Nel & Luna** im Mühlenkamp 54 um. In ihrem „Living Clothes“-Geschäft präsentieren sie sowohl zeitgemäßen Lifestyle, als auch moderne Farbwelten. Ob angesagte Edelstahltrinkflaschen, kuschelige Tücher, bezaubernder Schmuck oder einzigartige Geschenkartikel – ein Mix

aus Skandinavien, den Niederlanden und Frankreich garantiert einen einzigartigen Stil, wobei auch das Thema Nachhaltigkeit eine wichtige Rolle spielt. Bei Nel & Luna finden Sie auf jeden Fall ganz besondere Hingucker für jeden Anlass zu moderaten Preisen. Mehr Infos: **Tel. 040 28 80 31 61** und **www.nelandluna.com**.

Seit 2006 am Eppendorfer Baum

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

Hohe Qualität · Individuelle Beratung
Kreative Küche · Hausgemacht



BISTRO AM EPPENDORFER BAUM
engelke
PASTA · OLIO · VINO
CATERING & EVENTS

Eppendorfer Baum 20 · 20249 Hamburg
Telefon 040 . 639 45 857

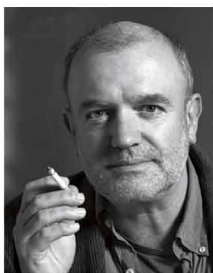
info@engelke-hamburg.de · www.engelke-hamburg.de



DEM WESEN DES MENSCHEN AUF DER SPUR – JOST HEYDER IN HAMBURG

Vernissage: 8. November 2019 ab 19.00 Uhr – open end
DER KÜNSTLER IST ANWESEND.

„Wahrnehmung als Selbstversuch - Jost Heyders Werke sind Dialoge über das Gesetz der Nähe“, sagt Laudatorin Dr. Karen Michels, Kunsthistorikerin. Ihre Einführung und Laudatio beginnen um 20.15 Uhr.



Wir zeigen bis zum 20. Dezember 2019 Portraits, Akte und figurative Kompositionen des Künstlers aus der Leipziger Schule.

Jost Heyder



Das blaue Halstuch, 2019, Acryl auf Leinwand, 130 cm x 90 cm

GALERIE
ALEX F.

GALERIE ALEX F.
DUVENSTEDTER DAMM 62 | 22397 HAMBURG
040 - 369 407 10 | WWW.GALERIE-ALEXF.DE
DO - SO: 12 - 19 UHR

Neue Serie
**„FEMALE WAYS
 OF CHANGE“**
 mit Gastautorin **Katharina Wolff**

„Ladies, DIGITALISIERUNG ist UNSERE CHANCE!“

Wir müssen uns bewegen. Verändern. Vielleicht auch etwas leiden und kämpfen. Aber am Ende wartet dafür der fetteste Upside seit Einführung des Frauenwahlrechts.

2010, inmitten der Finanzkrise, mache ich mich mit D-Level selbstständig. Warum? Weil mir die nötige Prise Glück und mein Mut, Chancen zu ergreifen, in die Hände gespielt haben. Dass ich dabei in der Digital-Wirtschaft gelandet bin, ist allerdings dem reinen Zufall geschuldet. Dominik Reisig, heute CEO von AdDefend, kam damals auf mich zu und bat mich, ihm bei der Personalsuche zu helfen. Sein Startup hatte ein digitales Geschäftsmodell - und ich bis dato wenig Ahnung von der Branche.

Ich bin ins kalte Wasser gesprungen und habe gelernt, zu schwimmen. Ich habe unzählige Gespräche mit Fachleuten aus dem Tech- und Online Marketing-Bereich geführt, habe digitale Geschäftsmodelle studiert, sezziert und wieder zusammengesetzt und so schnell begriffen, was für eine Kraft, was für ein Impact und was für ein immenses, wirtschaftliches Potenzial in der Digitalisierung steckt. Je mehr Menschen meines Umfelds mir von der Idee, eine Personalberatung mit dem Spezialgebiet „Digital“ zu gründen, abrieten, oder mir sagten, dass der Hype um die Digitalisierung bald wieder abebben würde, desto mehr glaubte ich an meine Idee. Der Erfolg gab mir Recht. Ich war vom ersten Tag an voll ausgelastet und konnte schnell die ersten Mitarbeiter einstellen. Ich habe auf mein Bauchgefühl vertraut und hatte den Mut, gegen den Strom zu schwimmen: Nur so wurde mein Weg hin zur CEO meiner eigenen Firma überhaupt möglich.

Die Gründung ist das eine, langfristiger Erfolg ist noch einmal etwas ganz anderes. Was man dafür braucht? Zunächst



Katharina Wolff: „Ich habe auf mein Bauchgefühl vertraut und hatte den Mut, gegen den Strom zu schwimmen.“

einmal ein irrsinniges Durchhaltevermögen. Ich musste mich durch viele Situationen durchbeißen, lernen, Rückschläge überwinden. Aber genau das ist es, was uns weiterbringt. Da, wo es richtig wehtut, liegt die Chance. Und dann heißt es: dranbleiben. Das ist wie im Sport: man kann nicht neun Stunden ins Gym gehen und erwarten, danach auszusehen wie Toni Garrn. Du musst jeden Tag Dein Business trainieren und zwar immer ein bisschen mehr und härter als Deine Konkurrenz. Daneben habe ich nie gezögert, mein Netzwerk um Hilfe zu bitten. Ich glaube, dass Frauen sich damit oftmals schwertun. Digitalisierung bietet in zahllosen Bereichen für so viele Menschen eine immense Chance. Ja, wir müssen uns bewegen, verändern, transformieren, denn an anderen Stellen fallen Jobs der Digitalisierung zum Opfer. Aber es ist an uns, wie wir damit umgehen und

ob wir darauf vorbereitet sind, oder nicht. Und das Schöne dabei: es werden so viele Talente im Digital-Bereich gesucht, dass es völlig egal sein wird, ob Du Mann oder Frau bist. Männer haben über Jahrhunderte Vorteile gehabt und das Wirtschaftsleben dominiert. Die Digitalisierung ist jetzt unsere Chance, nachzuziehen. ♦

Über Katharina Wolff

Mit 26 Jahren gründete Katharina Wolff die Personalberatung D-Level für Führungskräfte der Digital-Wirtschaft, die sie bis heute führt. D-Level ist mit der Digitalisierung gewachsen und war von Beginn an Teil der Branche. Neben dem klassischen Personalgeschäft berät Katharina Wolff mit ihrem Unternehmen heute DAX-Konzerne, marktführende Mittelständler, sowie innovative Startups rund um die digitale Transformation, sowie in den Bereichen Kultur und Arbeitgebermarke. Seit Juli 2018 ist sie Host von „Inside Team Building“, dem Podcast rund um People, Leadership und Change, <https://insideteambuilding.podigee.io/>. Zudem gründete sie zur Förderung von Frauen in der Führungsebene kürzlich die Initiative „Looking for Female Leaders“.

Katharina Wolff wird hier zukünftig Frauen der Digital-Branche über ihren „Way of Change“, ihre jeweils eigene „Transformation“ im Digital Business interviewen.



Foto: @therestafischer

2015 verliebte sich das Model in Hamburg und zog vor zwei Jahren für die Liebe in den Norden.

„JETZT BIN ICH FREI“

Theresa Fischer ist vielen als Frohnatur aus der Castingshow „Germany's Next Topmodel“ bekannt. Doch hinter dem Lächeln verbarg sie viel Schmerz, HAMBURG WOMAN hat die Zehntplatzierte der diesjährigen Staffel von ihrem Weg erzählt.

HAMBURG WOMAN:
Du hast evangelische Theologie und Geschichte auf Lehramt in Halle studiert, wie kamst du denn ins Show-Business?

Theresa: Ich habe schon seit meinem 18. Lebensjahr nebenbei gemodelt, das waren kleinere Werbejobs. Schon früh habe ich gemerkt, dass ich es mag, auf der Bühne und vor der Kamera zu stehen. So richtig los ging es dann mit GNTM 2019, in diesem Sommer kam noch „Promi Big Brother“ hinzu.

In den letzten Jahren war das Durchschnittsalter der Kandidatinnen ziemlich jung. Hast du dir mit 26 trotzdem gute Chancen ausgerechnet?

Von der Größe und der Figur her, dachte ich mir schon, dass es gut passt. Beim Modeln ist das optische Alter sehr wichtig, keiner fragt dich, wie alt du bist. Beim Casting war ich eine der Ersten. Als ich dann weitergekommen bin, habe ich mich natürlich sehr gefreut, aber gerechnet habe ich damit nicht. **Wo nimmst du deine Energie her?**

Ich bin ein durchweg positiv eingestellter Mensch. Natürlich habe ich auch meine Schattentage, an denen ich mich alleine fühle. Aber ich denke mir immer wieder, dass die schlechten Zeiten, die ich erlebt habe, mich zu dem starken Menschen gemacht haben, der ich heute bin. Wichtig ist, sich Prob-



Redakteurin Kimberley Schulz (r.) traf Model Theresa Fischer zum Interview in der Schanze.

leme anderer nicht zu den eigenen zu machen. Das gibt mir unglaublich viel Kraft.

Du wurdest in der Schule stark gemobbt, unter anderem auch die Treppe hinuntergestoßen und bespuckt. Wie bist du mit der Situation umgegangen?

Für mich waren das sehr schlimme Zeiten. Das Mobbing begann schlagartig durch eine von mir nicht erwiderte Liebe. Ich wollte darüber stehen und es weglächeln. Aber ich war extrem traurig und habe viel geweint. Vor zwei Jahren entschied ich mich dann für eine Beinverlängerung, um die psychischen Belastungen abzustreifen - wie eine Schlange ihre Haut. Es

ging mir nicht um meine Körpergröße, aber ich habe durch das Mobbing derart seelische Schmerzen verspürt, dass mein „Seelen-Körper-Verhältnis“ nicht mehr passte. Nach langer Recherche kam ich dann auf die Möglichkeit der Beinverlängerung. Es war ein schmerzhafter Prozess, aber ich habe es durchgezogen, bin im wahren Sinne des Wortes über mich hinausgewachsen. Aus 1,70 m wurde 178,5 m. Es ist eine Last von mir abgefallen - jetzt bin ich wirklich befreit. **Es wurde viel über deine Beziehung zu deinem 28 Jahre älteren Partner diskutiert, den du nun auch im Finale der Sendung live im TV geheiratet hast ...**

Bei mir war schon immer einen Hang zu Männern, die deutlich älter sind als ich, zu erkennen. Eine öffentliche Hochzeit war aber nie mein Plan, das Ja-Wort auf der Bühne war auch für meinen Mann Thomas eine absolute Überraschung, von der er erst vor Ort erfahren hat. Als mir der Vorschlag gemacht wurde, musste ich schnell entscheiden. Vor meinem geistigen Auge erschien mir diese Situation wirklich einmalig und so hatte ich die Möglichkeit, mich vor der ganzen Welt zu diesem Mann und dieser Liebe zu bekennen. Zu meinen Eltern habe ich leider keinen Kontakt, aber so konnten sie bei meiner Hochzeit auch dabei sein. *ks* ◆

EIN MANN IM FRAUENHAUSHALT

Ob als Schauspieler, Produzent, Hotel- oder Restaurantbesitzer – **Tilman Valentin „Til“ Schweiger** ist **erfolgreicher Unternehmer**. Wir haben den Wahl-Hamburger bei der Eröffnung seines Pizza-Konzepts **„Henry likes Pizza“** an der Alster getroffen und sind der Frage nachgegangen, wie er in einem **von Frauen dominierten Haushalt** zu Wort kam.

Hamburg Woman: In deinem „Barefood Deli“-Restaurant gibt es jetzt mit dem neuen Gastronomiekonzept eine offene Showküche. „Henry“ ist einer deiner beiden mallorquinischen Esel, der dich dazu inspiriert hat, ist das richtig?

Til Schweiger: Ganz genau, auf meiner Finca auf Mallorca leben viele Tiere, zum Beispiel Hängebauchschweine, Ponys, Ziegen und meine beiden Esel. Esel sind ganz bezaubernde Wesen, ganz besonders mein Henry. Wenn wir im Steinofen Pizza machen, kommt er immer zu uns auf die Terrasse und futtert genüsslich mit. „Henry likes Pizza“ steht für Geselligkeit, für wertvolle

*„ZUHAUSE
HATTE
ICH NICHT
VIEL ZU
MELDEN“*

Zeit mit Freunden und Familie und natürlich für leckere Pizza. Ich liebe Pizza, Pasta und gutes Brot.

Du hast ja drei Töchter zwischen 16 und 22. So erfolgreich du als Geschäftsmann auch bist – wie ist das mit der eigenen Familie, hattest du da zu Hause denn noch was zu sagen?

Das musst du eigentlich meinen Sohn fragen. Nach der Trennung war er mit seinen Schwestern, Mutter und Nanny der einzige Mann im Haus. Aber nein, ich hab ja nie viel zu sagen (lacht). Ich bin immer ein sehr entspannter Vater gewesen, das einzige, wozu ich wirklich konsequent „Nein“ gesagt habe, war, als sie alle mit 16 eine Vespa haben wollten. Ich fand das zu gefährlich. **Das heißt, du bist auch kein Fan von den E-Scootern?**

Ich hasse sie. Da bekomme ich Aggressionen.

Wieso hast du dich für Hamburg entschieden?

Nach Malibu sollte es wieder nach Deutschland gehen, zur Auswahl stand entweder München oder Hamburg. Mein eigentlicher Traum ist es, auf einem Bauernhof auf dem Land zu leben, da ich aber immer viel unterwegs war, war das meiner Frau damals allerdings zu einsam. Ich habe dann ein großartiges Haus in Niendorf im Wald gefunden und damit war die Entscheidung gefallen.

Was ist das Besondere an den Hamburgerinnen?

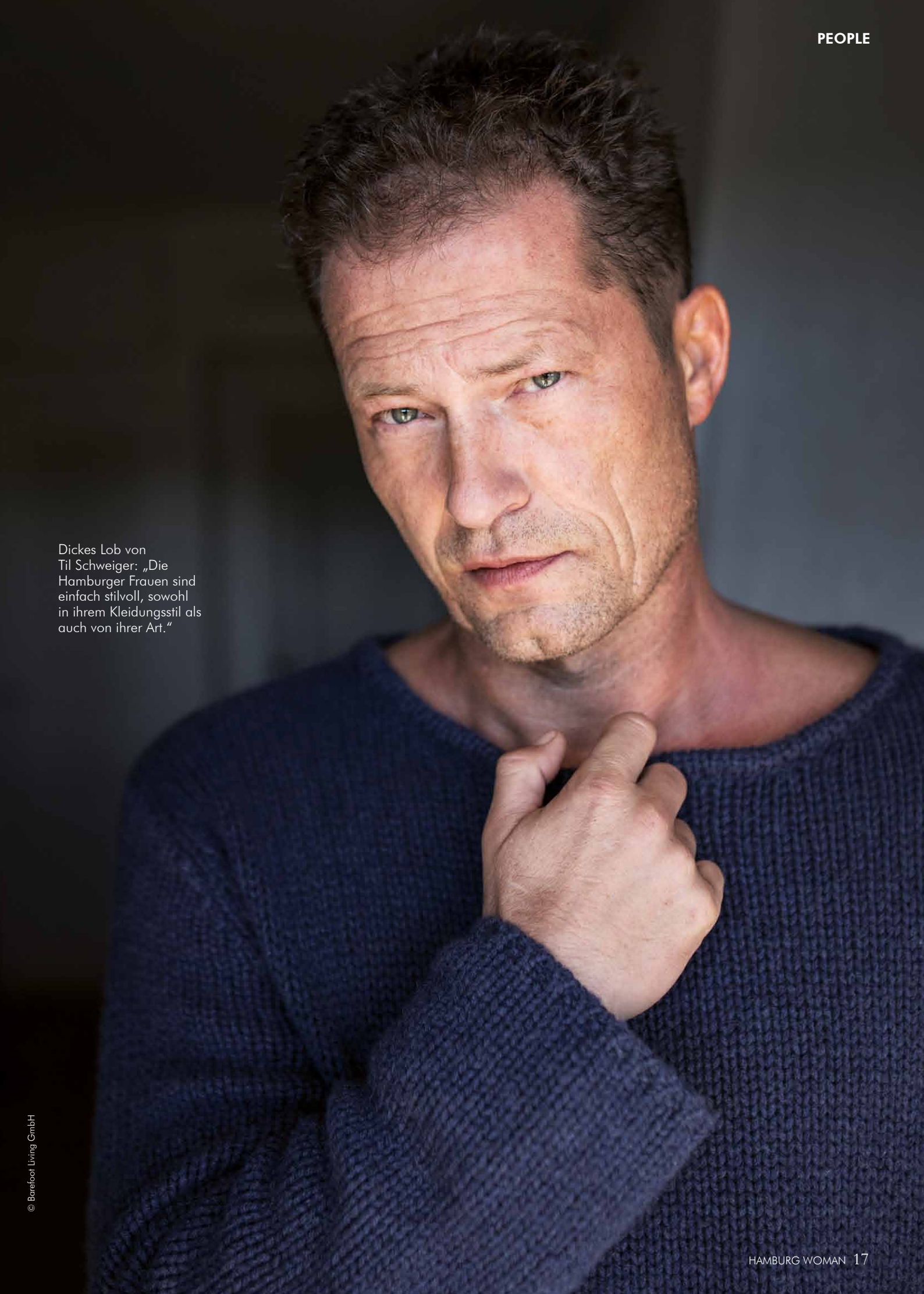
Die Hamburger Frauen, das habe ich schon immer gesagt, sind einfach stillvoll. Sowohl in ihrem Kleidungsstil als auch von ihrer Art. Der Hamburger hat ein Gefühl für Distanz, das kommt mir als Prominenter sehr entgegen. Was andere vielleicht als arrogant und schnöselig einstufen, sehe ich als vornehm an.

Was magst du überhaupt nicht?

Menschen, die sich verstellen. Leute, die nur nehmen und nicht zurückgeben, Empathielosigkeit und Personen, die ihre Fehler nicht einsehen. *ks* ◆



Til Schweiger und Redakteurin Kimberley Schulz nach dem Interview.



Dickes Lob von
Til Schweiger: „Die
Hamburger Frauen sind
einfach stilvoll, sowohl
in ihrem Kleidungsstil als
auch von ihrer Art.“



Tänzerin Renata Lusin und Boxweltmeisterin Ina Menzer (r.)



Talkrunde: Unternehmerin und Coach Dr. Angelika Dammann, Moderatorin Susanne Böhm, Talk-Moderatorin und HAMBURG WOMAN-Herausgeberin Christiane Kaufholt, Unternehmerin Christina Block und Best-Ager-Model Almuth Wehmeyer (v.l.)



Pianistin Dr. Jasmin Böttger und Yvonne Deters (GOOS Communication, r.)



Die Fitnessschwwestern (Body Method) Linda Storck und Kaya Ahrens (r.)



RA Synje Ukena und Michaela Eugen-Albrecht (UNICEF, r.)



Bettina Machaczek (HanBao Neue Energien GmbH), Dr. Beatrice Züll (Vorstand Phönix-Stiftung, r.)



HAMBURG WOMAN-Team: Redakteurin Kimberley Schulz und Chefredakteur Kai Wehl

Branding Yourself – die Basis unseres Erfolges?

„Für mich ist das ein Bewusstseins-Prozess, durch den jeder gehen sollte. ... Für die eigene Bewusstseinsentwicklung zu wissen, wer man ist, wofür man steht, welche Ziele und Werte man hat. Das bringt Klarheit und Entscheidungskraft“, so Unternehmens-Coach und Ex-SAP-Vorstand Dr. Angelika Dammann auf dem Podium unseres HAMBURG WOMAN Circle-Events am 27. August. Rund 100 starke Frauen aus Medien, Wirtschaft, Politik und Sport waren unserer Einladung in den MK6 Pavillon gefolgt. Sie hörten einen spannenden Talk zwischen Christina Block (Mitgesellschafterin & Aufsichtsrätin Eugen Block Holding), Susanne Böhm (RTL Nord-Moderatorin), Dr. Angelika Dammann und Almuth Wehmeyer (Model) über das Thema Branding Yourself. Es wurde darüber diskutiert, inwiefern man eine ICH-Marke ist, sich als diese bewusst vermarktet und wie entscheidend das für den Erfolg sein kann. Auch ging es um die Herausforderungen des Self Marketings im Digitalisierungszeitalter.

Die Veranstaltung war geprägt von Authentizität, offenen Gesprächen und inspirierenden Content – wesentliche Aspekte erfolgreichen Self Marketings, wie sich während des Talks herausstellte. Moderiert wurde das Ganze von der HAMBURG WOMAN-Herausgeberin Christiane Kaufholt.

Erfahren Sie auf der folgende Seite 20 mehr über die Ausrichtung der HAMBURG WOMAN-Eventreihe.

Wenige Wochen nach dem Event erhielten wir die traurige Nachricht, dass Almuth Wehmeyer leider am 2. Oktober an den Folgen eines plötzlichen Einrisses der Hauptschlagader verstarb. Als HAMBURG WOMAN-Team sprechen wir insbesondere ihrer Familie unser Beileid aus. Wir wünschen ihr in dieser schweren Zeit viel Kraft.



Andrea Heydorn-Puppel (l.) und Carina Grau (beide Dentaversum)

Anissa Ben Chaabane und Dr. Anna Lisa Elmsner (HNO Alstertal, r.)



Christiane Kaufholt, Anja Glathe (Auto Wichert), Politikerin Sylvia Canel und Julia Glathe (Auto Wichert, v.l.)



Sepi Grulert, Anja Keith, Esra Baris (v.l.)



Fotografin Christine Rogge



Katja Kröger (Hotel Alster Au), Moderatorin Annika de Buhr und Dr. Anna Brandenburg (v.l.)



Susanne Häußler (Heimat Hafen) und Susanne Kazemih (FrauenFinanzGruppe, r.)



Julia Fischer-Zernin (Kensington), Christiane Schlüter (HYPOXI), und Marika Eckert (GoldenGround, v.l.)



Birgit Welzhofer (l.) und Gerdy Kohlmaier (beide Home Styling Hamburg)



Patricia Lauenroth (Menke Menue) mit Goldschmiedin Martina Lam (r.)



Prof. Dr. Indra Erichsen (HS Flensburg), Silke Lange (Strategy Advisor bei Shell & HAMBURG WOMAN Council)



Caroline Beckmann-Boldt (HSV Fußball AG), Jana Bauer (Femininity Frauenakademie, r.)



Die Moderatorinnen Johanna Prinzessin von Sachsen-Coburg und Annika de Buhr (r.)



PR-Profi Claudia Schulz (l.) und Unternehmerin Birgit Saartrübe



Autoexpertin Jessica Göthel, Zeitgeistforscherin Kristine Fratz (r.)

Fotos: Anno-Lena Ehlers

WAS UNS BEWEGT?

Der HAMBURG WOMAN Circle, die **Eventreihe** der HAMBURG WOMAN, setzt sich mit relevanten Themen auseinander. Das Ziel: **gemeinsam zu wachsen**. Die Basis: starke Kommunikationskanäle, eine langjährige Community und breit gefächertes Wissen.

Wir als HAMBURG WOMAN verstehen uns als eine Art crossmediale Plattform für die führenden, ambitionierten Frauen der Stadt. Über verschiedenste Kommunikationskanäle möchten wir inspirieren. Dies gelingt uns nicht nur in erster Linie über unser Magazin, sondern auch über den HAMBURG WOMAN Circle, die Eventreihe der HAMBURG WOMAN. Bereits seit der Gründung der Frauenzeitschrift HAMBURG WOMAN vor mehr als fünf Jahren laden wir als Magazin Verlag Hamburg regelmäßig starke Frauen der Stadt zu Events ein. Hier setzen wir auch zukünftig weiter an. Maßgeblich unterstützt werden wir dabei vom HAMBURG WOMAN Council mit Silke Lange (Strategy Advisor bei Shell) in der Leitung. So stellte Silke Lange auch kürzlich in ihrer Begrüßungsrede auf dem Circle-Event das Ziel noch einmal heraus: „Es geht uns darum, eine Plattform zu sein, auf der wir Frauen anspruchsvolle Themen besprechen und über die Vernetzung mit anderen einflussreichen und inspirierenden Frauen gemeinsam wachsen.“

Mittels unserer langjährigen stetig wachsenden Community, in der breit gefächertes Know-how vertreten ist, können wir unterschiedlichste Themenfelder professionell mit Content und neuem Input befüllen. Wir können einen Austausch bieten, von dem alle schließlich profitieren. Eng



Die Macherinnen hinter dem HAMBURG WOMAN Circle: Sepi Grulert, Christiane Kaufholt und Silke Lange (v.l.)

an der Aufstellung des Magazins orientiert, reichen unsere Schwerpunkte von Wirtschafts- über Lifestyle- bis hin zu Medizin-Themen. So liest man also nicht nur in der HAMBURG WOMAN relevante Storys und Informationen, sondern erfährt alles auch live auf unseren regelmäßig stattfindenden Events. Jedes Mal besprechen und diskutieren wir (interaktiv) einen anderen Aspekt. So war es beim letzten Mal das Thema „Branding Yourself“, Anfang Dezember heißt es dann „Gönn Dir was!“ Was macht Konsum und Luxus mit uns?“ Partner und Expertinnen aus

den Bereichen Wirtschaft und Psychologie sowie bekannte Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens erzählen im Austausch ihre Sichtweisen und Theorien über Luxuskonsum und das Verständnis von „sich-etwas-gönnen“.

Es bleibt also spannend und bewegend! Haben auch Sie Inspirationen, die wir unbedingt auf der HAMBURG WOMAN Plattform integrieren sollten, dann gehen Sie sehr gern mit uns in den Austausch: **Schreiben Sie uns auf Instagram @hamburg.woman oder per Mail an c.kaufholt@alsternet.de.**



Fotos: Kai Wehl

Ist nach einem dualen Studium und Einblicken in verschiedene Branchen im Familienunternehmen gelandet: Julia Glathe, Marketing-Leiterin bei Auto Wichert; auto-wichert.de.

„Zeigen, was man kann!“

Self-Marketing heißt eines der Zauberworte im Business von heute. Eine eigene Marke sein, Persönlichkeit zeigen. Wir fragten **Julia Glathe** von **Auto Wichert**, ob und wie das funktionieren kann, wenn Papa – Bernd Glathe – der Chef ist.

HAMBURG WOMAN: Ihr Vater ist Ihr Chef und auch Ihre Mutter hat im Unternehmen ein Wörtchen mitzureden. Fluch oder Segen?

JULIA GLATHE: Auf jeden Fall ist es ein Segen, sonst wäre ich jetzt nicht da, wo ich bin. Außerdem habe ich ein super gutes Familienverhältnis und die Familie ist für mich das Wichtigste, sie steht immer im Vordergrund. In der Firma habe ich viele Möglichkeiten, kann mir unterschiedliche Bereiche ansehen und mitwirken. Aber trotzdem muss ich mich wie alle Mitarbeiter auch, täglich beweisen und zeigen, was ich kann. Und da ist es völlig egal, wer man ist oder welche Eltern man hat.

Wie häufig begegnen Ihnen Ressentiments, wie „klar, die Tochter von ...“ ...

Es gibt sicherlich Leute, die so den-

ken. Ich habe im Betrieb allerdings sofort Verantwortung übernommen und mich positiv eingebracht. Vorschläge von mir, wie etwa ein professionelleres Recruiting, wurden im Unternehmen bereits umgesetzt. Es ging darum anzukommen und mehr zu sein, als nur „die Tochter von“. Das ist mir in den drei Jahren gelungen.

Wie positionieren Sie sich im Sinne des Self-Marketings im Unternehmen?

Jeder Mensch hat als Individuum eine bestimmte Persönlichkeit und ist damit eine „Ich-Marke“. Das hat viel mit Eigenschaften und Stärken zu tun. Mir war es von Anfang an wichtig, so bin ich auch groß geworden, zu mir und zu meiner Meinung zu stehen. Ich sein. Das ist schon viel Marke, die man zeigt. **Sie wurden auch früher häufig zusammen mit Ihren Eltern fotografiert. Jetzt vertreten Sie das Unternehmen offiziell. Was hat sich geändert?**

Ich erhalte mehr Einladungen. (lacht) Nein, im Ernst. Es macht Spaß und ich finde es gut, dass Auto Wichert von den Mitarbeitern repräsentiert wird, denn Menschlichkeit wird bei uns groß geschrieben.

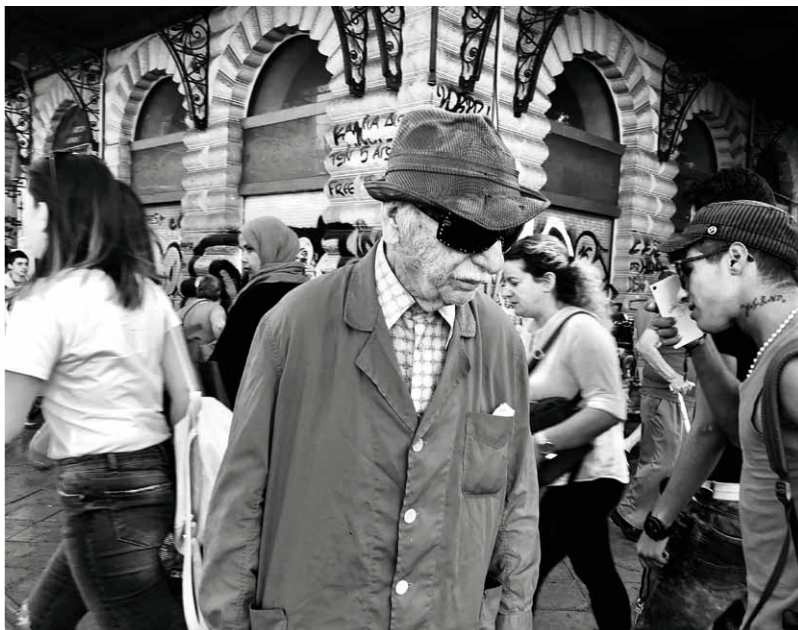
Wenn Sie die Marke „Wichert“ wären, welche Eigenschaften hätten Sie dann? Bodenständigkeit, Ehrlichkeit, familiär und leidenschaftlich. *kw*

Julia Glathe (25) mit ihrem Vater Bernd, der 1986 zusammen mit Bernd Kußmaul Auto Wichert übernahm.





„Jeder der porträtierten Menschen im Buch hat mir tolle Momente geschenkt und zum Gelingen beigetragen!“



Fotos: Elisavet Patrikou/Südwest Verlag

Athen ist Vielfalt und ein buntes Miteinander. Das beweist die Fotografin auf gut 400 Bildern, die Athen nicht in geschönten Blau-Weiß, sondern in Echt zeigen sollen. Das ist ihr gelungen! Für ihr Buch traf sie unter anderem den Schriftsteller und Kostas Charitos-Erfinder Petros Markaris (r.).

Eine Liebeserklärung

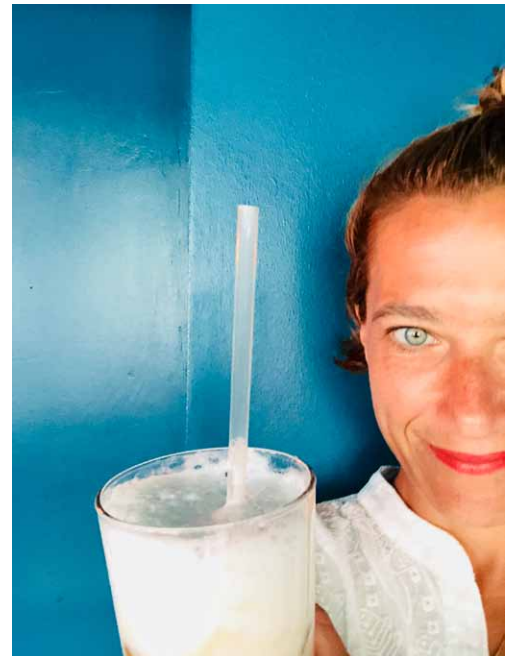
Die **Hamburgerin Elissavet Patrikiou**, freie Fotografin und Autorin mit griechischen Wurzeln, hat ein Buch über **Athen** geschrieben. Ein Multiwerk: Kochbuch, Bildband und Reiseführer mit Insider-Tipps von Einheimischen in einem. **Ein Buch, so bunt wie die Stadt selbst.**

HAMBURG WOMAN: Es ist ein schönes Buch geworden, mit vielen Bildern und Geschichten, statt nur Rezepten – teils recht „laut“, voll und unruhig. Ungewöhnlich für ein Kochbuch. War dir von Anfang an klar, dass du so ein Buch machen wirst, oder war es ein „work in progress“?

Elissavet Patrikiou: So eine Mischung aus beidem. Obwohl ich Griechin bin und häufig bei meiner Familie in Griechenland, war ich noch nie in Athen. Dort hinzufahren und ein Kochbuch zu schreiben, war für mich schon lange ein Traum. Für mich war aber von Anfang an klar, dass ich kein normales Standardkochbuch machen werde, also Blau-Weiß und nett, sondern bunt, abwechslungsreich und ehrlich. Denn geschönte Standardwerke über Athen, seien es geschichtliche oder kulinarische, gibt es schon Hunderte.

Auffällig anders ist, dass dein Buch viele Porträts von Athenern enthält, von der Schauspielerin bis zum Koch. Wie bist du auf die Leute gekommen, die du porträtierst?

Ich habe für die Recherche zum Buch einige Zeit in Athen verbracht und dort zufällig den Filmemacher Spyros getroffen, der bekannte Persönlichkeiten in Athen porträtiert. Das war ein Superkontakt, der mir viele Türen geöffnet hat. Die Idee, ein Buch über Athen zu machen, wie es wirklich ist, hat dann ebenfalls dazu beigetragen, dass alle begeistert waren. So kam dann eins zum Anderen und wenn man erst mal drin ist, wird man weiterempfohlen. Als Hamburgerin mit griechischen Wurzeln wurde mir auch abgenommen, dass das Buch für mich eine Herzensangelegenheit ist. So oft ich konnte, habe ich mich länger in den unterschiedlichsten Vierteln der Stadt aufgehalten. Wenn man dort für einige Zeit lebt und mit offenen Augen herumläuft, nimmt man die Stadt so wahr, wie sie ist.



Verbrachte zur Recherche mit Unterbrechungen gut anderthalb Jahre in Athen: Elissavet Patrikiou

Markaris sagt zu dir, Athen sei voller Widersprüche, du bezeichnest die Stadt im Vorwort als Diva. Warum?

Ein tolles Beispiel dafür sind die Stadtteile Exarchia und Kolonaki, die ich auch auf einer Doppelseite im Buch nebeneinander zeige – links eine Hauswand mit Streetart-Graffiti und rechts eine kleine Passage eines schicken Viertels. Exarchia ist ein lebendiges, fast anarchisch geprägtes Viertel wie St. Pauli, aber viel härter, und Kolonaki – direkt daneben – ist eines der teuersten und wohlhabendsten Viertel der Stadt. Ein Schritt reicht und man ist in einer anderen Welt. Und läuft man dann gefühlt nur zwei Straßen weiter, trifft man nur noch Pakistani und sieht kein einziges griechisches Geschäft mehr. Das ist mit Widerspruch gemeint. Aber das ist auch das Schöne, denn zum Glück bietet Athen einen von Offenheit und Respekt geprägten Kulturmix, in dem es mal laut, aber irgendwie immer tolerant zugeht. Das möchte ich in mei-

Eine Liebeserklärung

Fortsetzung von Seite 23

nem Buch zeigen und ein Gefühl für die Stadt vermitteln. Aus diesem Grund beschreibe ich Menschen, Dinge und Ereignisse, wie etwa den Aufstand der Bewohner von Exarchia gegen die Militärdiktatur 1973, die nicht in ein Kochbuch gehören, aber meiner Meinung nach unerlässlich sind, um einen wirklichen und umfassenden Eindruck von der Stadt zu erhalten.

„Athen“ ist ja vor allem ein Kochbuch. Wie hast du die Rezeptauswahl getroffen, gibt es einen roten Faden?

Athen schmeckt nach allem! Das spiegelt sich auch in den Rezepten wider, die dafür einen guten Überblick liefern sollen. Deswegen zeige ich ganz klassische griechische Rezepte, aber auch Neuinterpretationen, denn es gibt in der Stadt Einflüsse aus der ganzen Welt. Die verschiedensten Gerüche und Geschmäcker vermischen sich dort wie die unterschiedlichsten Kulturen und Sprachen – vom Dakos Salat über Imam Bayilidi bis zum Sesamkringel, ein „Nationalgebäck“, das es an jeder Straßenecke gibt!

Kai Wehl

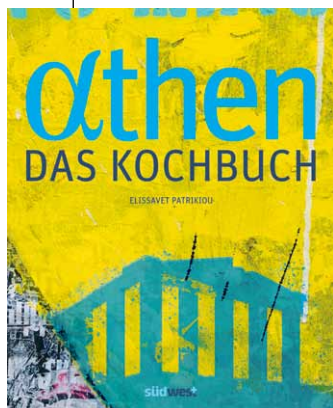


Das Buch

Elissavet Patrikiou hat sich auf einen langen kulinarischen Streifzug durch Athen begeben und sich dabei von Einheimischen (die sie erst vor Ort kennengelernt hat) Plätze und Lokale fernab vom Touristenpfaden

zeigen lassen – von der Nachbarschaftsküche bis zur Spitzen-Gastronomie. So enthält ihr gelungenes bebildertes Buch neben 70 klassisch griechischen Rezepten Insider-Tipps und spannende Stadtteil- und People-Porträts. Lesenswert!

Elissavet Patrikiou, Athen – Das Kochbuch, Hardcover, Pappband, südwest-Verlag, 240 Seiten, ca. 400 farbige Fotos, 32 Euro



HALVA MIT GRIESS

für 4–6 Portionen

Zutaten

200 ml Milch
250 ml Wasser
120 ml Olivenöl
300 g Hartweizengrieß
250 g Zucker
1 Prise Salz
abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone
Butter zum Einfetten der Form

Zubereitung

- Die Milch mit dem Wasser zusammenmischen.
- In einem großen Topf das Olivenöl leicht erhitzen. Vorsicht, das Öl darf nicht zu heiß werden! Dann den Grieß langsam hineinschütten und unter ständigem Rühren bei kleiner Hitze goldgelb rösten.
- Von der Herdplatte nehmen.
- Die Milch-Wasser-Mischung in einem Topf erhitzen und unter Rühren den Zucker, Salz und die Zitronenschale hineingeben. Das Ganze jetzt zu dem Grieß geben und so lange weiterrühren bis ein dickflüssiger Brei entstanden ist. Es sollten keine Klümpchen mehr vorhanden sein.
- Eine Auflaufform mit Butter einfetten, den Halva hineingeben und glatt streichen.
- Etwas auskühlen lassen, dann für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank geben, bis er fest geworden ist

TIPP! Wer mag, kann auch geröstete, klein gehackte Nüsse auf den Halva streuen!

GRIECHISCHER MOKKA

für 1 Mokkatasse

Zutaten

1 Mokkatasse Wasser
1 TL Mokka
1 TL Zucker

Zubereitung

- Das Wasser in ein kleines Kupferkännchen geben. Den Mokka und den Zucker hinzugeben und das Ganze unter Rühren langsam erhitzen. Sobald der Mokka zu schäumen beginnt, etwas Schaum in die Mokkatasse geben, den restlichen Kaffee nochmals kurz aufschäumen lassen und langsam in die Tasse gießen.

SKALES – kleine Oase in der Großstadt

Dieses Halva gibt es so im Skales, einer Mischung aus Café, Bar und Ouzerie, rund einen Kilometer von der Akropolis entfernt. Das Kochbuch enthält viele derartiger Tipps und ist somit auch ein gelungener Reiseführer.



„ZUKUNFT *nur mit* INNOVATIONEN!“

In den Sonntagsreden in Deutschland preisen Politiker aller Couleur immer wieder den Mittelstand als Rückgrat der deutschen Wirtschaft und Garant für Wohlstand und Arbeitsplätze. Doch wenn es darum geht, ihn mit handfesten Maßnahmen zu stützen, dann wird es merkwürdig ruhig. Angesichts der Bedeutung, die der Mittelstand für das Land hat, ein Hohn. Zur Erinnerung: 70% der deutschen Erwerbstätigen arbeiten bei mittelständischen Unternehmen, genauso wie 90%(!) der Auszubildenden. In einer globalen Wettbewerbssituation, in der der Innovationsdruck auf deutsche Unternehmen eher zu- als abnehmen wird, ist deshalb eine bessere mittelständische Innovationsförderung schlicht und einfach sinnvoll und wichtig.

Warum? Weil wir ohne ein Umfeld, das Forschung und Entwicklung begünstigt, unseren Wohlstand und unsere Arbeitsplätze nicht zukunftsfest ausrichten können. Wir leben in einer Zeit mit wachsenden nationalen Egoismen und finanziell sehr potenten Staatswirtschaften, die Milliarden in Strukturprogramme und die Förderung ihrer Unternehmen stecken. Mit diesen Unternehmen auf dem Weltmarkt zu konkurrieren bedeutet eine immer größer werdende Kraftanstrengung. Dazu kommt, dass Produkte und Technologien immer kürzere Lebenszyklen haben, und Innovationen schneller vorangetrieben werden müssen. Gleichzeitig bedeuten fehlgeschlagene Innovationen ein großes finanzielles Risiko für mittelständische Unternehmen, die natur-



Kristina Tröger

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

gemäß nicht über die Töpfe von Großunternehmen verfügen. Im Zeitalter der Digitalisierung, die viele Geschäftsmodelle auf den Kopf stellt und althergebrachte Umsatzbringer entwertet, eine gefährliche Mischung für die Unternehmen. Insofern ist es kein Wunder, dass die Innovationsdynamik vor allem der kleinen und mittleren Unternehmen (KMU) in Deutschland stark nachgelassen hat: Nach Angaben der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) liegt bei ihnen der Anteil der innovativen Unternehmen mittlerweile nur noch bei rund 22 Prozent...nach etwa 43 Prozent noch vor einer Dekade.

Hemmnisse für Innovationen im Mittelstand sind oft Probleme bei der Finanzierung innovativer Vorhaben

wegen risikoscheuer Finanzinstitute, das hohe finanzielle und produktseitige Risiko bei einem Scheitern der Innovation, organisatorisch-personelle Defizite wie ein Mangel an Fachkräften, aber auch regulatorisch-administrative Herausforderungen z.B. bei der Beantragung und Verwaltung von Fördermitteln. Zudem ist das gesellschaftliche Umfeld in Deutschland traditionell risikoscheu und somit tendenziell innovati-
ons-skeptisch ausgerichtet.

Mit einer von sinnvollen Maßnahmen flankierten politischen und gesellschaftlichen Anerkennung von Innovationen und Innovatoren könnte man viel erreichen. So müssten Markteintrittsbarrieren für Innovatoren gesenkt werden. Dazu gehört, dass das finanzielle Risiko von Innovationen durch eine vereinfachte und ausgeweitete Innovationsförderung genauso reduziert werden müsste, wie durch ergänzende steuerliche Anreize. Der bessere Zugang zu Wagniskapital auch außerhalb der wenigen, v.a. digitalen Branchen, die im Fokus der Öffentlichkeit stehen, ist für den Industrie- und Maschinenbaustandort Deutschland dabei essentiell. Auch vereinfachte administrative und rechtliche Vorgaben für innovative mittelständischen Unternehmen sowie Existenzgründer gehören auf die Agenda. Eine Zukunft in Wohlstand wird es für Deutschland ohne den Mittelstand nicht geben. Eine Zukunft des Mittelstandes ohne Innovationen auch nicht. Es ist in unser aller Interesse, offen für Innovationen zu sein und Hemmnisse abzubauen: Machen wir uns daran! ♦

Natürlich schöne Haut

Dr. med. Susanne Steinkraus Skin Treatment -
die Gesundheit Ihrer Haut liegt uns am Herzen

Haut ist unsere große Leidenschaft! Hohe Fachkompetenz und langjährige Erfahrung zeichnen uns aus. Gemeinsam mit meinen Kolleginnen biete ich das gesamte Spektrum der Dermatologie an:

**Medizinische, operative und ästhetische Dermatologie - Allergologie -
Lasertherapie - Narbenbehandlung - Phlebologie - Vorsorge -
Dermatologische, medizinische und ästhetische Kosmetik - Pro Youthing**



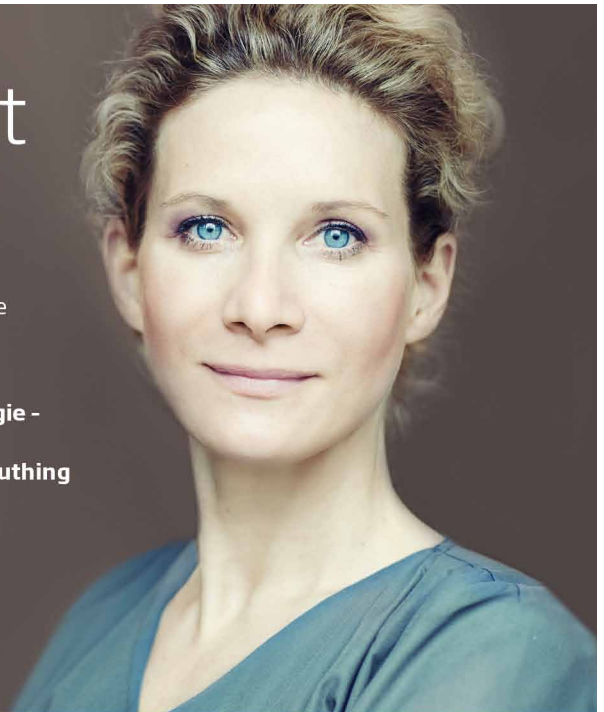
Dr. med.
Susanne Steinkraus



Dr. med.
Birgit Ter-Nedden



Fachärztin für Dermatologie
Anna-Lena Kuhlo



Jungfrauenthal 13, 20149 Hamburg, T: 040 / 41 42 32 54
praxis@steinkraus-skin.de, www.steinkraus-skin.de
Montag - Freitag, 8 - 19 Uhr, Samstag 10 - 16.00 Uhr



Dr. med.
Susanne Steinkraus

**RINDCHEN'S
WEINKONTOR**
www.rindchen.de

*Genussvolle
Momente schenken!*

Mit unseren Sommeliers
mehr über Wein lernen!

RINDCHEN'S WEINSEMINARE

Schon ab
39,00 €
pro Person



rindchen.de/weinseminare



11 Kontore in der Nähe
www.rindchen.de/kontore



Online
www.rindchen.de



Seit über 30 Jahren engagiert für finanzielle Unabhängigkeit von Frauen: Susanne Kazemieh.

Foto: Anna-Lena Ehlers

„Wir müssen über den Tellerrand gucken!“

Mit der FrauenFinanzGruppe gründete Susanne Kazemieh 1989 in Hamburg eine unabhängige **Finanzberatung** für – und von! – Frauen. Im Interview erzählt sie, worauf es beim Aufbau der **finanziellen Vorsorge** besonders zu achten gilt.

HAMBURG WOMAN: Frauen sind finanziell auch heute noch oftmals schlechter aufgestellt als Männer. Nicht nur, dass sie immer noch weniger verdienen, auch bei der Rente gibt es erschreckende Differenzen. Woran liegt das?

Susanne Kazemieh: Frauen sind so viel schlechter gestellt, weil sie häufiger in schlecht bezahlten Jobs arbeiten und, selbst in höher bezahlten Segmenten, bei gleicher Leistung oft noch deutlich weniger verdienen. Auch Teilzeit spielt hier natürlich eine Rolle. Wer weniger verdient, kann weniger sparen und vorsorgen. Gerne wird das Thema „Alter“ auch verdrängt, und der Vermö-

gensaufbau beginnt viel zu spät. Wenn dann noch vor lauter Ängstlichkeit ein großer Bogen um die Aktienmärkte gemacht wird, ist die Altersarmut schon fast zementiert.

Wie stark spielen hier nach Ihrer Erfahrung auch veraltete Rollenbilder mit hinein?

Neben dem noch häufig vorhandenen Glaubenssatz „davon verstehe ich nichts“, treffen wir oftmals auf ein „darauf habe ich keine Lust.“

Es gibt immer noch Frauen, die ihren Ehemann für die beste Absicherung halten. Und dies bei einer Scheidungsquote von fast 50%. Da soll noch mal jemand behaupten, Frauen seien risi-

koscheuer als Männer! Es gibt kaum etwas riskanteres, als sich von jemand anderem finanziell abhängig zu machen. Von der Auswirkung auf das eigene Selbstwertgefühl mal ganz abgesehen. Nur mit eigenem Geld – und eigener privater Altersvorsorge – sind wir frei zu entscheiden, wohin wir gehen wollen. Und mit wem.

Frauen können im Übrigen sehr gut mit Geld umgehen, wie unsere Erfahrung und diverse Studien zeigen.

Was also tun? Auf Teilzeit aus Familienversorgungsgründen verzichten? Den Mann mehr in die Pflicht nehmen?

Wer zugunsten gemeinsamer Kinder

„*ES GIBT KAUM ETWAS
RISKANTERES, ALS
SICH VON JEMAND
ANDEREM FINANZIELL
ABHÄNGIG ZU
MACHEN.*“

auf staatliche wie private Altersvorsorge verzichtet, muss auf einen Ausgleich innerhalb der Partnerschaft bestehen.

Auch heute tapen junge Mütter noch in die Romantikfalle und verlassen sich auf das Versprechen des Ehepartners, seine Altersvorsorge würde im Alter beide versorgen und sie müsse sich nicht kümmern.

In einer Beziehung auf Augenhöhe erwartet kein Partner von dem Anderen blindes Vertrauen! Wir empfehlen daher die frühzeitige Regelung im Rahmen eines Ehevertrags, sowie den Abschluss eigener Vorsorgeverträge. Wem das zu unromantisch ist, der ist leider, mit Verlaub, nur zu naiv.

Welche Vorsorgemöglichkeiten empfehlen Sie aktuell gerade für Frauen? Von welchen raten Sie eher ab?

Die Anlageempfehlungen für Frauen unterscheiden sich bei uns nicht von den Empfehlungen für Männer. Ziel sollte eine möglichst flexible Vorsorge sein, die sich beliebig anpassen lässt.

Eine breite Streuung über verschiedene Anlageklassen und -regionen ist unerlässlich.

Zu den wichtigsten Absicherungen im Hinblick auf finanzielle Unabhängigkeit zählt eindeutig die Berufsunfähigkeitsversicherung (BU). Sie zahlt eine monatliche Rente im Falle einer gesundheitlich bedingten längerfristigen oder dauerhaften Unfähigkeit, den zuletzt ausgeübten Job auszuführen. Eine eigenständige BU wird im besten Fall noch während der Ausbildung abgeschlossen. Dann sind die Prämien erschwinglich und die Wahrscheinlichkeit eines Leistungsausschlusses aufgrund von Vorerkrankungen gering.

Sie haben die FrauenFinanzGruppe schon 1989 gegründet. Wie haben sich nach Ihrer Erfahrung die finanziellen Anforderungen und Ansprüche von Frauen in dieser Zeit geändert?

Vor 30 Jahren lautete die Frage meistens: „Welche Lebensversicherung empfehlen Sie mir?“ Zehn Jahre spä-

ter durfte ich das Wort „Versicherung“ kaum noch in den Mund nehmen, ohne schräg angeguckt zu werden. Es zählten nur noch Aktienfonds, am liebsten .com! Heute verstehen immer mehr Frauen, dass die einzig vernünftige Anlageform aus einer breiten Streuung besteht. Mittlerweile hat sich natürlich auch die Erkenntnis durchgesetzt, dass Rendite nicht mehr risikolos zu erwirtschaften ist.

Inzwischen glaubt niemand mehr an das Märchen von der „sicheren Rente“ – wohl aber noch an das von den sicheren deutschen Bankeinlagen. Es gibt keine sicheren Geldanlagen. Weder Bankeinlagen oder Sparbücher noch Bargeld, Immobilien oder Gold. Vor dem Hintergrund, dass Bundesanleihen aktuell garantiert Verluste bescheren, muss Altersvorsorge ganz neu gedacht werden. Wer jetzt nicht bereit ist, über den Tellerrand des Vertrauten zu gucken, wird eine böse Überraschung erleben.

Auch die allgemeine Weltlage ist ganz anders als vor 30 Jahren. Klimakrise, Trump, Brexit – ist es schwieriger geworden, für die eigene finanzielle Zukunft vorzusorgen, wenn die Zukunft der Welt aktuell so unberechenbar scheint wie lange nicht mehr?

Die Weltlage ist anders geworden, ja. Das ist allerdings kein aktuelles Phä-

nomen. Wir vergessen nur schnell, was uns in der Vergangenheit zu schaffen gemacht hat. Natürlich stellen Populisten wie Trump und Johnson eine Gefahr für den Weltfrieden dar, die Klimakatastrophe eine Bedrohung der Menschheit. Dies sollte uns aber nicht dazu verleiten, in trübselige Passivität zu verfallen! Greta Thunberg zeigt uns gerade eindrucksvoll, was möglich ist, wenn man an die eigene Kraft glaubt.

Und mit konsequenter Auswahl grüner Investments können wir dazu beitragen, die Unternehmen für gesünderes Wachstum zu sensibilisieren.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft der FFG und ihren Kundinnen?

In erster Linie wünsche ich mir ein gesellschaftliches Umdenken, zurück zu mehr Wertschätzung und Verantwortungsbewusstsein – den eher weiblichen Stärken. Von Brüssel wünsche ich mir ein Ende der stümperhaften Vermittlerlinien, die ihren vermeintlichen Zweck verfehlen. Verbraucher schützt man nicht durch jährlich zusätzliche Formulare, sondern durch vernünftige Aufklärung. Man stelle sich vor, Wirtschaft, Finanzen und Versicherungen würden in den Schulen das gleiche Gewicht wie die alten Römer kriegen! Wer hätte dann noch ein Sparbuch? ♦



Ein Teufelskreis: Da Frauen oft weniger verdienen, bleiben ihnen in vielen Fällen auch bessere Kreditkonditionen verschlossen!

Frauen kriegen oft schlechtere Kredite

Dass Frauen finanziell schlechter dastehen – Stichwort **„Gender Pay Gap“** – gilt als belegt. Doch das wirkt sich auch auf die **Vergabekonditionen von Krediten** aus, wie eine Studie kürzlich bestätigte.

Kreditanträge von Frauen werden häufiger abgelehnt und Kreditnehmerinnen erhalten seltener einen sehr günstigen Zinssatz, zeigt eine aktuelle Analyse von Verivox. Dabei ist die Darlehenssumme bei Frauen im Schnitt fast 3.000 Euro niedriger als bei Männern. Und das ist nicht der einzige Unterschied. „Das verfügbare Einkommen ist für kreditgebende Banken ein wichtiges Kriterium zur Bewertung der Bonität“, sagt Oliver Maier, Geschäftsführer der Verivox Finanzvergleich GmbH. „Wer weniger verdient, erhält schwerer eine Kreditzusage und muss öfter höhere Zinsen

zahlen.“ Die Wahrscheinlichkeit, dass die Banken bei Kundinnen einen Kredit ablehnen, ist um fast ein Viertel (23 Prozent) höher als bei Männern.

„Trotz der Gehaltsdifferenz können auch Frauen sehr gute Kreditkonditionen erhalten“, sagt Oliver Maier. Besonders wichtig ist ein umfassender Anbietervergleich. Frauen, die ihren Kredit gemeinsam mit einer weiteren Person beantragen, können ihre Konditionen außerdem noch weiter verbessern. „Aus Sicht der Bank erhöht ein weiterer Antragsteller mit eigenem Einkommen die Bonität“, erklärt Oliver Maier. „Weil beide gleichermaßen für den Kredit haften, sinkt das Aus-

fallrisiko und die Bank kann günstigere Konditionen anbieten.“ Zwei Personen, die gemeinsam einen Kredit abschließen, zahlen im Schnitt 11 Prozent weniger Zinsen als Kreditnehmer, die ihr Darlehen allein aufnehmen.

Nicht nur Ehe- und Lebenspartner können gemeinsam einen Kredit aufnehmen. „Familienangehörige und enge Freunde kommen genauso infrage“, sagt Oliver Maier. Für viele Frauen mit einem Kreditwunsch ist dies eine wichtige Information. Denn sie sind mehr als doppelt so häufig geschieden oder getrennt lebend als männliche Kreditnehmer.

72%

der Frauen beurteilen laut einer WeltSparen-Studie ihr Finanz-Wissen als mittelmäßig bis schlecht. Bei den Herren sind es 55%. Hier besteht Nachholbedarf!

Claudia Reinsch

CR



Unternehmerberatung

Steuerberatung

Mediation

Coaching

Tel. 46 00 99-13

www.steuerberatung-reinsch.de



Die finanzielle Formel ZUM GLÜCK

Geld ist für alle ein wichtiges Thema. In der **MONEYFAKTUR** in der Dorotheenstraße 48 in Winterhude hat sich ein Team selbstständiger Berater vereint, um seine Erfahrungen professionell zusammenzubringen und gemeinsam mit Ihnen das perfekte Model für Ihr Anliegen zu finden.

Was ist das Besondere an der MONEYFAKTUR?

Sabine Köhler: Jeder von uns hat sein Spezialgebiet, wie zum Beispiel Steuern steuern oder Frauenfinanzberatung. So kann jeder seiner Leidenschaft nachgehen und sich viel persönlicher mit dem Kunden beschäftigen. Wir arbeiten branchenübergreifend. Alles, was einzelne Unternehmen können, fassen wir bei uns zusammen.

Corinna Neubauer: Unser Konzept fußt auf drei Säulen. Die erste Säule ist „Existenzgründung“, die zweite betrifft das Thema „Steuern“ und die dritte umfasst „Lebensplanung und Finanzberatung“.

Was raten Sie Ihren Kundinnen und Kunden?

Sabine Köhler: Es gibt keine pauschale

Lösung für alle und „der goldene Weg“ ist immer verdächtig. Unseren Kunden bieten wir individuelle Strategien, die aus kurz-, mittel- und langfristigem Kapitalaufbau bestehen, abhängig von ihren Wünschen und Zielen. Dabei freuen sich unsere Kunden besonders, wenn wir ihnen mal wieder, zum Teil ungeahnte, Steuervorteile und Subventionen bringen.

Sie sagen: „Männer sind keine Altersvorsorge“. Warum?

Corinna Neubauer: Altersarmut ist ein ganz wichtiges Thema, denn die Finanzsituation von Frauen und Männern ist oft sehr unterschiedlich. Hier möchten wir von Frau zu Frau Aufklärung schaffen und unseren Kundinnen einen Weg zeigen, sich finanziell um ihre eigene Zukunft zu kümmern. **Sabine Köhler:** Zuerst analysieren wir die Situation, erstellen ein Konzept, und erst, wenn jemand davon überzeugt ist, verdienen wir unser Geld. Daher ist das erste Gespräch auch immer kostenfrei.

Mehr Infos unter www.moneyfaktor.net und Tel. 0151 40 42 63 49



Corinna Neubauer und Sabine Köhler (r.) sind Beraterinnen des MONEYFAKTUR-Teams.



Die Festtage rücken immer näher. Glamourös wird es exklusiv mit Swarovski beim Modelabel Comma.

Glamourös zum Fest

Jedes Jahr stehen die Festtage „ganz plötzlich“ vor der Tür. Doch 2019 kümmern wir uns rechtzeitig um den **passenden Hingucker**, damit wir die besinnliche Zeit ohne Shopping-Stress genießen können! **Es funkelt und es glitzert...**

Anhänger
„Solitaire“
(Swarovski,
ca. 90€)

Crêpebluse mit
Plisseerüschen
(s.Oliver,
ca. 70€)



Leggings
in Nappa-
leder-Optik
(Rich&Royal,
ca. 100€)

Kurzes Pail-
lettenkleid
in Schwarz/
Harlekin-
Muster (H&M,
ca. 130€)



Sexy High Heels
(Giambattista Valli by
H&M, ca. 250€)



Ärmelloses
Kleid in
Schwarz/
Gold (ES-
PRIT, ca.
100€)



Mit Steinchen
besetzte
Uhr (Bijou
Brigitte, ca.
50€)



Gürtel in Silber mit runder
Schnalle (Comma, ca. 50€)



FASHION

All Eyes On You!
Beim Modelabel
Comma wird es
diesen Winter chic
und elegant!



Verschlussloser
Schalkragenblazer
in der Farbe
„Chili“ (Hallhuber,
ca. 130€)



Weit ge-
schnittene
Bügel-
falten-
hose
(Hallhuber,
ca. 90€)



Feminines
Kleid mit
dekorativen
Knoten-
Details
(Strenesse,
ca. 450€)

Elegante
Handschuhe
(Hallhuber, ca.
30€)



Ohringe „Polar
Bestiary“ (Swa-
rovsky, ca. 99€)



Gürteltasche in Rot
(Hallhuber, ca.
40€)

Geprägte Chelsea-Boots aus
Leder (ESPRIT, ca.
90€)



Style ist keine Frage der Größe

So lautet das Motto von **Anja Rienau**, die in ihrem Geschäft **Lady chic** seit über 20 Jahren Mode ab **Größe 44 - 54** anbietet. Immer trendy und stylish, denn Mode ist keine Frage der Größe!

„Mode sollte die weiblichen Rundungen hervorheben und nicht verstecken. Aus diesem Grund gibt es bei uns keine oversized Modelle, außer es ist gerade modisch angesagt“, erklärt Anja Rienau, die großen Wert auf figurbetonte Mode und auf edle, figurumspielende Materialien legt. Die präsentiert sie auf über 240 Quadratmetern in bester und gut erreichbarer Innenstadtlage im Valentinskamp 24. In den hellen und großzügigen Räumlichkeiten gibt es sogar eine schöne Lounge-Ecke für begleitende Einkaufsberater.

Die Kundinnen können aus einem breiten Kollektions-Spektrum, egal ob für Freizeit, Business oder Party zurückgreifen, das von namhaften Labels wie Marina Rinaldi & Persona aus dem Hause Max Mara, Elena Miro oder Sallie Sahne aus Deutschland stammt. Weiterer Pluspunkt: Service wird groß geschrieben und der geht bei Lady chic weit über die selbstverständlich vorhandene individuelle Änderungsschneiderei hinaus: „Wer es nicht in den Öffnungszeiten von 10-18.30 Uhr zu uns schafft kann gerne einen persönlichen Termin vereinbaren. Und sollten Kundinnen gar keine Zeit haben zu uns zukommen, dann stellen wir gern eine Auswahlendung zusammen und schicken ihr die Ware zu“, erklärt Anja Rienau lächelnd. Mehr Infos gibt es unter **Tel. 040 - 36 78 23** und auf **www.lady-chic-hh.de**



Fotos: Sallie Sahne/MINX Fashion GmbH

„Ich lege Wert auf figurbetonte Mode und auf edle, figurumspielende Materialien“, sagt Anja Rienau und führt deswegen u.a. Sallie Sahne.

Lady chic bietet Kollektionen namhafter Marken wie Sallie Sahne, die seit über drei Jahrzehnten für Premium Plus-Size-Mode steht.

„MODE lebt von Individualität“

Petra van Bremen wurde von der Managerin zum Best-Ager-Model. Uns verriet sie ihre **Mode-Favourites** und zeigt uns ihre liebsten Looks.

HAMBURG WOMAN: In welchem Beruf waren Sie vor Ihrer Modelkarriere tätig?

Petra van Bremen: Ich habe Personalmanagement studiert und war auch lange in diesem Bereich tätig. In über fünfundzwanzig Jahren habe ich in verschiedenen Positionen gearbeitet, zum Schluss als Regionalmanagerin mit Verantwortung für sechs Niederlassungen und 40 Mitarbeiter*innen.

Wollten Sie schon immer in der Modebranche arbeiten?

Da ich immer interessiert war an Mode, war es für mich klar, dass ich irgendwann in die Modebranche einsteige. So ist es auch gelaufen. Zwar mit Unterbrechungen, aber dafür jetzt besonders intensiv als Classicmodel, Kolumnistin und Influencerin.

Was fasziniert Sie an Mode?

Mein Motto lautet: mix und match. Ich liebe Mode und es macht mir unheimlich Spaß, mit verschiedenen Trends zu spielen. Dafür gehe ich gerne in Ge-

Im besten Alter: Petra van Bremen ist mit 60 Jahren eines der bekanntesten Models der Hansestadt.

schäfte wie Zara oder H&M und kombiniere meine trendige Auswahl dann eher mit klassischen und hochwertigen Accessoires. Meine Inspirationen hole ich mir auf den Straßen der Städte oder bei Instagram. Einfach toll, wieviel Vielfalt ich dort entdecken kann.

Absolutes No Go?

Mode lebt von der Individualität und sollte immer Ausdruck des persönlichen Geschmacks sein. Ein absolutes No Go für mich sind zu kurze Kleider und ungeputzte Schuhe.

Was geht modetechnisch immer?

Das „kleine Schwarze“ und eine Jeans. **High Heel oder Sneaker? Rock oder Hose?**

Das entscheide ich immer dem Anlass entsprechend angepasst, ich mag beides.

Was ist Ihr absoluter Lieblingslook?

Ein cooler klassischer Look, zum Beispiel eine schwarze Lederhose, schwar-

ze Biker Boots, wollweißer Rollkragen-Pullover, beige knöchellanger Mantel und eine Statement Handtasche.

Welchen Trend haben Sie nicht mitgemacht und werden Sie voraussichtlich auch niemals mitmachen?

Bike Shorts.

Was war Ihr größter modischer Fehltritt?

Bei dieser Frage fühle ich mich nicht so sehr angesprochen, weil ich nicht alles trage, was „fashionable“ ist.

Was ist in diesem Jahr Ihr absolutes Must Have?

Ein übergroß geschnittener Trenchcoat.

Was darf in diesem Herbst und Winter auf keinen Fall im Kleiderschrank fehlen?

Ein Lederkleid, ein jumpsuit, eine Volants- und Rüschen-Bluse, ein Karoblazer und etwas in der Trendfarbe beige.



Mit Petra van Bremen plauschte Redakteurin Kimberley Schulz.



Petra van Bremens

Lieblings Looks



LOOK 1

Cool und feminin zum Abendessen, mit Akzent auf der Lederjacke mit Stickereien und Statement Handtasche.

Fotos: Petra van Bremen @Instagram



LOOK 2

Kuscheliger Teddymantel für den Herbst kombiniert mit Cross-over Bag mit Stickereien.



LOOK 4

Lässiger und moderner Look mit Highheel-Booties auf dem Weg in die Innenstadt.



LOOK 5

Sportlich gestylt mit kariierter Stechhose, Biker Boots und cooler Sonnenbrille im Winterurlaub.



LOOK 3

Klassisch eleganter Style, im Chanel Jackett zur schlichten wollweißen Hose zum Geburtstagsbrunch.

DAS IST PETRA VAN BREMEN

Schon in ihrer Jugend an der niederländischen Nordseeküste modelte Petra van Bremen – damals nur nebenbei. Auf Wunsch der Eltern übte sie eine „seriöse“ Tätigkeit aus: Managerin in einer Zeitarbeitsfirma. Vor 14 Jahren kam sie nach Hamburg, gab den Job auf, stellte sich spontan einer Modelagentur vor – und startete durch. Heute modelt die Wahl-Winterhuderin für große Marken aus aller Welt und zeigt, dass Schönheit kein Alter kennt und es nie zu spät ist, den eigenen Träumen zu folgen.

Jetzt wird geheiratet! Welcher LOOK wird es?

Im November geht es für **HAMBURG WOMAN-Herausgeberin Christiane Kaufholt** vor den Altar! Ihr Traumkleid suchte und fand sie bei „**feminin Brautmode**“ in Eppendorf. Beraten wurde sie dabei von Inhaberin Beate Prohn. Wir waren im Hintergrund dabei. Für welches Kleid hat sich die zukünftige Braut wohl entschieden?



1



2

3

- 1 Tiefer V-Ausschnitt, lange Spitzenärmel, A-Linie mit schönem Tüllrock
 2 Fließende, elegante Silhouette, lange Ärmel, mit Schleppe
 3 Bestickte Corsage, V-Ausschnitt und schmaler Tüllrock mit Glitzer
 4 Nudelfarbene, perlenbestickte Corsage, offener Rückenausschnitt, schmaler Softtüllrock



4

GEWINNSPIEL

Für welchen Style hat sich die HAMBURG WOMAN-Herausgeberin entschieden? Mitraten und eine Clutch von feminin Brautmode gewinnen!

Teilnahmebedingungen: Folgen Sie uns auf Instagram@hamburg.woman, schreiben Sie uns dort unter unserem Feed-Post, welcher Look es Ihrer Meinung nach wird: 1, 2, 3 oder 4. Mitraten und gewinnen können Sie auch per Mail an k.schulz@alsternet.de Teilnahmeschluss: 14.11.19 Die Gewinnerin wird von uns per Mail oder Instagram-Nachricht benachrichtigt. Bei mehreren richtigen Tipps entscheidet das Los.





EXPERTENTIPP

von feminin-Brautmode-
Inhaberin Beate Prohn

Für jede Braut gibt es das perfekte Kleid. Zurzeit sind verschiedene Stilrichtungen aktuell, wie z.B. leicht, fallende Vintagekleider, tiefe Rückenausschnitte, viel transparente Spitze. Das klassische Prinzessinnenkleid ist jedoch unschlagbar. Der Trend geht zu qualitativ hochwertigen Kleidern. Dafür ist die Braut von heute auch bereit, gern mehr auszugeben.

Die Hochzeit wird wieder groß zelebriert und die damit einhergehenden Traditionen erhalten.

feminin Brautmode • Lehmweg 52
20251 Hamburg-Eppendorf
Tel. 040-476693
www.feminin-brautmode.de
brautmode@feminin-hamburg.de

Die Kunst mit 40+ spontan zu heiraten!



Mit über 40 nach vielen Jahren wilder Ehe heiraten? Warum nicht! Vielleicht bereitet es dann sogar erst so richtig Freude?

Ein paar Jahre ist es her, dass mir die Frage aller Fragen gestellt wurde. Zögern tat ich nicht, sagte sofort „JA“. Aber warum traue ich mich erst jetzt? Respekt hatte ich. Nicht davor, doch an der zu Ehe zu scheitern, sondern vielmehr ging es darum, dass ich in den letzten Jahren nur allzu oft beobachten konnte, wie sich zukünftige Bräute völlig stressten, die perfekte Hochzeit auszurichten. Und eben das ist mir vollkommen fremd. Heiraten soll einfach nur schön sein!

Den Startschuss dafür gab dann ein lauer Sommerabend unter Freundinnen Ende Juni. Es gab die üblichen Anspielungen: Wann ist es denn endlich soweit? Willst du überhaupt? Das wird doch nie was! Meine spontane Reaktion: „Ich heirate und zwar noch dieses Jahr“. Eine plötzliche Entschlossenheit, die mich ebenso erstaunte wie die Leichtigkeit bei der Suche meines Traumkleids. Vollkommen offen war ich dem gegenüber, was es werden sollte. Früher wäre das anders gewesen: Stets hatte ich klare Vorstellungen, was ich zu bestimmten Anlässen tragen

wollte, musste dann jedoch Kompromisse eingehen und war enttäuscht. Jetzt besuchte ich lediglich eine Boutique und entschied mich innerhalb einer Stunde leichten Herzens für den einen Look. Auch die weiteren momentanen Hochzeitsvorbereitungen irritieren mich im durchweg positiven Sinne: Alles läuft harmonisch und klar ab, obwohl wir eigentlich als Paar gern leidenschaftlich miteinander diskutieren. Wir waren sofort einer Meinung: Geheiratet wir im Spät-

Vollkommen offen war ich dem gegenüber, was es werden sollte. Früher wäre das anders gewesen.

herbst. Das erspart auch den Stress, ob das Hamburger Wetter nun mitspielt oder nicht. Es wird eine Location an der Alster. Wir wissen eben nach den Jahren, dass wir mehr Alster als Elbe sind. Schön

und festlich soll es natürlich werden, aber ohne Perfektionsstreben, weder für uns noch für die Gäste. Es gibt keine „Man-Müsste-Einladungen“! Dafür Menschen, mit denen wir unser Glück teilen können. Keine stille Vernunfthochzeit, weil man ab 40 ja nicht mehr so viel Aufhebens machen möchte. Doch, ich möchte, und zwar unbedingt: eine prächtige Hochzeit, um die Liebe zu feiern. Und das ganz spontan Mitte November an meinem 41-sten Geburtstag. So wird's jetzt einfach gemacht!

Vielfalt für die Wand

Tapeten sind aktuell in der Inneneinrichtung ein **absolutes Muss**. Warum und welche Möglichkeiten sie bieten, erklären **Birgit Welzhofer** und **Gerdy Kohlmaier** von **Home Styling Hamburg**.

Tapeten, wie hier „Dans le Jardin“ von LondonArt, verleihen Räumen Charakter. Home Styling Hamburg berät nicht nur diesbezüglich, sondern übernimmt auf Wunsch auch die komplette Einrichtung – inklusive Kauf der Möbel, Leuchten und Accessoires –, damit alles harmonisch zusammenpasst



Foto: Michael Pfeiffer

Vielfalt für die Wand

Fortsetzung von Seite 41



Material, Muster und Art der Tapete-
zierung können Räumlichkeiten vielfältigste Anmutungen verleihen. Wie wäre es etwa mit einem hochher-
schaftlichen Ambiente dank der Tapete Saphira aus der Kollektion Lomasi von Romo.

Birgit Welzhofer:
„Aktuell sind abwechslungsreiche Motive aus den Bereichen Grafik, Architektur und Natur sehr angesagt und werden von vielen Herstellern umgesetzt.“ Hier zu sehen die Tapete Mitoku aus der Mizumi Kollektion von Black Edition.





Foto: Michael Pfeiffer

Gerdy Kohlmaier (l.) und Birgit Welzhofer von Home Styling Hamburg machen gerne Stimmung mit Tapeten. Mehr Infos und Inspirationen auf www.home-styling-hamburg.de

Wohl kaum eine Wandverkleidung hat eine so wechselhafte Geschichte wie die Tapete. Was mit großen Teppichen im Orient begann, ergab über die Verwendung von bemaltem Pergament im 11. Jahrhundert über Umwege die Raufasertapete der jüngeren Vergangenheit – die hat das Image so geprägt, dass Tapeten als Billigprodukte out waren. Das ist heute wieder anders. Zu Recht, denn dank moderner Materialien und Herstellungstechniken bieten sie vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten: „Tapeten geben dem Raum eine einzigartige persönliche Note. Sie erzeugen Tiefe, Atmosphäre, Ausstrahlung und unterstreichen den Stil der Wohnung. Sie können einer tristen Wand nahezu jede gewünschte Stimmung verleihen – von fröhlich, besinnlich, beruhigend bis wild und aufregend“, erklären Birgit Welzhofer und Gerdy Kohlmaier. Grund genug für die Inneneinrichtungs-Expertinnen auf den wichtigsten internationalen Messen wie der Paris Déco Off oder dem Salone del Mobile in Mailand nach neuen Trends namhafter Hersteller Ausschau zu halten. Gefunden werden aber nicht nur Produkte neuer Tapetenfirmen wie etwa die gerade sehr angesagte italienischen Firma LondonArt (siehe S. 40), sondern Möbel und Deko aller Art, denn auf Wunsch richten die beiden Hamburgerinnen Haus oder Wohnung komplett ein. Das geht von der Einrichtungsplanung bis zum Kauf der Möbel, Leuchten und Accessoires, natürlich in enger Absprache mit den Kunden und reicht vom Wohnzimmer bis zum Bad. Auch da gibt es Neues!

„Bemerkenswert sind Produkte des italienischen Tapetenunternehmens ‚Wall & Deco‘, das in diesem Jahr den ‚German Design Award‘ gewonnen hat. Für die Entwicklung der WET-Tapete. Sie ist dank einer technischen Beschichtung wasserabweisend, wodurch sich in Bad, Dusche und anderen feuchten Räumen mit Tapeten spannende Akzente setzen lassen und zwar ohne großen Aufwand, denn das WET-System eignet sich für Anwendungen auf Wänden aus Putz, Beton und Keramikfliesen.“ *kw* ◆



Auch Badezimmern kann man mit Tapeten Charakter und Atmosphäre geben, hier mit der wasserabweisenden Tapete „Soul“ von Wall & Deco.



Naturmuster wie hier auf der Tapete Flamingo aus der Kollektion Japura von Romo sorgen in Kombination mit den farblich passenden Möbeln, Leuchten und Deko-Objekten für Urlaubsstimmung im Alltag.

Luxe Waves

Glatt oder wellig?
Mit dem ghd curve
classic wave wand
(189€) kreieren Sie
wunderschöne Wel-
len und Locken.



Wellige Weihnacht

Für viele Frauen ist die richtige Frisur an Feiertagen sehr wichtig. Ob glatt, gewellt oder lockig – der **richtige Style** will gekonnt sein. Wir haben ein paar gute Tipps für **schönes Haar an Heiligabend**.



SCHRITT 1

Bereiten Sie ihr Haar mit dem ghd curl hold spray (ca. 14€) vor. Es dient als Schutz und Locken mit hoher Elastizität halten den ganzen Tag.



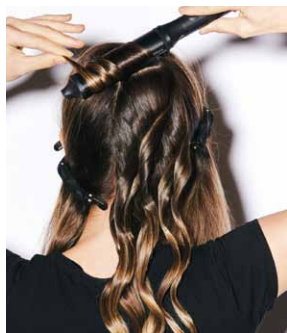
SCHRITT 2

Teilen Sie ihr Haar in mehrere Partien ab, drehen Sie das Haar um den Lockenstab und halten Sie es für 5-8 Sekunden daran.



SCHRITT 3

Arbeiten Sie sich vom Unter- zum Oberkopf. Halten Sie den Lockenstab immer in die gleiche Richtung über der Strähne.



SCHRITT 4

Für ein weiches und definiertes Ergebnis drehen Sie das Haar beim Umwickeln leicht. Bearbeiten Sie den ganzen Kopf.



SCHRITT 5

Die antistatischen Nylonborsten der ghd oval dressing brush (ca. 30€) helfen, den fertigen Look zu perfektionieren.



SCHRITT 6

Fixieren Sie Ihre Locken mit dem ghd final fix Haarspray (ca. 17€) für extra langen Halt und strahlenden Glanz ohne lästiges Verkleben.

Die richtige Pflege für Ihr Haare

1 Feuchtigkeits-Shampoo (Annemarie Börlind NATURAL BEAUTY, ca. 9€) **2** Styling Cream für Traumlocken (Balea, ca. 3€) **3** Elixir mit hawaiianischem Kendi-Öl (MOD's HAIR, ca. 28€)



Mit der Meta Therapie verjüngt Rena Kuban die Haut und schenkt jugendliche Frische.

Großartig Aussehen – egal in welchem Alter

Frische, jugendliche und ebenmäßige Haut ist heutzutage von großer Bedeutung. In ihrer Praxis **Medical Beauty** in der Lappenbergsallee 10 in Eimsbüttel ist Rena Kuban seit über 30 Jahren im Dienste der **Schönheit und Gesundheit** tätig. Einzig bei Medical Beauty wird in Hamburg durch die neue, klinisch bewährte Dermatode Meta Therapie die Haut verjüngt, hydriert und regeneriert. Ähnlich wie beim Microneedling erhält sie eine bessere Struktur, feinere Poren, höhere Elastizität und ein jugendliches Aussehen – nur schmerzfrei. Durch die maximale Zufuhr an aktiven Wirkstoffen wird die Collagen- und Elastinproduktion der Haut stimuliert, sodass sich die Haut von innen wieder aufbaut. Erfahren Sie mehr über die vielen Möglichkeiten, die Hautpflege zu optimieren und eine junge Optik zu erhalten. Mit der ObservKamera besteht bei Medical Beauty die Möglichkeit, die Haut ebenentief zu analysieren und so gezielt noch bessere Ergebnisse zu erreichen. Erleben Sie selbst das Gefühl von Frische und Gesundheit! Mehr Infos unter **Tel. 0171 53 23 044** und **www.cosmetics-care.de**



Foto: Schaebens



Hydro-Spray für empfindliche Gesichtshaut (LA BIOSTHETIQUE PARIS, Botanique Balancing Toner, ca. 9€)

Premium Aloe Soothing Gel (Missha, ca. 10€)

Schützende Feuchtigkeitscreme (Clineral, ca. 20€)



FRISCH trotz FROST



Hyaluron Serum für „durstige“ Haut (Schaebens, ca. 7€)



Handcreme mit Aloe Vera (Florena, ca. 1,50€)

Im Winter muss unsere Haut einiges leisten. Während drinnen trockene Heizungsluft regiert, kommt uns draußen eisige Kälte entgegen. **Spannungen** und **trockene Stellen** sind vorprogrammiert. Mit der **richtigen Pflege** ist das für uns allerdings kein Problem!



Leichte, glättende Aloe Relaxing Gel-Cream (It's Skin, ca. 17€)

Veronika Wolter,
HNO-Ärztin
und Leiterin des
Hanseatischen
Cochlea Implantat
Zentrum der Asklepios
Kliniken in Hamburg



© Tina Demetriades - Photography / www.demetriades.de

Ihr langer Leidensweg machte sie stark

Mit neun Jahren verlor **Veronika Wolter** fast vollständig ihr Gehör. Inzwischen ist sie eine bundesweit renommierte HNO-Ärztin und leitet das Hanseatische Cochlea Implantat Zentrum der **Asklepios Kliniken** in Hamburg.

Über 20 Jahre litt Veronika Wolter unter ihrer fast kompletten Gehörlosigkeit, vor allem unter gescheiterten Therapieversuchen. „Als ich neun Jahre alt war, erkrankte ich an einer Hirnhautentzündung“, erzählt die HNO-Ärztin. Als sie nach Wochen mit Fieber endlich wieder in die Schule darf, hört sie nur noch dumpf, wie in Watte gehüllt. Der Zustand verschlechtert sich sogar noch. Im Unterricht kommt die sonst so gute Schülerin kaum noch mit, ihre Mitschüler beginnen sie zu hänseln, einige Lehrer lassen sie fallen. „Wenn man kaum etwas hört und dadurch vieles nicht mitkommt, ist man schnell isoliert und als die Dumme abgestempelt“, sagt die 38-Jährige, die seit gut einem Jahr das Hanseatische Cochlea Implantat Zentrum (HCIZ) an der Asklepios Klinik Nord - Heidberg leitet.

Als junges Mädchen beginnt für sie eine Odyssee durch HNO-Praxen und Kliniken, bis Ärzte einen mittel- bis hochgradigen und vor allem irreparablen Hörschaden diagnostizieren. Hörgeräte sind die einzige Lösung. Das junge Mädchen besteht auf Im-Ohr-Geräte, die zwar optisch unauffällig sind, sie jedoch über Jahre quälen: Ständig entzündeten sich die Gehörgänge, es juckt, die Geräte können

oft nicht getragen werden, sie fällt krankheitsbedingt immer wieder in der Schule aus. Und die Ausgrenzung und das Unverständnis nehmen zu. Das stachelt ihren Ehrgeiz an, und sie schafft locker das Abitur.

Danach entscheidet sie sich für ein Medizinstudium und schafft aller Bedenken zum Trotz erneut ihre Examina mit Bravour. An ihrer ersten Stelle am Deutschen HörZentrum in Hannover weigern sich Kollegen allerdings mit ihr Nachtdienst zu machen: „Die hört ja im Notfall nix.“

Nach drei gescheiterten Anläufen mit vollimplantierten Hörgeräten entscheidet sich Wolter für Cochlea Implantate in jedem Ohr. Mit Ende 20 muss sie das Hören erst wieder mühsam erlernen. „Es bedarf einer sehr intensiven Nachsorge, einer perfekten Anpassung der Sprachprozessoren, eines Hörtrainings mit Spezialisten.“ Deswegen liegt ihr neben der richtigen Indikationsstellung und Operation auch die Nachsorge ihrer Patienten besonders am Herzen.

Veronika Wolter glaubt fest daran, dass ihr Leidensweg nun einen Sinn macht: „Ich kann mich innerhalb von Sekunden in die Patienten hineinversetzen, weiß um die Ängste und kann auch verstehen, wenn sie sich gegen ein CI entscheiden.“ Für sie allerdings war es ein Glücksfall.



Holger Fuchs,
ärztlicher
Direktor und
Inhaber der
Praxis Klinik
Pöseldorf.
www.klinik-
pöseldorf.de

Sein Streben nach PERFEKTION

Über Oberflächlichkeit wird viel diskutiert, dennoch trägt die äußere Schönheit zum Wohlbefinden bei. **Holger Fuchs** ist Facharzt für **Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie** und als Medical Director der **Praxis Klinik Pöseldorf** im Lehmweg 17 für ein Klinikkonzept verantwortlich, das für fachärztliche Kompetenz steht. HAMBURG WOMAN hat ihn zum Thema „Schönheitschirurgie“ befragt.

HAMBURG WOMAN: Sie betonen deutlich, dass die Bezeichnungen „Schönheitschirurgie“ und „Beauty-Doc“ nicht dem Beruf des plastischen Chirurgen entsprechen. Warum?

Holger Fuchs: Viele Eingriffe werden von Laien durchgeführt, die Patienten wissen im Grunde gar nicht, wer die qualifizierten Ärzte sind. Der Begriff „Schönheitschirurgie“ existiert nicht. Nur der plastische Chirurg gewährleistet für den Patienten Sicherheit. Daher müssen wir auf allen Ebenen Aufklärung betreiben und ganz deutlich darauf hinweisen, dass nur fachlich richtig ausgebildete Experten solche Eingriffe tätigen dürften.

Was zeichnet Sie und Ihre Klinik besonders aus?

Ich habe nicht nur eine mehrjährige Ausbildung und Berufserfahrung in diversen Fachbereichen, durch meine familiären Gegebenheiten wusste ich von Anfang an, wo ich hinmöchte. Ich wusste, wenn ich mich mit einer eigenen Klinik niederlasse, dann auf

hohem Niveau. Bei uns kann man immer davon ausgehen, dass jeder Spezialist extrem gut ausgebildet ist, Qualität und Sicherheit stehen ganz weit oben auf der Liste. Außerdem betone ich gerne die Menschlichkeit. Wir nehmen uns Zeit für unsere Patienten und haben den Wunsch und das Bestreben nach absoluter Perfektion. Es beginnt mit der Beratung.

Hatten Sie je einen anderen Berufswunsch?

Ich habe einen ziemlich ausgeprägten Gerechtigkeitssinn, daher war es wohl der des Juristen. Recht haben und Recht bekommen sind allerdings zwei unterschiedliche Dinge, daher habe ich mich letztendlich für den „handwerklichen“ Bereich entschieden.

Lehnen Sie Eingriffe auch ab?

Im Bereich der Ästhetik ist viel Psychologie dabei. Hier erfordert es Feingefühl. Wenn ich der Meinung bin, dass ich Vorstellungen nicht erfüllen kann oder die Beweggründe ganz wo anders liegen, dann lehne ich eine Be-

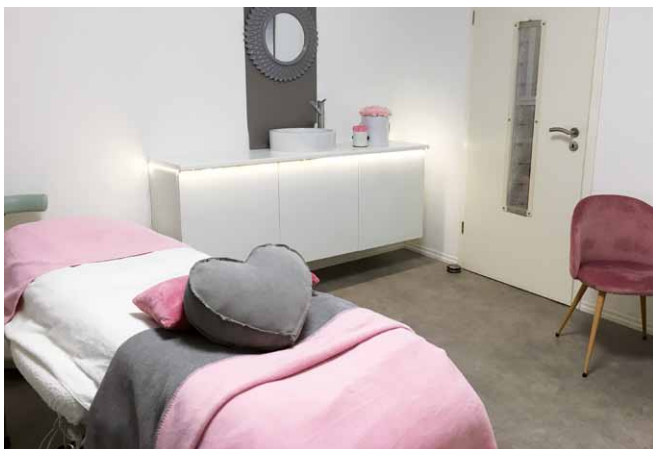
handlung auch ab. Besonders in Zeiten von Social Media entstehen durch Filter und Retusche realitätsferne Schönheitsideale, das halte ich für gefährlich. Ich stehe für natürliche Ergebnisse und kann nur raten, den Idealen, die präsentiert werden, nicht zu folgen.

Hat sich die Plastische Chirurgie in den letzten Jahren weiterentwickelt?

Besonders in den letzten 10-15 Jahren sind die Produkte deutlich verbessert worden, bei Nasen kann man beispielsweise mit Hyaluronsäure ohne Eingriff gute Ergebnisse erzielen und durch verbesserte Techniken wird immer mehr minimal invasiv behandelt. **Was würden Sie Ihrer eigenen Frau raten, wenn sie sich optisch verändern wollte?**

Meiner Meinung nach muss meine Frau nichts an sich ändern, da ich sie so liebe, wie sie ist. Im Endeffekt würde ich sie aber genau so behandeln, wie ich jeden meiner Patienten behandle. Es gelten die gleichen Maßstäbe.





Rena Kuban verfügt über mehr als 30 Jahre Berufserfahrung im Kosmetik- und Beautybereich.



MEDICAL ÄSTHETIC SPA

Wünschen Sie sich frische, jugendliche und ebenmäßig Haut? In ihrer Praxis **Medical Beauty** in Eimsbüttel hilft Beautyexpertin Rena Kuban Ihnen gerne dabei, diesen Glow mit ihrem Know-how zu erlangen. Die Spezialistin zeigt Ihnen mit der Hautanalyse mittels Facemapping und Hautdiagnosekamera, wie Sie Ihre Haut in den optimalen Zustand bringen können. Durch innovative Kosmetik- und SPA Behandlungen, Microneedling,

Meta Therapy oder Plasma Pen-Behandlungen, sowie bioenergetische Lymphdrainagen und Pro Power Peels erhalten Sie eine neue Glättung in der Haut. Um den Körper auch optimal von innen zu unterstützen, bietet Rena Kuban eine Genotypisierung auf der Basis der Blutgruppe. So kann ein perfekter, individualisierter „Ernährungsplan“ für Sie erstellt werden. Mehr Infos unter **Tel. 0171 53 23 044** und auf **www.cosmetics-care.de**

*Perfekte Zähne
an nur einem Tag!*

HAMBURGS ZAHNÄRZTE DER ZUKUNFT



Dr. Burkart Michael
Zuch MS MS,
(UCLA/USA)

Ghazaleh Zargaran M.Sc.
Fachzahnärztin für Endodontologie
(Wurzelkanalbehandlung)

Reinhard
Schroeter

Nächster
Vortrag:

„Perfekte Zähne an nur einem Tag.“

Mi. 13.11. um 18-19 Uhr
in der Praxis (siehe unten).

Kostenlose Anmeldung,
Teilnehmerzahl ist begrenzt.

DENTAVERSUM
HAMBURG

Dr. Anna Brandenburg mit neuer Praxis an der Alster

GANZHEITLICHER ANSATZ in der Dermatologie

Hamburgerinnen legen großen Wert auf eine gepflegte und gesunde Haut. Wir fragten **Dr. Anna Brandenburg**, Fachärztin für Dermatologie, Venerologie und Allergologie, was das für ihre Arbeit bedeutet. Und warum zu ihrem **neuen Praxiskonzept** eine Gynäkologie-Sprechstunde, hormonelles Anti-Aging und ein ganzheitlicher Behandlungsansatz gehören.

Sind Beautybehandlungen bei den Hamburgerinnen immer gefragter?

Jugendlichkeit, Vitalität und ein gepflegtes Äußeres sind in unserer Stadt definitiv wichtig. Dabei wünscht die Hamburgerin, dass jede Veränderung dezent bleibt und natürlich aussieht. Bessere, individuell auf moderne Bedürfnisse angepasste Materialien und Methoden ermöglichen solche Ergebnisse. Meine Behandlungen mit Botulinumtoxin-A oder Hyaluronsäure-Fillern berücksichtigen z. B. die individuellen Gesichtsproportionen. Sehr wichtig ist vorab das offene Gespräch zu den jeweiligen Zielen. Denn nicht nur die Methode, sondern vor allem das ärztliche Know-how und der persönliche Kontakt sind essentielle Voraussetzungen für einen Patienten, der zufrieden ist und bleibt.

Was ist am Konzept Ihrer neuen Praxis so besonders?

Ich biete auf rund 250 qm ein Rundum-sorglos-Paket. Dazu gehören ein exklusives Wohlfühlambiente mit Day-Spa-Charakter und ein ganzheitlicher Behandlungsansatz. Ich kooperiere dafür mit Spezialisten anderer Disziplinen: Sprechstunden bei einer Gynäkologin zu u.a. hormonellem Anti-Aging oder Vaginalverjüngung sind bereits vereinbart und die Verhandlungen mit einer plastischen Chirurgin auf gutem Weg. Außerdem gestalte ich meine Preispolitik transparent: Jeder Patient erfährt vor der Maßnahme die Kosten!



Dr. med. Anna Brandenburg in den neuen Räumlichkeiten in der Heilwigstraße 33, www.dr-anna-brandenburg.de.

Sprechstunde mit einer Gynäkologin – spannend. Was heißt das genau?

Hormonelles Anti-Aging ist ein sehr aktuelles und für Frauen auch gesundheitlich wichtiges Thema. Persönlich abgestimmte Hormontherapien können die individuelle Lebensqualität enorm verbessern. In der „Gynäkologie-Sprechstunde“ diagnostizieren und behandeln wir unsere Patientinnen individuell, abgestimmt auf ihren Körper und ihre Lebensumstände.

Gibt es weitere Schwerpunkte?

Unter anderem optimieren wir das Körper- und Lebensgefühl vieler Frau-

en mit verschiedenen Methoden der Vaginalverjüngung, die in Deutschland immer mehr nachgefragt wird.

Sind auch Patienten bei Ihnen richtig, die eine Behandlung im Bereich der klassischen Dermatologie benötigen?

Meine Spezialgebiete als Fachärztin sind Dermatologie, Venerologie und Allergologie. Ich behandle alle hautrelevanten Erkrankungen, ob Hautkrebs, Akne, Neurodermitis oder Psoriasis. Und schon mein Facharzt-Abschluss an der Charité in Berlin hatte den thematischen Schwerpunkt Hauttumore.

Woran erkennt ein Patient eine seriöse dermatologische Praxis?

Für mich ist Transparenz ein extrem wichtiges Kriterium, ob bei der Beratung und Behandlung oder bei der Abrechnung. Eingriffe sollte selbstredend stets ein erfahrener Facharzt durchführen. Weil das leider nicht selbstverständlich ist, bleibt der mündige Patient im Vorteil: In einigen Bereichen unserer Branche darf man immer noch ohne Titel und eine fachlich vernünftige Ausbildung behandeln. Ein Patient muss aber erwarten können, dass er kenntnisreich, umfassend und verständlich über Risiken und Nebenwirkungen aufgeklärt wird. Mein Credo ist: Kann ich einem Patienten fachlich nicht weiterhelfen, verweise ich an den jeweiligen Spezialisten aus meinem Netzwerk. Und ich bin ein großer Fan von Ehrlichkeit. Es kann also vorkommen, dass ich unrealistische oder unangebrachte Wünsche nicht erfülle.



Redakteurin
Kimberley Schulz
experimentierte für
uns mit Ingwer.



Wunderwaffe Ingwer

„Ingwer“ ist eigentlich nur eine Knolle der sogenannten Ingwerpflanze. Sie enthält allerdings **zahlreiche Inhaltsstoffe** und zeichnet sich durch Schärfe und Aroma aus. Ob als Pulver, Öl, frisch oder getrocknet angewendet, gibt es **viele Möglichkeiten**, diese fantastische Wurzel zum eigenen Vorteil anzuwenden!

INGWERSHOT

Die unscheinbare Wurzel enthält z.B. Vitamin C und Kalium. Sobald Ingwer erhitzt wird, verliert er wichtige Mineralstoffe und die enthaltenen Vitamine werden reduziert. Von daher ist der trendige Shot wirksamer, als ein Tee, da die Wurzel in Rohform verarbeitet wird.

INGWER: GEWÜRZ ODER PULVER?

In Pulverform ist Ingwer wesentlich länger haltbar, als frisch. Allerdings enthält er durch den Trocknungsprozess auch weniger wertvolle Ingwerstoffe und verliert somit an Qualität.

INGWERTEE & INGWERWASSER

Je nach Zubereitung können Ingwerwasser und -tee mild oder scharf schmecken und ist angenehm aktivierend für den Stoffwechsel. Zusätzlich hat die Knolle eine entkrampfende und heilende Wirkung und kann somit auch bei Magenbeschwerden helfen.

INGWERKOSMETIK

Viele in der Ingwerpflanze enthaltene Stoffe, tun der Haut gut. Daher wird sie auch in der Kosmetik eingesetzt und u.a. in Gesichtsmasken verwendet. Sie wirkt entgiftend auf den Zellstoffwechsel und hat zusätzlich einen erfrischenden und belebenden Geruch.

Auch in der
Kosmetik findet
Ingwer seine
Verwendung.



Kombiniert mit z.B. Zitrone
kennt man die Knolle in Tees.

Toxische Beziehungen – es gibt Hilfe!

Partnerschaften, in denen ein Partner emotionale Gewalt ausübt, den anderen manipuliert und dessen Selbstvertrauen systematisch zerstört, bezeichnet man als „toxische Beziehungen“. „Kennzeichnend für den toxischen Partner ist u.a., dass er sein Opfer durch ständigen und abrupten Wechsel von Idealisierung und Abwertung in einen Zustand großer emotionaler Not versetzt und erheblichen psychischen Druck ausübt“, erklärt die Hamburger Coaching-Expertin Brigitte Burow. „Beim passiven Partner liegen meist tief sitzende seelische Verletzungen aus der Kindheit vor, die ihn daran hindern, sich angemessen zu wehren und abzugrenzen. Diese verborgenen Wunden gilt es aufzudecken

und ihre Heilung anzustoßen.“ Durch ihre langjährige Erfahrung im Umgang mit dem Thema „toxische Beziehungen“ hat sich Brigitte Burow auf diesen Bereich spezialisiert. „Ich biete Betroffenen Hilfe und Unterstützung durch Einzelcoachings an. Gemeinsam analysieren wir die Mechanismen der zerstörerischen Beziehung und erarbeiten Lösungswege. Dieser Prozess birgt die Chance, eigene verborgene Verletzungen aufzuspüren und zu heilen. So kann ausreichend Kraft gewonnen werden, um die Belastungen einer solchen Beziehung zu überwinden.“ Mehr Informationen zu diesem und anderen Themen gibt es unter **Tel.: 0176-43 46 23 68** und auf **www.burowcoaching.de**



Bietet Hilfe bei destruktiven
Partnerschaften: Coach Brigitte Burow.

Biologische Zahnheilkunde im Alstertal

Ganzheitliche Zahnmedizin im Vordergrund

Dr. Esmeralda Pinto dos Santos und Dr. Sandra Umbreit gehen mit innovativen Behandlungsstrategien und ihrem modernen Praxiskonzept neue Wege.

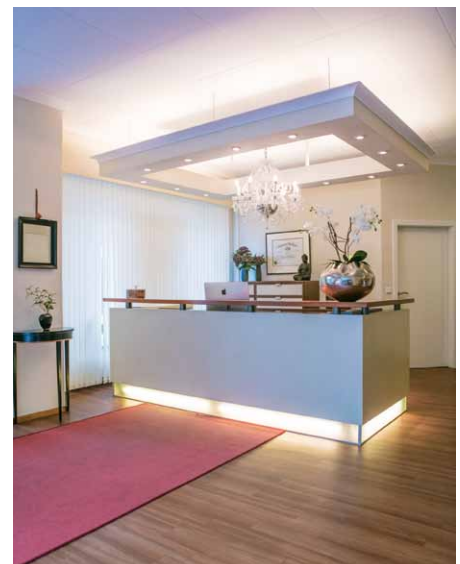
Das merkt man schon beim Betreten der Praxis. Statt in einem zahnarzttypisch sterilen und nüchternen Empfang begrüßt die „Zahnarztpraxis Alstertal“ im Poppenbütteler Weg 234 ihre Patient*innen bei dezentem indirektem Licht und in Räumlichkeiten, die dank ihrer warmen Pastelltöne Gemütlichkeit ausstrahlen. „Wir möchten, dass man sich bei uns wohlfühlt. Und zwar sowohl durch die freundliche und persönliche Ansprache von unseren Mitarbeiterinnen, als auch durch das schöne Ambiente, aber vor allem durch unser biologisch ganzheitliches Konzept. Wir sind eine echte Wohlfühlpraxis“, erklärt Dr. Esmeralda Pinto dos Santos lächelnd ihre Philosophie. Die zieht sich durch das gesamte moderne Praxiskonzept. So können sich die Patient*innen beispielsweise für die Behandlungen Musik aussuchen oder während der Behandlung versuchen, bei Naturfilmen zu entspannen. Wem das zum Runterkommen nicht reicht, es gibt sogar einen Massagesessel, der für Lockerheit und Entspannung sorgt! „Bei uns soll man seine Seele und den Körper baumeln lassen können“, fügt Dr. Sandra Umbreit hinzu.

Eines ist den beiden Zahnärztinnen dabei aber ganz wichtig: „Wir arbeiten in all unseren Themenbereichen wie Vorsorge, Zahngesundheit unter ganzheitlichen Aspekten und Ästhetik nach den wissenschaftlich neusten Standards unter Berücksichtigung der biologischen Zahnheilkunde.“ Das bedeutet den ganzen Menschen zu lesen und dann einen individuellen Behandlungsplan zu erstellen. Das reicht von der Amalgamsanierung unter Schutzvorkehrungen und metallfreie Restaurationen über Keramikimplantate bis hin zur Störfeldsanierung. Denn Gesundheitsbeeinträchtigungen können viele Ursachen haben – häufig gehen sie von wurzelbehandelten, verlagerten Zähnen, oder unverträgliche Zahnmaterialien aus. Neben der Qualität wird auch der Service groß geschrieben, so gibt es z. B. einen Prophylaxe- und Vorsorgerecall. „Wir erinnern telefonisch an Termine, damit die Zahngesundheit nicht in Vergessenheit gerät.“ Mehr Infos und Terminvereinbarung unter **Tel. 040 61 19 85 66** und auf **www.zahnarztpraxis-ilstertal.de**.



Dr. Esmeralda Pinto dos Santos, Zahnärztin und Dr. Sandra Umbreit, Fachärztin für Oralchirurgie (r.)

Wohlfühl-Praxis schon beim Betreten. „Unsere Patientinnen und Patienten sollen sich nicht so fühlen wie in einer typischen Zahnarztpraxis. Wir möchten mehr sein“, so Dr. Pinto dos Santos.



Zwischen KÖRPER & SEELE

Gerade in der modernen Zeit ist **Frauenheilkunde** ein vielschichtiges Thema. Für viele Frauen gehören Beschwerden zur Normalität, umso erstaunter sind sie häufig, **wie wirksam Pflanzen- und Naturheilkunde sein kann**. Heilpraktikerin Ines Hommels hat sich auf Frauenheilkunde spezialisiert und nimmt sich viel Zeit, den Ursachen auf den Grund zu gehen, um langfristige Erfolge zu erzielen.

Bei vielen Frauen ist der generationen-übergreifende Irrtum, nur durch die Einnahme von Hormonen beschwerdefrei leben zu können, tief verankert. „Dabei gibt es sehr viele Möglichkeiten, Frauenleiden auf natürlichem Wege zu lindern. Viele Patientinnen sind von den Alternativen wirklich überrascht“, verrät Heilpraktikerin Ines Hommels. In ihrer Praxis in der Rothenbaumchaussee schafft sie eine vertrauensvolle Atmosphäre für ein Gesprächsniveau auf Augenhöhe, in der jede Patientin offen und privat, sozusagen in einem geschützten Raum, über ihre Situation sprechen kann. Für die gemeinsame Behandlung von Frauenproblemen ist ein tiefgreifendes Gespräch wichtig, um alle Facetten der Beschwerden zu durchleuchten und die optimale Therapie zu finden. Viele Zustände, wie etwa Menstruationsbeschwerden, müssen nicht akzeptiert werden. „Gesundheit ist die Beziehung zwischen Körper und Seele, es gilt die Frau wieder ganzheitlich zurück ins hormonelle Gleichgewicht zu bringen. Dadurch lösen sich viele Beschwerden auf“, so die Medizinerin. Ines Hommels setzt in ihren Therapien gerne auf Pflanzenheilkunde. Ob Teerezepte, Kapseln oder Urtinkturen - eine zentrale Frage dabei ist, welche Pflanze zu welcher Frau und ihren Beschwerden passt. Denn allein in der Frauenheilkunde werden über 100 verschiedene Pflanzen eingesetzt. Durch die moderne Medizin wird deren Wirkung häufig verdrängt und unterschätzt; Vielen ist gar nicht



„HEILPFLANZEN SIND IN DER FRAUENHEILKUNDE WICHTIGER DENN JE“

Heilpraktikerin Ines Hommels

bewusst, dass auch eine Vielzahl an synthetischen Arzneimitteln auf Pflanzen basieren. Daher kommen in ihrer Praxis Pflanzen in vielfältiger Varianz zum Einsatz. Eine Option bietet beispielsweise auch die Aromatherapie.

Aromaöle sind sehr komplex, wirken auf die Psyche, beeinflussen den Schlaf und sind sogar antibakteriell wirksam. Die Wahl-Hamburgerin, die sich seit mehreren Jahren explizit auf Frauenheilkunde spezialisiert hat, stellt eine Therapie zusammen, die für die Betroffene auch tatsächlich mit dem eigenen Lebensrhythmus vereinbar ist. Beispielsweise während des Absetzens der Pille, bei PCOS oder unerfülltem Kinderwunsch steht Ines Hommels beratend zur Seite. Auch für Wechseljahresproblematiken ist die Expertin die richtige Ansprechpartnerin. All diese Bereiche erfordern besondere Kompetenz und gezielten Rat. „Jedes Alter hat seine Herausforderungen und damit verbundene Probleme. Auch junge Frauen suchen immer häufiger natürliche Unterstützung, denn hormonelle Störungen gibt es in allen Altersstufen.“, ergänzt die Heilpraktikerin. „Mein Bestreben ist es, wirklich zu helfen und einen Lösungsweg zu finden, der ideal zu meiner Patientin passt“. Mehr Infos unter www.frauenheilkunde-hh.de. ♦

Ätherische Öle sind Multitalente - ihr duftvoller Einsatz empfiehlt sich bei PMS, Krämpfen und Schlafstörungen.



HAMBURG WOMAN SHAREPOINTS

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

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

Nr.10 La Vigna, Weine;
Berner Weg Nr.2 Schneiderei;
Bleichenbrücke Nr.11 Marco Hops Hamburg;
Claus-Ferck-Straße Nr.3 Rustikal & Schön, Dekoartikel; Nr.4 Café Hamer's; Nr.6 Friseur Namenlos; Nr.6 Gisela Janzen, Textilien; Nr.8 Walddörfer Apotheke;
Christoph-Probst-Weg Nr.3 Rindchens Weinkontor;
Dalmannkai Nr.5 Atele Abele; Nr.6 Hafen City Shop; Nr.8 Friseur am Dalmannkai;
Dannenkoppel Nr.51 Peer Meier, Zahnarzt; Nr.52 Haarschnitt, Friseur;
Deichstraße Nr.41 Eis & Waffelhaus;
Dorfwinkel Nr.11 Weißer Engel, Reinigung;
Dorotheenstraße Nr.33 Kleiner Speisesaal, Restaurant; Nr.35 Restaurant La Bruchetta, Restaurant; Nr.36 de Luca Ristorante; Nr.48 Hotel Cristobal, Hotel; Nr.54 Haar Pur, Friseur; Nr.54 Ristorante Caruso, Ital. Restaurant; Nr.57 Block House, Restaurant; Nr.95 Stefan Reitenbach, hair and make up; Nr.97a Trattoria Rosati, Restaurant; Nr.112 Schanzen-Bäckerei, Bäckerei; Nr.116 Kaya, Feinkost; Nr.116 Stadtbäckerei, Bäckerei; Nr.138 Lotto + Zeitschriften; Nr.159 Blütezeit Babette Becher, Blumen und Dekorationen; Nr.161 Textilpflege; Nr.174 Charade, Bistro; Nr.176 Katharina, Friseur; Nr.180 Porto Marin, Restaurant; Nr.182 Il Gelato, Eiscafe; Nr.182a La Strada, Restaurant; Nr.184a Herzkammer, Schenken-Wohnen; Nr.184a Winterhuder Kindersalon, Kindermode; Nr.188 KY LAM, Asia Restaurant;
Duvenstedter Damm Nr.37 Tobacco & More; Nr.41 Buchhandlung Klauer; Nr.41 Schwesterherz, Stoffe; Nr.45 Konditorei Caros; Nr.45 Ristorante Italia; Nr.47 Hairdresser Brünning; Nr.50 Reformhaus + Apotheke; Nr.56 Casattina, Gartenartikel; Nr.62a Beate Ruddloff Optik; Nr.62a Liebreiz, Damenbekleidung; Nr.66 Ambienta, Schönes mit Geschmack; Nr.66 KB Hairdesign; Nr.72 Rio Grande;
Eppendorfer Baum Nr.4 Früchte Gleitzmann, Feine Früchte-Feines Gemüse; Nr.5 HAGEL The Hair Company, Friseur; Nr.7 JF Flebbe GmbH; Nr.9 Soul Katherine, Mode/Wellness; Nr.11 AUST, Collezione d'Italia; Nr.11 Optik Martin Carl; Nr.11 Quartier 11; Nr.14 Meissler & Co Immobilien; Nr.16 Labels for Less, Mode; Nr.18 Engelke, Feinkost; Nr.18 Fisch & Sushi; Nr.22 Die kl. Creperie; Nr.22 Lotto; Nr.30 Gundlach, Schuhe; Nr.31 Bettenhaus Bürger; Nr.34 catwalk Hamburg; Nr.34 Pyjama Royal, Wäsche; Nr.35 Feen Apotheke; Nr.38 Speicherstadt Kaffeerösterei; Nr.42 Paulina expect in style, Umstandsmode; Nr.43 Raffael Ricard; Nr.44 Witty Knitters Collection;
Eppendorfer Landstraße Nr.1 J.B. Exclusiv, Mode; Nr.2 Haspa, Bank; Nr.4 Tassajara, Restaurant; Nr.6 Gandhi, Indisches Restaurant; Nr.8 Confetti, Kindermoden; Nr.11 Optiker Carl, Optiker; Nr.90 Fruchthaus Düntas, Obst und Gemüse; Nr.92 top o top, Damenbekleidung; Nr.92 Uhren Thor, Juwelier; Nr.96 Malihé Wahedi, Tabakwaren Spirituosen Zeitschriften; Nr.100 Campus Suite, Cafe; Nr.102 Alligator, Lederwaren; Nr.102 Otto Koch, Papeterie; Nr.108 Edeka; Nr.112a Friseur Löhdorf, Friseur; Nr.127 The Hackbarth's Boutique;
Eppendorfer Markt Nr.2 Apotheke a.d. Friedenseiche, Apotheke; Nr.2 BoConcept Hamburg Eppendorf, Einrichtungen/ Möbel; Nr.2 Eppendorfer Eiscafe, Eiscafe; Nr.2 Haspa, Bank;
Eppendorfer Weg Nr.206 Schickmicki,

Designer-Secondhand; Nr.240 Spatzenest Cafe & Bistro; Nr.250 Konditorei Gantert; Nr.252 RuBios, Bio & Delikatessen; Nr.253 Eppendorfer Reinigung; Nr.258 Annahmestelle der Otto Hamburg GmbH; Nr.264 Claudia Paulus, Design; Nr.267 La Bottega Lentini; Nr.271 RSG Reise Szene GmbH; Nr.273 Wechselstube; Nr.281 42Plus Second Hand, Designermode ab Gr.42; Nr.283 Peter Judd, Mode Schmuck; Nr.285 beauty the make up bar; Nr.285 Super Blume;
Erikastraße Nr.42 Das Hand & Fuß Team, Hand & Fußpflege; Nr.43 Omnia GmbH; Nr.47 Dear Matsuo, Teehaus; Nr.48 Je Suis!; Nr.48 Keiko, Mode; Nr.62 Trend Hair, Friseur;
Eulenkragstraße Nr.27 Schubert Shop & Hair-Friseur; Nr.55 Dalingers Aktiv Markt;
Frahredder Nr.1 25 Minutes, EMS Fitness Studio; Nr.1 Alsterliebe, Espresso, Lifestyle, Design; Nr.1 LVM Versicherungsgesellschaft Hintz; Nr.1 Porta Mondial Immobilien Alstertal UG; Nr.1b Bayer, Immobilien; Urban Spa, Beauty Lounge; Nr.3 Dr. Alkass, Facharzt f. Orthopädie; Nr.3 Iris Herrmann, Zahnärztin; Nr.3 Schockmann, Schuhe die passen; Nr.8 Roksan Training, Pilates; Nr.8 Dr. Heike Sandstedt; Nr.8 Praxis Kristin Pope, Allgemeinmedizin; Nr.14 Frisuren Cornelia Mühlenkamp; Nr.16 Carepoint, Sanitätshaus; Nr.18 Änderungsschneiderei Arslan;
Geibelstraße Nr.12 Santa Fe, Restaurant Cocktailbar;
Gertigstraße Nr.1 Espresso House; Nr.1 Janka, Textilien; Nr.3 Pop-Up Bakery; Nr.5 In Love - Textilien; Nr.12 Reverse-Retail GmbH, Buddy & Selly; Nr.20 SMART SUN, Sonnenstudio; Nr.23 C2M, Friseur; Nr.24 Yellow Möbel; Nr.33 Moula Moda; Nr.35 Edith's med. Pediküre; Nr.40 RS - Möbel GmbH; Nr.58 Kokon, Fashion & More; Nr.61 Mama Trattoria, Ristorante;
Geschw.-Scholl-Straße Nr.6 Sporteue, Fitness; Nr.23 Pino, Friseur; Nr.29 Lecker, Bäckerei;
Goldbekplatz Nr.3 Commerzbank;
Grasweg Nr.2 Ihr Frisör; Nr.6 Café Quiddje; Nr.9 Osteria da Vincenzo, Restaurant; Nr.11 Friseur;
Grindelallee Nr.83 Kultur Buch;
Broße Bleichen Nr. 36 stories | Die Buchhandlung;
Großer Grasbrook Nr.9 hafenhunger;
Groten Hoff Nr.3 Schursch Optik, Optiker; Nr.12 Block House, Restaurant;
Halenreie Nr.2 Elvira Martens, Friseursalon; Nr.4 Blumenhaus Finnern; Nr.4 Fotozentrum Volksdorf;
Hallerstraße Nr.78 Edeka Niemerszeim;
Hamburger Meile EKZ Camel Shop; Dat Backhaus; Eiscafé Fiore; Essanelle, Friseur; Freigang, T-Shirts; Friseur; Haspa; Jens Koch; Klinck, Friseur; Multi Express Schuhmacherei/Schlüsseldienst; Nailys, Nagelstudio; Nicolaisen, Intercoiffure Hamburg; Oil & Vinegar; Pan Asia; REWE; Sansibar; Schuback, Parfümerie; Sparda Bank; Spiele Max; Stichweh Textilreinigung; Studio Line Photography; Thalia Bücher; Tom Tailor; Vodafone;
Hans-Henny-Jahnn-Weg Henny's, Restaurant & Events;
Hartungstraße Nr.16 beautifulday, Mode & Lifestyle;
Hartwicusstraße Nr.6 Kosmetik u. Mode an der Alster; Nr.6 Uhlenhorster Reisedienst, Reisebüro;
Haselknick Nr.77 Restaurant Haselknick;
Heegberg Nr.4 Sparda Immobilien; Nr.6 Friseur Silvia Schacht; Nr.6 Santander Bank; Nr.6 Sixt Autovermietung; Nr.12 Commerzbank; Nr.14 Deutsche Bank; Nr.16 Kind; Nr.18 Hypo Vereinsbank; Nr.22 Bücherhalle Alstertal; Nr.29, HCT

Hair-Cosmetic-Team; Nr.30 Balzak Cafe; Nr.32 Block House;
Heegberg AEZ arko, confiserie; AUST collezione d'Italia, Mode; Basic AG, Der frische Bio-Supermarkt; BASLER Store, Mode; Becker Juweliere & Uhrmacher; Body & Beach im Alstertal; BRAX Store GmbH; BREE Collection GmbH; Brillen Joseph, Augenoptiker; CALIDA; Castellino, exclusive Mode + Schuhe; CECIL, Mode; cha cha Thai Street Kitchen, Restaurant; cha cha; CLASSICO Fashion GmbH; comma, Store, Textilien; del Vino, von der Kunst des Weines; Edel-Optics; Eiscafe Florenz; ENOTECA, Passion für Wein; ETERNA Brand Store, Mode; Eydelere, Handarbeiten und Wolle; Fast Forward, Fashion Streetwear Shoes; Fotostudio Nina; Galeria Kaufhof, Kaufhaus; GANT Store, Mode; Hagel, Die Experten für Haarpflege; Hagel select Aveda, Friseur; HALLHUBER, Mode; Hamburger Hof Parfümerie; Hansekind, Baby und Kleinkindbedarf; Haspa; Husse, Confiserie; IXL Fashion Nord GmbH, Ice Accessory Gallery; Juwelier CABOCHON; LASCANA, Dessous + Bademode; Laurel Shop Hamburg; Leos, Jeans Laden; Levi's Store; Marlies Möller, Friseur; MORE & MORE Store Hamburg, Mode; NAPAPIJRI STORE, Abenteuer + Freizeitbekleidung; NOA NOA Hamburg, Mode; Ochsen Sport; ONLY, Boutique; Palmers; Pandora Store; Panduro Hobby; Papeterie Alstertal; Peter Polzer, Friseur; pierre cardin store, Mode; Pretty Nails, Nagelstudio; Puzzle-Shop Litraton; QALY, Beauty + Spa; Quartier 31, Mode; R.W.S. Textilreinigung; Rituals, wellness /spa; Riviera Maison Hamburg, Inneneinrichtung; Runners Point, Sportbekleidung; Ryf of Switzerland, Coiffeur; Sanetta Group Store Hamburg, Mode; Sansibar Sylt, Mode; Sarah & Sue; Schneider Saritas, Schneiderei; Schuh Kay Comfort; Schuhhaus Prange; SCOR, Herrenausstatter; Scotch & Soda; Starbucks Coffee House; STRENESE, Boutique Design; Super Cut in der Galeria Kaufhof, Friseur; Tabacon, Tabak & Zeitschriften; Tamaris Store Hamburg; Tee Geschwendner, Teefachgeschäft; Thalia Bücher, Medien und mehr; The Body Shop; TRUE RELIGION, Mode; Tutto Lust am Genuß, Delikatessen; Palmers; Ulla Popken, Mode; Vero Moda; Villeroy & Boch; WEEKEND Max Mara, Mode; Witty Knitters Collections, Boutique; WMF Filiale Hamburg; Wolford Boutique;
Heegstraße Nr.3 Henry Christ; Nr.11a Raffaele Riccardi Schuhe, Schuhe; Nr.15 Henry Christ; Nr.21 Botho Nickel, Gold und Silberschmiede; Nr.33 schokovida, Feinste Schokoladen; Nr.38 Roxie, Restaurant/Café;
Hermannstraße Nr.14 Blumenladen
Heubergredder Nr.24 Heidrun Böhme, Fachkosmetikerin; Nr.24 Well & Beauty House, eccellente cosmetic; Nr.27 Mein Friseur, Friseur; Nr.34 Mode & Accessoirs, Mode; Nr.34 Villa Salis, Relax- u. Wellness-Lounge;
Hofweg Nr.4 EDEKA Sören Lade, Lebensmittel; Nr.14 H.S. Wagner, Friseur; Nr.14 Halima Ahl, Fußpflege; Nr.20 Maxim Lebensmittel; Nr.21 Reinigung + Wäscherei; Nr.21 zazoo, Kinderschuhe; Nr.22 Casa Nova, Eis Cafe; Nr.24 Haspa; Nr.29 Travel & Home, Reisebüro; Nr.31 N&N Reisen; Nr.40 Aspria Hamburg Marketing; Nr.45 Postshop, Post am Hofweg; Nr.46 Hofweg Apotheke; Nr.48 Zeitschriften-Shop; Nr.50 La Fee, Bistro-Cafe; Nr.62 Rindchen's Weinkontor; Nr.63 Dalvia; Nr.63 Emmas, Cafe; Nr.67 Farinelli, Restaurant; Nr.69 Dat Backhaus; Nr.72 Fardi, Restaurant; Nr.73 Boulevard Hotel; Nr.75 Nippon-Hotel; Nr.77 Viale Grande, Ristorante; Nr.81



Edeka Niemerszein, Edeka; Nr.98 Burg Apotheke; Nr.101 Dilo-Cafe, Cafe; Nr.102 MIZU, Restaurant; Nr.104 Ristorante Rocco;

Hoheluftchaussee Nr.18 Osaka Sushi, Restaurant; Nr.28 Parfümerie Schuback; Nr.30 aktuell ROLLO, Vertriebsgesellschaft mbH; Nr.30 TAT Kebab; Nr.32 Broterbe Gaus; Nr.52 Prigge, Optiker; Nr.56 Giovanni L.; Nr.56 JoCo Friseur; Nr.56 Oberdörfers Apotheke; Nr.71 Goldstücke, Fashion Outlet;

Hudtwalckerstraße Nr.8 Dr. Trettin, Neurologie; Nr.13 Komödie Winterhuder Fährhaus; Nr.13 Winterhuder Cafe + Restaurant; Nr.16 Paolino - Ristorante Sardegna; Nr.18 Fährhaus Apotheke; Nr.19 Nur Hier, Bäckerei; Nr.20 Kleine Freiheit, Sexdessous; Nr.22 Käits Salon - Süßes Eis; Nr.22 Fotokopien; Nr.24 Djamtorki, Textilien; Nr.24 Moringa-Das Plus an Lebensqualität; Nr.28 Barista, Restaurant; Nr.28 Bobby Burger; Nr.28 Schamotte, Pizza Suppen Salat; Nr.29 Nine to Five, Shoes & More; Nr.30 Urban-Spa, Schönheit; Nr.31 Concept Leger, Mode; Nr.33 Effenberger, Bäckerei; Nr.35 Heymann, Bücher; Nr.37 Da Lui, Restaurant;

Im Alten Dorfe Nr.23 Blumenbinderei Töpfer; Nr.23 Noris, Ezio Nori; Nr.24 Postbank; Gastronomie; Nr.25 Deutsche Bank; Nr.28 Die Villa, Ihr Wiener Cafehaus; Nr.31 Stil und Blüte; Nr.33 Ihre Reinigung Kleiderbad, Textilpflege; Nr.33 Vaino Hair Connection, Friseursalon; Nr.36 Louisiana, Restaurant & Hotel; Nr.37 Commerzbank; Nr.37 Gellermann, Optik; Nr.38 Hacienda, Restaurant; Nr.41 Haspa;

Im Ellernbusch Nr.18 Bäckerei Schacht; **Isestraße** Nr.73 Clips Friseur; Nr.74 Harrys im Kaufrausch, Cafe/Mode u. Accessoires; Nr.89 Creare; Nr.94 Yvette Hafner Friseur;

Jarrestraße Nr.2 Kampnagel, Internationale Apotheke; Nr.59 Lebensmittel/Imbiss Sultan Arslan;

Jungfernstieg Nr.38 Prange, Schuhhaus; Nr.44 Langhagen & Hamisch, Gemälde & Kunsthaus;

Karlshöhe Nr.13 Kosmetik+Fußpflege Sabine Ritscher;

Kattjahren Nr.24 Fräulein Zwirn, Stoffe; **Klosterstern** Nr.5 Tabakwaren, Zeitschriften, Postfilialpartner;

Krohnkamp Nr.15 Weinlager Krohnkamp;

Langenstücken Nr.30 schöngesund.; **Lattenkamp** Nr.4 Lotto Laden; Nr.8 Yin Yang- balances Food;

Lehmweg Nr.17 Praxis Klinik Pöselndorf; Nr.50 Feinabfüllung, Weingeschäft; Nr.53 Adam and Eve; Nr.56 Fleischerei Harms; Nr.57 ANIMALfinearts;

Lemsahler Dorfstraße Nr.53 Bäckerei Cordes;

Lemsahler Landstraße Nr.45 Marriott Hotel Treudeldberg; Nr.80 Krögers Gasthof; Nr.118 Restaurant Toscanello;

Levantehaus American Heritage; Änderungsschneiderei; Asia Restaurant; B.O.S.Caviar Gourmeletteck; Bar Levante, Restaurant; Calvin Klein Jeans Store; Drössel & Rademacher, Schreibwaren; Flane Chocolaterie Cafe; Fon Friseur; Marco Polo, Kleidung; Marco Polo, Kleidung; Park Hyatt Hamburg, Hotel; Princesse tam . tam, Boutique Hamburg; Sansibar The Store Shop, Kleidung; Sushi Factory; Swatch; Uhren; Trollbeads, Schmuck; Tschebull Österr. Restaurant;

Lilienstraße Nr.8 Body Focus GmbH;

Lokstedter Weg Nr.1 Tessa Petzoldt, Blumen;

Löwenstraße Nr.4 Der Löwenschuster;

Ludolfstraße Nr.53 Alma Hoppes Lustspiel Haus;

Maria-Louisen-Straße Nr.3 Marie-Luisen Apotheke; Restaurant Luise; Nr.7 Fleischerei R.Schuster; Nr.100 St.Johannis Apotheke;

Martinistraße Nr.6 Saadet´s Portog. Cafe+Schneiderei; Nr.14 Saigon, Restaurant;

Mittelweg Nr.19 Tanja Stoltenberg; Nr.20 Die 2 Friseur; Friseur; Nr.21 Änderungsschneiderei, Schneider; Nr.24 La Bottega; Nr.24 Ristorante Torcello; Nr.27 Il Gelato; Nr.29 Lattemacchiato; Nr.30 Frauchen, luxury fashion; Nr.30 Hautkultur (High Care); Nr.31 Gurke, Kneipe; Nr.41c Shemi's Shala, Friseur; Nr.59 Hotel Garni Mittelweg; Nr.123 Pöselndorf Apotheke; Nr.136 Pafumerie Schuback; Nr.138 CMG Boutique, Dessous; Nr.154 Weisse Rose, Textilpflege; Nr.159 Bel Etage Kosmetik; Nr.165 Apotheke Carjell´s; Nr.173 Bäckerei Barnian;

Mönckebergstraße Nr.3 Mö-City-Apotheke;

Moorhof Nr.7 Florelle, Wohnen und Mode; Nr.7b Mrs. Sporty;

Mühlenkamp Nr.1 PALEDO, Restaurant; Portici, Restaurant; Nr.2 Harms&Schacht, Restaurant; Nr.3 piu espresso bar; Nr.6a Kaffee elbgold, Café + Rösterei; Nr.8 Pittarello, Restaurant; Nr.9 Die Bollkönigin; Nr.12 Hensel was sonst, Restaurant; MAD about Juice; Nr.13 Adam-Eve, Beauty Lounge; Nr.15 Engelhardt, Reformhaus; Nr.16 d'Agate, Antipasti etc.; Die Suppennudel, Imbiss; Nr.18 Liman, Fischrestaurant; Limon, Imbiss; Nr.19 Bonbao, Restaurant; Nr.20 Offizin, Apotheke; Nr.29 Dr. C.Rosenboom, Zahnarzt, Tageszeiten, Restaurant; Nr.33 Haspa; Nr.34a Apotheke am Mühlenkamp; Nr.34 Haspa; Optiker Carl; Nr.35 Butter Lindner, Lebensmittel; Gundlach, Schuhe; Nr.36 Blume 2000; Nr.37 Effenberger, Bäckerei; Nr.38 Schuback, Textilien; Nr.41 Junes, Textilien; Nr.42 Coffee 42; Nr.43 Hagel Hair; Mooi, Textilien; Nr.45 Edeka Niemerszein; Nr.48 Melano; Nr.50 Heiko Ricci, Friseur; Nr.54 Trüffel Schwein, Restaurant; Nr.59 Elbgold, Restaurant; Jacques Weindpot; Fetch Restaurant; Nr.63a Tanzkult;

Mundsburger Damm Nr.35 Obst, Geschäft; Nr.65 Unique Mode

Nedderfeld Nr.12 Audi Zentrum, Autohaus; Nr.22 Wibo-Werk, Heizungen; Nr.30 Fiat, Autohaus; Nr.34 Nissan, Autohaus; Nr.36 Mitsubischi, Autohaus; Nr.40 Renault, Autohaus; Nr.55 Peugeot, Autohaus; Nr.65 Toyota, Autohaus; Nr.70 Klier, Friseur; Nr.80 Renault Niederlassung Hamburg, Autohaus; Nr.95 ALD, Autoleasing; Nr.98 B.O.C, Fahrräder;

Nedderfeld EKZ Nr.70 Ernstings-Family, Kleidung; Klier, Friseur; New Nails, Nagelstudio; Star Car, Autovermietung;

Nedderfeld/Offakamp Nr.10 BMW Niederlassung Hamburg;

Neuer Wall Nr.26 Waßmann, Juwelieri; Nr.50 SOR, Mode; Nr.59 Stefanel GmbH, Mode Store; Nr.61 Marlies Möller, Friseur; Nr.64 Ligne roset, Möbelgeschäft; Nr.77 Riviera Maison, Einrichtung Flagship Store; Nr.80 GANT, Mode;

Nienstedtener Straße Nr.2 d Il Sole, Ital. Restaurant; Nr.5 Apotheke Nienstedten; Nr.7 La Bottega del Sole, Partyservice; Nr.9 Hübenbecker, Fleischerei + Partyservice;

Nienstedter Marktplatz Nr.22 Dat Backhus; Nr.28 Stadtbäckerei; Nr.30 Nord-Östsee Automobile;

Oberstraße Nr.88 WAG Immobilien; Nr.112 Naturheilpraxis;

Osdorfer Landstraße EEZ Nr.131 Ansons; Cafe Engelchen; Douglas; EEZ Apotheke; Essanelle, Friseur; Fielmann; Görtz; Hagel, The Hair Company; Haspa;

Juwelier Christ; Klinck, Friseur; Le Chateau, Weine; Marco Polo; Mc Paper; Peter Polzer, Friseur; Pizza Bar; Rewe; Schuh Kay; Starbucks; Supercut; Tchibo; Thalia; von Allwörden; VobWinkel, Sportbekleidung;

Papenhuder Straße Nr.24 Hand-Werk, schöne Wolle; Nr.24 Pappenheimer, Wirtschaft; Nr.25 Wäscherei Lange; Nr.28 Sturm, Teehandelskontor; Nr.29 Uhlenhorster Weinstube, Weinstube; Nr.30 Näscherie - Cafe; Nr.35 Rexrodt, Restaurant; Nr.36 Tayas Kaffeehaus; Nr.39 Konditorei Pritsch; Nr.40 Uhlenhorster, Apotheke; Nr.42, Kinderspiel a little fun; Nr.58 Blumengeschäft; Nr.63 Doping Station; Nr.67 Obst & Gemüse;

Poelchaukamp Nr.2 Broterbe Gaus; Nr.3 Eiscate am Poelchaukamp; Nr.9 Julietta Fashion, Mode; Nr.20 Holly con Hare, Mode; Nr.21 Blumen-Hahn; Nr.24 Bazaar Boutique; Nr.25 Pasta & Vino; Nr.27 The Hackbarth's Boutique;

Poppenbüttler Chaussee Nr.3 Boutique Be Different; Nr.3 Haus 3, Wohnideen; Nr.3 Restaurant Lenz; Nr.5 Physio am Kreisell; Nr.8 Duvenstedter Eiscate; Nr.11 Friseur; Nr.32 Wiederschön Secondhandladen und mehr; Nr.45 REWE; Nr.92 Pflanzen Körner;

Poppenbüttler Hauptstraße Nr.14 Peter Rosenberg, Uhrmachermeister; Nr.37 Cafe Reinhardt;

Poppenbüttler Weg Nr.94 Best Carwash;

Poststraße Nr.2 Etienne Aigner AG;

Puckaffer Weg Nr.4 Ellerbrock Küchen/Plan S; Nr.18 Tennis im Eichenhof;

Rehagen Aspra Alstertal

Rolfnickstraße Nr.1 Yo-Vivo Interiors; Nr.3 FD Mode & Wohnaccessoires; Nr.5 Flowers & More; Nr.8 Café Reinhardt; Piazza Wohnkultur; Nr.11 Alster Optik, Optiker; Nr.12 TUI-Reise-Center; Le Petit ChocolatThe; Nr.12a Eiscusine; Nr.13 Willer, Juwelier; Nr.14 Rolfnick Apotheke; Nr.15 Nikole Diekmann, Kosmetik; Nr.15 PURE-Schönheit, Naturkosmetik; Nr.15 Dr. Shirin Shareghi, Zahnärztin; Nr.17a Das Geschenk und die Mode, Johanna Groger; Nr.19 La Casetta, Ristorante Italiano; Nr.20 House of Nails, Nagelstudio; Nr.21 Bäckerei Vollstädt; Nr.21 Haspa; Nr.22 Änderungsdienst, Änderungsschneiderei; Nr.22 Das kleine Kaufhaus; Nr.30 Marco Hops; Nr.68 Naturheilpraxis f. manuelle Medizin Rosel Barge; Nr.68 Heilpraktikerin f. Psychotherapie Heidi Helsper;

Rothenbaumchaussee Nr.48 Brodersen, Restaurant; Nr.70 Bolero, Restaurant; Nr.70 Schönheit am Rothenbaum, Parfümgeschäft; Nr.77 Claire et Zoé by CWF, Kinderkleidung; Nr.101 Cucina D'Elisa, Ital. Restaurant; Nr.107 Hotel am Rothenbaum; Nr.137 Terrassen Cafe Funk-Eck, Restaurant-Konditorei-Cafe; Nr.189 Peermüller, Raumausstattung; Nr.209 Dirk Brinkmann, Friseur;

Saseler Chaussee Nr.5 Ihr Studio, Kosmetik und Nagelstudio;

Schrammweg Nr.11 hamburg zwei 13, Werbeagentur;

Sierichstraße Nr.44 Marco Hops Hamburg; Nr.46 Gallo Nero;

Spitalerstraße Nr.2 Nike, Schuhgeschäft; Nr.8 promod, Mode; Nr.9 Optik Weser, Augenoptiker; Nr.9 VIVET, Restaurant-Bar-Cafe; Nr.10 s. Oliver, Mode;

Stadtbahnstraße Nr.30 Druckerei Krüper; Nr.32a Hypoxi;

Stormarnplatz Nr.1 Chinesische Naturheilkunde WU-XING; Die Hörmeister im Alstertal, Hörgeräteakustikermeister; Dr. Djafari, Zahnarztpraxis; Grossmann & Berger, Immobilien; Medical Beauty, Kosmetiksalon; Schuh & Leder Werkstatt, Baumkirchner; Stern Friseur Salon; Tabakladen Polo; Nr.2 Blumen Haecks; Nr.8 Beauty House Sahba; Nr.8 Brunello Trattoria;

Straßenbahnring Nr. 17 stories ! Die Buchhandlung;

Tannenhof Nr.56 Tannenhof Apotheke; Nr.60a EDEKA;

Tarpenbekstraße Nr.56 Praxis f. Krankengymn. & Physiotherapie, Dietke Dörrie; Nr.62 Fahrtschule Hoepfner;

Überseeboulevard Nr.2: Lieblingsplatz; marc + daniel;

Uhlenhorster Weg Nr.12 Alpenwunder, Frau Anke Krüger; Nr.30 Schönfeld, Gärtnerie;

Ulmenstraße Nr.2 le Beau Voisin, Cafe + Delices;

Volksdorfer Damm Nr.180 Haspa; Nr.186 Sky Supermarkt; Nr.271 Edeka;

Volksdorfer Weg Nr.65 Gärtnerei FINDER;

Waizstraße Nr.1 Glasmeier, Lebensmittel; Nr.1 c Hamburger Teezeit; Nr.1 Römerfeld, Kleidung; Nr.2 Casa delle scarpe, Schuhe; Nr.3 Da Barbara, Ital. Restaurant; Nr.3 Waiz Apotheke; Nr.3 Wolford Boutique; Nr.4 Linette, Mode; Nr.5 Fotostudio; Nr.6 Bäckerei Hansa; Nr.6b Gosche, Bekleidung; Nr.7 Nur Hier; Nr.9 Spirit, Schuh und Textilhandel; Nr.11 Smiths, Clothes for Men and Woman; Nr.11 Wolsdorff, Tabacco; Nr.13 Blume 2000; Nr.13a Gelateria Verdi, Eisdiele; Nr.14 Atelier Blumen Petersen; Nr.15 Douglas; Nr.16 Apotheke Doppelpeiche; Nr.17 Fleischerei Hübenbecker; Nr.17 Ihr Hofladen; Nr.19 Osaka Sushi; Nr.21 S Bar Othmarschen, Bistro; Nr.22 Eck Schmidt; Nr.24 Witty Knitters; Nr.26 Rockhaarfäller, Friseur; Nr.28 Marlies Möller, Friseur; Nr.29a Hörgeräte Zacher; Nr.29a Lühr Optik; Nr.30 Haar Beelitz, Friseur; Nr.32 Birken Apotheke;

Waldweg Nr.1a Rindchens Weinkontor;

Weißerose Nr.1 Frischemarkt Simon, Feinkost-Lebensmittel;

Wellingsbüttler Markt Nr.1: Dr. Kapitzka, Orthopädie; Fachärztin f. Frauenheilkunde, Katia Horstmann; Frauenarztpraxis, Dr. Shamsriz; Kieferorthopädische Praxis; Zahnarztpraxis Gräfe; Dr. Grit Handrich; Editha Halfmann, Fachärztin f. Kinder-, Jugendmedizin; Dr. Christina Hintz, Fachärztin für Dermatologie; Dr. Machnick, Augenarztpraxis; Physiotherapie Wellingsbüttel;

Wellingsbüttler Weg Nr.32 Friseur Dörte Siebert-Brandes; Nr.38 Fahrrad Kohn, Fahrräder; Nr.115 Alte Apotheke; Nr.117 Demi-point, Fachgeschäft f. Tanzzubehör; Nr.117 Hackbarth´s, Boutique; Nr.121 Drews, Elektrogeschäft; Nr.123 Stoffgalerie; Nr.123 M-Jay-Fashion, Boutique; Nr.123 Orientteppiche Moshiran; Nr.134 Kinderpost, Sport + Spiel; Nr.134 Friederichsen, Buchhandlung Antiquitäten; Nr.144 Witt Profipflege, Reinigung; Nr.146 Änderungsschneiderei; Nr.146 Getränke Markt Wellingsbüttel; Nr.148 Salon Monica Brenck, Friseur; Nr.154 Küchen + Bäder, Küchenstudio;

Wiesenhöfen Nr.2 Ilka Pingel, Damenmoden; Nr.2 Zigarren-Voß; Nr.3 Le Petit Croque & Cafe; Nr.4 Brigitte Giessen Inneneinrichtung; Nr.7 Das Leben isst schön, Café Catering Events; Nr.7 Salon Wachs und Stein, Friseur; Nr.9 Paulig Laufputz, Orthopädischschuhtechnik;

Winterhuder Forum Apotheke; Bücher & Co, Zeitschriften; Bücherhalle Winterhude; von Allwörden, Bäckerei;

Winterhuder Marktplatz Nr.1 BARISTA, Asia-Quick-Restaurant; Nr.1 Krenzfeld´s, Obstgeschäft; Nr.1 Sunpoint, Sonnenstudio; Nr.2 Le Chic, Friseur; Nr.2 Schuback, Parfümerie; Nr.5 Curvy Shapes; Nr.6 media@home; Nr.21 c Dr. V. Stamatis etc.; Ärzte; Nr.21d Haspa, Bank; Nr.21 Nur Hier, Bäckerei; Nr.21a Wolsdorff, Zigaretten etc.; Nr.37 Apotheke;

Sharepoint werden unter: 040-5383452



Schauspielerinnen-Trio:
Nina Petri, Annabelle
Mandeng und Nova
Meierhenrich (v.l.)



Politikerin Katja Suding
und der Schauspieler
Stephan Luca

KICKEN MIT HERZ

Über 30 Promis haben sich auch in diesem Jahr für das Benefiz-Event "Kicken mit Herz" engagiert. Beim Losverkauf neben oder auf dem Platz als "Hamburg Allstars", die gegen die UKE-Arztmannschaft "Placebo Kickers" im Stadion vom SC Victoria angetreten sind. Vor vollem Haus gab es ein 7:7. Im Elfmeterschießen verteidigten die Ärzte dann ihren Titel. Kick-Initiator Prof. Dr. med. Thomas Mir konnte sich über 135.000€ zugunsten der Kinder-Herz-Medizin des UKE freuen! Mehr Infos: www.kickenmit Herz.de



Senatorin Katharina
Fegebank und
Singer/Songwriter
Ingo Pohlmann

Schauspieler
Patrick Bach
und Super-
Turner Fabian
Hambüchen (r.)



Fotos: Kai Wühl



Mäzenin
Dorit Otto
und Minister
a.D. Sigmar
Gabriel (r.)



Künstlerin Heinke Böhnert
und DAFC-Medienbeauf-
tragte Christina Irmer (r.)



DAFC-Trio: Konstanze
Kreis (Vorstand), Doris
Hermann-Spürck und Do-
rothee Hagen (Präside-
ntin) mit Kammer Sängerin
Helen Kwon (v.l.)

LADIESLUNCH

Auch in diesem Jahr bat der Deutsch-Amerikanische Frauen-Club Hamburg e.V. zum Charity-Summer-Lunch with Hat in den Norddeutschen Regatta Verein. "Gut behütet" trafen sich Damen der Hamburger Gesellschaft zum Lunch, begleitet von interessanten Beiträgen der Psychologin Dr. Eva Wlodarek, die mit einem Crash-Kurs zum Thema Wertschätzung für Gesprächsstoff sorgte und Heidemarie Grobe, die ihre Organisation "Terres des Femmes" vorstellte. Das diesjährige Summer-Lunch brachte 5000€ an Spenden ein, die zu gleichen Teilen an vom DAFC mit der Stadt gebaute Spielplatzhäuser und an die Herzbrücke der Albertinen Stiftung gehen.



Nicola Verstl (Stiftung
„Kulturglück“), Karin
Reese (DAFC) (r.)



Redakteurin Kimberley
Schulz und Unternehmerin
Jagienka J. Waldschmidt (r.)

Fotos: Kimberley Schulz



Talkgast und Zweite
Bürgermeisterin Katharina
Fegebank und Gastgeberin
Kristina Tröger (r.)



Coach & Psychotherapeutin
Tatiana Schildt und Susanne
Gaedeke-Gulati (r.)



Annette von Rantzau,
Internat Schloß Rohlstorf

ZUKUNFTSTALK

Auf Einladung von Kristina Tröger, Präsidentin und Initiatorin des Clubs europäischer Unternehmerinnen, sprach Katharina Fegebank, Wissenschafts-Senatorin beim "CeU-Lunch Talk" im Hotel Vier Jahreszeiten vor über 80 Unternehmerinnen und Gästen zum Thema: „Hamburgs Weg zur Wissenschafts- und Innovationsmetropole: Wie wir auch morgen für Wachstum und Wohlstand sorgen“. Angesichts der „großen Umbrüche“ in der heutigen Zeit, könne die Wissenschaft bei der Findung von Lösungen eine wichtige Hilfestellung bieten, so Fegebank. Deswegen sei es wichtig, Projekte wie die "Science City" in Bahrenfeld voranzutreiben. Mehr Infos: ceu-hamburg.eu



Ingrid von Heimendahl (Opern-
stiftung) und Marketing-Expertin
Bettina Suckert-John (r.)



Versicherungs-Profi Janna-Lena
Baierle und PR-Lady Alexandra
von Rehlingen (r.)

Fotos: Ullrich Tröger



DJ & Producerin
Michaela Henning
und Model Cintia
Couthino (r.)

Künstlerin Kristin Kossi (l.) und
Video Artist Elena Bulycheva

Fotos: Stephan Wallocha

AUSKLANG

Das Netzwerkevent „Media Summer Lounge“ brachte rund 330 Gäste aus Wirtschaft und Politik, sowie aus der Medienbranche zu einem unterhaltsamer Austausch auf dem Eventschiff der MS KOI im Hamburger Hafen zusammen. Das Wetter spielte mit und so wurde es ein lauschiger Spätsommerabend mit heißen Beats, kühlen Getränken, Sushi-Variationen und feiner Curry-Wurst an Deck mit Blick in den vom Sonnenuntergang orange gefärbten Hafen, der auf so manchem Handy gleich mehrfach festgehalten wurde!

Impressum

Herausgeberin:
Christiane Kaufholt

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

Grafik:

René Kriese (Chefgrafiker),
Juliane Duczmal, Steffen Kahl,
Susanne Kaps, David Nagel

Titelgestaltung: René Kriese

Produktion/Anz.-Disponentin:
Carmen Garrot, Birgit Schümann

Buchhaltung: Carmen Garrot

EDV- und DTP-Beratung: IT-Service
Thilo Noack **Druck:** Senefelder Misset,
NL-7006 RK Doetinchem **Vertrieb:**
Sandra Schmelter-Haun, Tel. 538 34 52,
Magazin Verlag Hamburg Eigenvertrieb

Anzeigenverkauf:

Gabriele Bergerhausen, Tel. 538 930 55
Jutta Brandes, Tel. 538 930 50
Julia Carstensen, Tel. 538 930 56
Reiner Hansen, Tel. 538 930 33
Tatjana Jung, Tel. 538 930 62
Annegret Linke, Tel. 538 930 67
Sabine Merbach, Tel. 538 930 17
Sabine Meyerrose, Tel. 538 930 52
Simone Niklaus, Tel. 538 930 14
Andreas Rohloff, Tel. 538 930 51
Barbara Suhr, Tel. 538 930 54
Helmuth Wegner, Tel. 538 930 12

Verleger:

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

Verlag: Magazin Verlag Hamburg HMV
GmbH, Barkhausenweg 11, 22339
Hamburg **Tel.:** 040 538 9 30-0
(Mo.- Fr.: 9.00 bis 16.00 Uhr)

Fax: 040 538 9 30 11

E-Mail: redaktion@alster-net.de,
anzeigen@alster-net.de

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

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

© 2019 Magazin Verlag Hamburg.



Ich bin eine HAMBURG WOMAN, weil...



Nina-Marlisa Lenzi,
Sängerin:

... weil die Liebe zu dieser Stadt mich nie enttäuscht hat.



Caroline Kiewetter,
Schauspielerin:

... ich immer einen Kloß im Hals habe, wenn ich heimkomme.



Madita van Hülsen,
Moderatorin:

... Hamburg meine Geburtsstadt und Herzensheimat ist.



Isabel Edvardsson,
Tänzerin:

... mir die norddeutsche Mentalität gut gefällt.



Beate Prohn,
Inhaberin feminin Brautmode:

... ich Hamburg einfach so liebe.

HAMBURG WOMAN

Print und Digital



HAMBURG WOMAN online unter
www.hamburgwoman.de



Follow us auf
Instagram:
[@hamburg.woman](https://www.instagram.com/hamburg.woman)





Das riginal 4x in Hamburg

@FED | @KOL | @HKW | @BKW

Mercedes-Benz Niederlassung Hamburg

040 6941-1010 · www.mercedes-benz-hamburg.de/4originale

FED: Friedrich-Ebert-Damm 115 · **KOL:** Kollaustraße 171

HKW: Heidenkampsweg 96 · **BKW:** Bornkampsweg 146