

uniscene

DEINE STADT. DEIN LIFESTYLE. DEIN MAGAZIN.

GÜLTIG 1.12.-31.1.

WINTER-TIPPS

#partys #konzerte

#serien #foodnews

ALLEINE REISEN

Sagt dem Stress adé und stellt euch neuen Abenteuern

FEEL GOOD PRINZIP

Wie XING, ABOUT YOU & Co neue Talente gewinnen

FAIR X-MAS

Weihnachten ohne Konsum – geht das?

STULLENLIEBE

Das Comeback der guten alten „Brotzeit“

NEUER TREND: NIKSEN

Sollten wir viel öfter einfach mal nichts tun?

Junge Hamburger stellen ihre sozialen Projekte vor

NUR NOCH KURZ DIE WELT RETTEN!

Wie unsere Generation das **SOZIALE ENGAGEMENT** neu erfindet: Jederzeit, überall, spontan und ohne Verpflichtung helfen!

MACH, WAS WIRKLICH ZÄHLT.



#EXTREM

FOLGE DEINER BERUFUNG.

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



BUNDESWEHR



Liebe Leser,

wer von euch engagiert sich regelmäßig? Neben der Uni, unserem Nebenjob und Privatleben ist es gar nicht so einfach, zusätzlich noch was Gutes zu tun - dachten wir! Dass aber das Ehrenamt alles andere als ausgestorben ist, zeigt unser Titelthema. Wir stellen euch junge, anpackende Hamburger vor und geben euch Tipps, wo und wie ihr euch spontan und ohne große Verpflichtung engagieren könnt. Außerdem haben wir in dieser Ausgabe wieder die wichtigsten Updates zu Events, neuen Locations und Trends für euch, mit denen ihr bestens für die kalte Jahreszeit versorgt seid. Viel Spaß beim Lesen!

Kristina Regentrop



Ihr habt Fragen, Anregungen oder Kritik? Schreibt uns!

redaktion@uniscene.de

Fotos: Regentrop (1), Dachsel (2), Tillmann (1), Kropka (1), Qualität Design/shutterstock (3), Ulz/shutterstock (1)



ICH MUSS NOCH SCHNELL DIE WELT RETTEN

Seite 10

Das Ehrenamt ist tot? Von wegen! Doch wir haben heute unsere eigenen Vorstellungen, wie wir Gutes tun wollen – spontan, überall und ohne Verpflichtung! Wie und wo ihr euch engagieren könnt, zeigt unsere Autorin **Janna**.

Faire Weihnachten – geht das?

Unsere **Autorin Paula** hat wissenswerte Tipps und Inspirationen gesammelt, um dieses Jahr **Weihnachten umweltbewusster** zu feiern.

Seite 16

Glückliche Menschen arbeiten besser

Wir haben bei Hamburger Unternehmen wie **XING** und **ABOUT YOU** nachgefragt, wie **Feel Good Management** erfolgreich umgesetzt wird.

Seite 34

terrorists of beauty

Die beiden Gründerinnen **Mar** und **Natalie** aus der Schanze wollen mit ihren **nachhaltigen Seifen** die Beauty-Industrie zum Umdenken bewegen.



Seite 38

Stullenliebe

Es geht doch nichts über ein **köstlich belegtes Brot**, das uns in Kindheitserinnerungen schwelgen lässt. Wir haben die **leckersten Spots** in Hamburg für euch ausfindig gemacht, die den **Klassiker neu interpretieren**.

Seite 20



Impressum

Redaktion uniscene
Gertrudenkirchhof 10
D-20095 Hamburg

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

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

Herausgeber Kai Hoffmann,
Jan-Hinrich Hey

Chefredaktion Kai Hoffmann
(V.i.S.d.P.), Kristina Regentrop (CvD)

Texte+Fotos Katharina Bories,
Helen von Daacke, Janna Degener-
Storr, Marlena Gaul, Paula Heiler,
Constantin Jacob, Lesley-Ann Jahn,
Paulina Kulczycki, Kristina Regen-
trop, Natalia Sadownik, Carsten
Schulz, Jennifer von Wiegen

Art Direction+Layout Ute Knappe

Cover-Illustration: Cienpies Design/
shutterstock.com

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

Vertrieb Annika Kunkic, Thomas
Springstube

Druck Dierichs Druck+Media, Kassel

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


#SUPERPLUS

M O M E N T S



@FILOUMENIA

Filoumenia Thiel

 Hoheluft



@SOPHIELARALI
W / @LAESOFATOE

Sophie Lindekeit

📍 Winterhude



#DOUBLETROUBLE BRUNCH



@annamarianemetz



@SOWIE
MARLEN
NURMITE

Merlen Galleron

📍 Schulterblatt

#FENSTERPLATZ

#SUNKISSED

MOMENTS



@YULIAPRACHT_DESIGN

Yulia Pracht

📍 Winterhude

uniscene
#MOMENTS




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



@GOLDSTEIN_L

Lyolya Goldstein

 Hamburger Kunsthalle



#NEWVIEW

#THEYSEEMECRUISIN



@TESSSPIBO

Tess Spicker

Alsterpark



ALL YOU
CAN
DANCE

BOAT-
PARTY AUF
2 DECKS



Fr., 7.12.

Di., 31.12.

X-MAS-PARTY

SILVESTER CRUISE

19:00 - 23:30 Uhr

20:00 - 01:30 Uhr

25 €

125 €

inkl. Freige-tränk

All in

Tickets

www.ms-koi.de

SOZIALES
ENGAGEMENT
IN HAMBURG

TITEL

SCHNELL

ICH MUSS NUR NOCH



Fotos: Qualit Design/shutterstock (3), Jacob_09/shutterstock (1), privat (1)

DIE WELT RETTEN!!!



Das Ehrenamt ist tot? Von wegen! Doch wir als junge Generation haben heute **UNSERE EIGENEN VORSTELLUNGEN** davon, wie wir Gutes tun wollen. Statt zum Beispiel den Vorsitz eines Vereins zu übernehmen, informieren wir uns lieber spontan, wo wir kurzfristig aushelfen können. Und da stehen uns vielfältige Möglichkeiten offen – von **SOCIAL MEDIA** für einen sozialen Verein bis zur **VERANSTALTUNGSPLANUNG** eines Sommerfests in der nahe-
liegenden Kita.

Text: Janna Degener-Storr

Der Alltag von Denise Blazek ist arbeitsintensiv. Die 21-Jährige studiert Wirtschaft an der Hamburg School of Business Administration (HSBA) und macht begleitend dazu eine Ausbildung bei der Hamburger Hochbahn. Die 40-Stunden-Wochen sind anstrengend und Denise muss sogar in den Semesterferien arbeiten. Dennoch nimmt sie sich Zeit, um sich nebenbei im Sozialen Komitee ihrer Hochschule zu engagieren, das Spenden für soziale Zwecke sammelt. „Das ist mir einfach wichtig“, sagt Denise. „Wenn man etwas für Andere tut, ohne einen Ausgleich dafür zu bekommen, sorgt das für ein richtig gutes Gefühl.“

Mit dieser Einstellung ist Denise nicht allein. Obwohl wir immer so viel um die Ohren haben, ist laut dem letzten Engagementbericht der Bundesregierung **ein Drittel der Hamburger ab 14 Jahren ehrenamtlich aktiv**. Diese Studie ist fünf Jahre alt, aktuellere Zahlen liegen nicht vor. Einiges spricht dafür, dass sich heute sogar noch mehr Menschen einbringen – und zwar gerade die jungen. Seit 2015 etwa stieg das Engagement im Kontext der **Flüchtlings- und Integrationshilfe** nochmal kräftig an. Aktuell sorgt das Thema **Klima- und Umweltschutz dank der Fridays for Future-Bewegung** für viel



DENISE BLAZEK
Duale Wirtschaftsstudentin

EHRENAMT IN HAMBURG - ERSTE ANLAUFSTELLEN

HAMBURGER FREIWILLIGENAGENTUREN

Engagierte Menschen und Einrichtungen, die Hilfe benötigen, finden bei den Hamburger Freiwilligenagenturen zueinander. Weitere Infos unter freiwillig.hamburg

AVANTI-NEWSLETTER

Einmal pro Woche informiert euch der Avanti-Newsletter der ASB-Zeitspendeagentur über kurzfristige Engagements – zum Beispiel im Umweltschutz oder in der Kita.

Weitere Infos unter asb-hamburg.de

AKTIVOLI-FREIWILLIGENBÖRSE

Einmal im Jahr treffen sich gemeinnützige Organisationen und Menschen, die sich engagieren möchten, auf der AKTIVOLI-Börse in der Handelskammer Hamburg. Nächster Termin ist der 16. Februar 2020.

Weitere Infos unter agfw-hamburg.de

Einsatzbereitschaft. Dabei zeigt sich, dass wir im Engagement viel Wert auf **Spontaneität und Flexibilität** legen. Doch wenn wir erst einem Verein beitreten, Mitgliederversammlungen besuchen und womöglich sogar langfristig einen Posten übernehmen müssen, winken viele von uns ab.

Außerdem sind wir Studenten an unsere Vorlesungszeiten gebunden. In der Klausurenphase müssen wir büffeln. Und in den Semesterferien ackern wir nebenbei, um unsere Miete bezahlen zu können.



JENS SCHUNK
ASB-Zeitspende-Agentur

Und dann steht im Bachelor vielleicht noch ein Auslandssemester oder ein Praktikum an. „Das Studium fordert immer mehr Zeit“, sagt Jens Schunk von der **ASB-Zeitspende-Agentur** in Hamburg, die Menschen hilft, das passende Ehrenamt für sich zu finden. „Und das Leben ist teurer geworden.“

PER NEWSLETTER ZUM EHRENAMT

Freiwilligenagenturen und Hilfsorganisationen haben diesen Trend im Blick und suchen nach Wegen, wie sie mehr junge Menschen erreichen können. Die ASB-Zeitspende-Agentur Hamburg hat deshalb Ende August einen **WhatsApp-Newsletter** eingerichtet – für alle, die kurzfristig etwas Gutes tun möchten. „Wer möchte nächsten Samstag ab 10 Uhr gemeinsam mit dem Naturschutz Bund (NABU) das Raakmoor in Langenhorn pflegen?“, heißt es da zum Beispiel. Anmelden könnt ihr euch per Email – wenn ihr gerade Zeit habt und euch für Umweltschutz interessiert. Ansonsten sucht man sich einfach ein anderes Projekt aus.

Der Verein **Hanseatic Help** bietet spontanen Menschen in der – nach eigenen Angaben – größten Kleiderkammer Europas in Hamburgs Messehallen vielfältige Möglichkeiten, sich ganz einfach und unbürokratisch zu engagieren. An sechs Tagen pro Woche können Interessierte dort einfach vorbeikommen, um zum Beispiel Spenden zu sortieren, sie in den Logistiksystemen zu registrieren oder Bestellungen für Bedürftige zu packen. Beim **Alsterhafen** kann man mit Geflüchteten ins Gespräch kommen oder ihnen bei den Hausaufgaben helfen. Und selbst **Bruno Banani** ruft zu so genannten Beach Cleanups auf, bei denen Freiwillige am Hamburger Elbstrand Müll suchen.





BUDDIES
Aras und Ivo
interessieren sich
beide für Politik

PROJEKTTIPP

WENN AUS FREMDEN FREUNDE WERDEN

Der Verein **Start with a Friend (SWAF)** vermittelt Tandempartnerschaften zwischen Hamburgern und Menschen, die neu nach Deutschland gekommen sind.

Als der Politik-Student Ivo Behrens in der Zeitung von den vielen Flüchtlingen las, die in Deutschland ein neues Leben suchten, war ihm klar: Er wollte den Neu-Hamburgern dabei helfen, hier anzukommen. Seine Idee war es, gemeinsam mit Freunden ein Internetportal zu schaffen, auf dem sich Deutsche und Zugewanderte kennenlernen könnten. Doch das Projekt scheiterte an finanziellen Hürden. Dann hörte Ivo zufällig von einer ähnlichen Initiative: Start with a Friend vermittelt Tandempartnerschaften, die aus Fremden Freunde machen sollen. Auch dieses Projekt wurde von ein paar Freunden gegründet – allerdings in Berlin und schon 2014. Heute gibt es SWAF in 22 Städten Deutschlands mit rund 6000 Tandempartnerschaften, unter anderem in Hamburg mit einem Büro in der Sternschanze.

Der 26-jährige Ivo, der an der Uni Hamburg studiert, registrierte sich im November 2018 und bekam bald Kontakt zum 24-jährigen Aras Sulaiman, der 2015 aus Syrien geflohen ist und jetzt eine Ausbildung zum Sozialpädagogischen Assistenten macht. Aras war im Internet auf SWAF gestoßen und hatte zwei Jahre warten müssen, bis man endlich einen Tandempartner für ihn gefunden hatte. Umso mehr freute er sich, als er Ivo zum ersten Mal traf. „Ich bin ein sozialer Mensch. Ich mag es, Leute kennenzulernen, mit ihnen die Freizeit zu genießen, über Politik und die Konflikte der Welt zu quatschen“, erklärt Aras. Seitdem sie sich zum ersten Mal begegneten, treffen sich Ivo und Aras jetzt ungefähr alle zwei Wochen. Was die beiden verbindet, sind ihre Freude am Schachspiel und ihr Interesse an Politik. „Neulich hat Aras mir den Unterschied zwischen den schiitischen und den sunnitischen Muslimen erklärt. Dadurch, dass er selbst Kurde ist, hat er eine ganz andere Perspektive auf die Welt“, erzählt Ivo, der sich als Local auskennt und viele Kontakte hat. So konnte er beispielsweise für Aras' Mitbewohner nach einer Rechtsberatung für sozial benachteiligte Menschen suchen, um ihn in einem Konflikt mit seinem Arbeitgeber zu unterstützen. „Ich kann ein bisschen helfen – und trage doch kaum Verantwortung. Wenn ich mich demnächst entschließen sollte, Hamburg zu verlassen, wäre das für Aras keine Katastrophe.“ Einen Menschen treffen, mit ihm sprechen und zuhören – das ist für Ivo die einfachste Art des Ehrenamts.

Weitere Infos unter start-with-a-friend.de

Fotos: Qualiit Design/shutterstock (1), ASB Zeitspender-Agentur Hamburg (1), privat (1), Jacob_09/shutterstock (1)

uniscene



JEDEN LETZTEN
DONNERSTAG IM MONAT
BEI DER UNISCENE IM
MOONDOO
FIND & TRY US.



**DER NEUE KRÄUTERLIKÖR
MIT COCA-BLATT-EXTRAKT**

ORDER HERE!
www.cranehouse.de

STUDISPECIAL

... 15% OFF ...

Promotion Code: **soycocalero**

UND WAS MACHST DU?

Junge Hamburger berichten, wie sie sich in ihrer Freizeit engagieren.



JANOSCH KLEINSCHNITGER studiert Jura an der Uni Hamburg. Seit drei Jahren geht der 21-Jährige regelmäßig mit Hunden des Hamburger Tierschutzvereins vor die Tür und führt auch Wesenstests mit Tieren durch. Das heißt: Er begleitet die Hunde und trainiert sie für riskante Situationen, wie das Aufeinandertreffen mit schreienden Babys.

„Ich wollte schon immer Zeit mit Hunden verbringen, hatte aber nie ein eigenes Tier. Mein Ehrenamt bietet mir einen Ausgleich vom stressigen Uni-Alltag sowie die Möglichkeit, meinen Wunsch in Erfüllung gehen zu lassen - und dabei noch etwas Gutes zu tun. In Hamburg werden Wesenstests hauptsächlich mit sogenannten Listen-Hunden durchgeführt, die pauschal als gefährlich eingestuft werden - unabhängig davon, ob sie nun tatsächlich auffällig geworden sind oder nicht. Diese Einordnung führt dazu, dass entsprechende Rassen praktisch nur schwer vermittelbar sind und daher sehr lange im Tierheim verweilen müssen.“



CAROLIN GOYDKE
Freiwilligen Zentrum
Hamburg

Die 30-jährige **MARIA JULIA REH** sitzt in einem Gremium der BürgerStiftung Hamburg, das über die Vergabe von Fördergeldern für soziale Projekte entscheidet. Sie hat Rechtswissenschaften an der Bucerius Law School studiert und ist jetzt Rechtsreferendarin.

„Obwohl in der BürgerStiftung jeder mitmachen kann, sind außer mir vor allem ältere Generationen vertreten, die einen ganz anderen Blick auf bestimmte Themen wie zum Beispiel die Genderdebatte haben. Ich finde es schade, dass Entscheidungen darüber, wie hohe Geldsummen verwendet werden, von einer recht homogenen Gruppe gefällt werden, die die Vielfalt der Bürger Hamburgs nicht repräsentiert. Deshalb nutze ich diese Gelegenheit, mitzureden und mitzubestimmen, damit Projekte unterstützt werden.“

NINA BASTIAN organisiert für den Verein Über den Tellerrand Kochabende, bei denen sich Menschen unterschiedlichster Kulturen begegnen können. Zuvor hat die 25-Jährige Psychologie an der Freien Universität Berlin studiert.

„Jeder von uns kocht fast täglich und hat etwas, was er gut oder nicht so gut zubereiten kann, was er gerne oder nicht so gerne isst. Deshalb finde ich, dass man Menschen durch gemeinsame Kochabende sehr gut zusammenbringen kann. Die Events sind Türöffner, aus denen sehr viel mehr wachsen kann. Es entstehen Freundschaften, Partnerschaften, berufliche Beziehungen oder Menschen verbessern ihre Sprachkenntnisse. Es ist schön, das mitzubekommen und ein Teil von diesem kulturellen Austausch zu sein.“



„JUNGE MENSCHEN WOLLEN SPONTAN HELFEN!“

Im **FREIWILLIGEN ZENTRUM HAMBURG** vermittelt Carolin Goydke engagierte Menschen an Einrichtungen, die Hilfe benötigen.

WARUM HABEN VEREINE IMMER GRÖßERE SCHWIERIGKEITEN, NEUE MITGLIEDER ZU FINDEN?

Viele Vereine erwarten, dass die Nachfolger sich genauso benehmen wie ihre Vorgänger. Das ist aber für viele Studenten nicht so attraktiv. Sie wollen nicht mehr per Brief, sondern per Email zu Mitgliederversammlungen einladen. Vielleicht möchten sie auch einen Instagram-Account einrichten, Geld für eine Grafikerin ausgeben oder eine Imagebroschüre drucken lassen. Und ganz bestimmt möchten sie nicht erst ein halbes Jahr warten, bis sie dafür eine Genehmigung von irgendeiner Stelle bekommen.

SIND DIE JUNGEN LEUTE ALSO WENIGER GEDULDIG ALS FRÜHER?

Ja, das merke ich auch in der Freiwilligenagentur. Manchmal kommen junge Menschen zu uns, die sagen: „Ich möchte gerne etwas mit Kindern machen und kann heute Nachmittag anfangen.“ Das hat es früher nicht so viel gegeben. Und auch wenn sie eine EMail schreiben und ein Ehrenamtskordinator, der vielleicht selbst Ehrenamtler ist, erst nach zwei Wochen antwortet, ist der Drops für sie gelutscht.

WAS RATEN SIE JUNGEN MENSCHEN, DIE DIREKT INS EHRENAMT STARTEN MÖCHTEN?

Wer direkt einsteigen möchte, kann zum Beispiel auf Facebook nach Gruppen wie „Flüchtlingshilfe“ oder „nebenan.de“ suchen. Da werden immer mal wieder Leute gesucht, die zum Beispiel jemandem bei der Vorbereitung auf eine Prüfung helfen. Wer etwas mehr Zeit hat, kann beispielsweise anbieten, seine Kirchengemeinde auf Instagram zu bringen oder älteren Menschen den Umgang mit dem Smartphone zu zeigen.



KARRIERE-TIPP

ENTDECKE VIELFÄLTIGE MASTERSTUDIENGÄNGE!

Die MASTER AND MORE Messe bietet euch am 6. Dezember in der edel-optics.de Arena in Wilhelmsburg ein umfangreiches Beratungsangebot rund ums Masterstudium an. Außerdem sind zahlreiche nationale und internationale Unis zu Gast, die sich und ihr Studienangebot auf der Messe vorstellen.

Text: Kristina Regentrop

Habt ihr den Bachelor fast in der Tasche, aber noch keinen Plan, was danach kommen soll? Sich in die Berufswelt wagen oder doch weiter spezialisieren und lieber einen Master machen? Antworten auf all diese und weitere Karrierefragen bietet euch die Studienwahlmesse MASTER AND MORE am 6. Dezember in der edel-optics.de Arena in Wilhelmsburg.

Vor Ort habt ihr die Möglichkeit, mit zahlreichen nationalen und internationalen Hochschulen wie der University of Edinburgh, der Vrije Universiteit Amsterdam oder der Aarhus University in Kontakt zu treten. In persönlichen und individuellen Beratungsgesprächen könnt ihr euch über Studieninhalte, Karriereperspektiven sowie Berufschancen

informieren. Zudem werden Studiengänge aller Fachbereiche vorgestellt: von Wirtschaft und Management über Sprache und Kultur bis hin zu Medien und MINT-Studiengängen. „Besucher können all ihre Fragen an einem einzigen Tag persönlich mit den Ausstellern klären. So kann sich jeder individuell und umfassend informieren und das passende Studium finden“, fasst Karel Otte, Geschäftsführer des Veranstalters border concept GmbH, zusammen.

Damit nicht genug! Abgerundet wird das Messeangebot durch ein spannendes Vortragsprogramm, das euch top über Themen wie Finanzierungsmöglichkeiten, Auslandsstudium oder Karrierechancen informiert. Brennen euch noch weitere Fragen rund ums Masterstudium

MESSEPROGRAMM

Diese Vorträge empfehlen wir euch wärmstens. Das gesamte Programm und weitere Infos findet ihr online unter master-and-more.de

9.30-10.00 Uhr
Rouven Sperling, Berlin Partner für Wirtschaft und Technologie: Strategie zur Auswahl des passenden Masters
 Rouven Sperling zeigt euch, wie ihr effektiv nach dem passenden Studiengang sucht. Wer erst später auf der Messe ist, kann den gleichen Vortrag auch um 14.10 Uhr besuchen.

10.15-11.20 Uhr
Jekaterina Borchert, Studierendenwerk Hamburg: Wie finanziere ich mein Master-Studium?
 Ohne Moos nix los? Lernt deshalb die verschiedenen Finanzierungsoptionen wie Stipendien, BAföG und Kredite kennen.

13.30-14.00 Uhr
Prof. Dr. Alexander Hermenau, Hochschule Fresenius: Lernen mit Spaß und Erfolg
 Erfahrt in diesem Impulsvortrag, wie zielgerichtetes Studieren und modernes Lernen genau funktionieren.

unter den Nägeln? Dann spricht mit den Speakern sowie weiteren Experten, die euch mit Rat und Tat zur Seite stehen. Das Personalberatungsunternehmen Michael Page & Page Personnel bietet euch einen kostenlosen Schnellcheck eurer Bewerbungsunterlagen.

Unser Tipp: Meldet euch vorab online an! Dann zahlt ihr ermäßigten Eintritt, könnt direkt Termine mit den Hochschulen planen und euch einen Platz für eure favorisierten Vorträge vormerken.

Fr., 6.12., 10-16 h, edel-optics.de Arena, Kurt-Emmerich Platz 10-12 (Wilhelmsburg), 5 € (Tageskasse) 3 € erm., Online-Anmeldung unter master-and-more.de

NACHHALTIGE WEIHNACHTEN – GEHT DAS?

Auf Instagram sind **ZERO WASTE** und **UPCYCLING** bereits lange im Trend. In diesem Jahr standen **UMWELTSCHUTZ** und **NACHHALTIGKEIT** endlich auch ganz oben auf der Medien-Agenda. Für die Adventszeit scheint das noch nicht zu gelten. Obwohl sich alle besinnliche Weihnachten wünschen, sind die Innenstädte in den Wochen vor den Feiertagen voller gestresster Menschen und das Fest der Liebe artet in einer einzigen **KONSUMSCHLACHT** aus.

Das muss anders gehen, haben wir uns gesagt und für euch Tipps und Inspirationen gesammelt, wie ihr Weihnachten nachhaltig gestalten könnt! Mit unseren **GESCHENKIDEEN, SHOP-EMPFEHLUNGEN UND EVENT-TIPPS** könnt ihr die Adventszeit entschleunigen und dabei ein wenig die Welt verbessern. Denn darum geht es doch an Weihnachten: **RUNTERKOMMEN UND GUTES TUN!** Text: Paula Heiler



Marlena Sdrenka erklärt, wie wir nachhaltig Weihnachten feiern können

„BEFREIT EUCH VOM KONSUMZWANG“

Die Hamburgerin Marlena Sdrenka ist Nachhaltigkeitsberaterin und Geschäftsführerin der gemeinnützigen Organisation Zero Waste Germany, die sich für mehr Nachhaltigkeit engagiert. Mit dem gleichnamigen Blog zum Projekt „Zero Waste Plant Power“ hat die 31-Jährige eine Plattform für einen bewussten, Müll vermeidenden Lebensstil geschaffen. Wir haben die Expertin auf dem Gebiet des minimalistischen Konsums gefragt, wie wir Weihnachten umweltbewusster feiern können.

Hast du das Gefühl, dass Nachhaltigkeit an Weihnachten in diesem Jahr mehr Menschen beschäftigt?

Nachhaltigkeit findet zunehmend Einzug in unser alltägliches Leben. Immer mehr Menschen hinterfragen ihren eigenen Konsum und ändern auch ihre Routinen. Jedoch habe ich das Gefühl, dass an Weihnachten der Nachhaltigkeitsaspekt bei vielen vernachlässigt wird. Weihnachten ist leider immer noch ein sehr kommerzialisiertes Fest.

Warum nachhaltigere Weihnachten? Kann man nicht an den Feiertagen mal eine Ausnahme machen und im Konsumüberfluss schwelgen?

Für mich bedeuten besinnliche Weihnachten, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Und das passiert automatisch, wenn man den Konsum runterschraubt. Wer Weihnachten fairer gestalten möchte, macht sich häufig vom Konsumzwang frei und dadurch wird das Fest nicht nur nachhaltiger, sondern auch entspannter.

Die Wochen vor Weihnachten sind alle Jahre wieder stressig und erschöpfen das Studentenkonto. Wie zeitintensiv und wie teuer sind umweltfreundliche Weihnachten?

Insgesamt spart Nachhaltigkeit auch in der Weihnachtszeit Geld und Zeit, indem man Gebrauchtes verschenkt, Dinge selbst macht oder upcyclet. Wenn man sich inmitten des Weihnachtsstresses zum allerersten Mal mit dem Thema auseinandersetzt, kommt einem das vielleicht zu zeitaufwendig vor. Allerdings gibt es online praktische Checklisten mit Kriterien, die ein nachhaltiges Geschenk ausmachen.

Was sind deine persönlichen Do's und Dont's für faire Weihnachtsgeschenke?

Wenn ich etwas verschenken möchte, schaue ich zuerst, ob ich etwas Gebrauchtes finde. Wenn ich zuhause Dinge habe, die ich nicht nutze, dann verschenke ich auch gerne meine gebrauchten Sachen. Upcycling ist auch eins meiner Do's! Zum Beispiel lassen sich mit Stoffresten süße Geschenkbeutel selbst nähen. Wenn es doch ein neu gekauftes Produkt sein soll, sind Mehrwegprodukte immer besser als Einwegprodukte. Ansonsten verschenke ich am liebsten Zeitgeschenke, wie gemeinsame Kochabende oder einen Freundinnen-Nachmittag. Den Geldfaktor aus Weihnachten rauszunehmen, bedeutet für mich nicht,



die beschenkte Person weniger wertzuschätzen.



Reagieren deine Freunde irritiert auf Zero Waste Geschenke?

Besonders wenn ich Dinge verschenke, die Freunde zuvor in meiner Wohnung gesehen habe, sehe ich öfters verdutzte Blicke. Aber diese Verwunderung bietet mir die Möglichkeit, auch bei Freunden und Familie Interesse zu wecken und sie sogar zu inspirieren, ihren Konsum zu überdenken. In meiner Familie schenken wir uns eigentlich gar nichts mehr zu Weihnachten - nur wenn jemand wirklich etwas Bestimmtes braucht.

Wenn ich doch etwas kaufen möchte – wo in Hamburg kann ich nach nachhaltigen Geschenken schauen?

Allgemein bieten die Unverpackt-Läden, wie zum Beispiel Stückgut in Ottensen oder der Rindermarkthalle, eine gute Bandbreite an Mehrweg-Produkten. Eben die gesamte Grundausstattung für Küche und Badezimmer in der nachhaltigen Version. Ansonsten empfehle ich Second-Hand-Läden, Flohmärkte, Tauschbörsen, eBay-Kleinanzeigen oder Oxfam-Läden.

Am Ende hat mein Umdenken ja nur einen winzigen Effekt, oder?

Ich antworte darauf ganz gerne mit „Kleinvieh macht auch Mist“. Es geht nicht darum, dass jeder alles tun muss, aber jeder kann etwas tun. Einweg-Produkte summieren sich unheimlich. Manchmal kann es helfen, hochzurechnen, wie viele Einwegprodukte man durch ein Mehrwegprodukt sparen könnte.



Unverpackte und wiederverwendbare Produkte sind ideale Weihnachtsgeschenke

Was ist deine persönliche Motivation für bewussten Konsum auch in der Weihnachtszeit?

Nachhaltiger zu leben, gibt mir ein Gefühl von Selbstwirksamkeit, Einfluss nehmen, etwas bewirken zu können. Jedes Mal wenn wir etwas kaufen, unterstützen wir mit unserem Geld eine Firma und ihre Prinzipien. Damit geben wir, wie bei einer politischen Wahl, eine Stimme ab für die Welt, in der wir leben möchten.

Web: zerowaste-germany.com
Instagram: @zerowasteplantpower



SHOP-EMPFEHLUNGEN

Manchmal reicht die Zeit oder Motivation doch nicht zum Selbermachen? Das muss dich nicht davon abhalten, deinen Liebsten Geschenke mit guter Öko-Bilanz zu machen. In diesen Online-Shops kannst du mit gutem Gewissen einkaufen.

Gaia Store

Die vielseitig gestalteten Gaia Wraps sind die plastikfreie Alternative zur Frischhaltefolie! Bestehend aus Baumwolle, Bienenwachs, Jojoba-Öl und Baumharz (alles Bio) halten die nachhaltig produzierten Wachtücher dein Essen frisch und die Meere plastikfrei. Das Hamburger Team verkauft die Bienenwachtücher online und in mehr als 400 Läden deutschlandweit. Web: gaiastore.de

elbbrett

Ein wahrer Geheimtipp: Das Herz der Hamburger Designerin Carmen von Elbbrett schlägt für die Arbeit mit Holz. Als leidenschaftliche Surferin und Skaterin kam sie auf die Idee, ihren kaputten Boards ein zweites Leben zu schenken, indem aus diesen Möbel, Deko und Schmuck fertigt. Ihre Unikate könnt ihr im Stadtkutter (Weidenalle 17, Schanze) und im All my Friends (Schanzenstraße 46) bewundern oder ihr nehmt für ein einzigartiges Geschenk mit Carmen persönlich Kontakt auf. Instagram: @elbbrett



GESCHENK- IDEEN

Bracenets

Mit dem Kauf eines Bracenets unterstützt ihr das Hamburger Unternehmen, die Ozeane von herumtreibenden Geisternetzen zu befreien. Diese werden gereinigt und zu Nylongarn verarbeitet, das für die Herstellung neuer Textilien verwendet wird. Das perfekte Weihnachtsgeschenk für alle, die das Meer lieben und gerne ein Statement für den Schutz der Ozeane am Handgelenk tragen!

Web: bracenet.net, Instagram: @bracenets_savetheseas, ab 19 €

Workshop: Naturkosmetik herstellen

An einem schönen Nachmittag mit Mama oder der besten Freundin lernst du, wie du Cremes, Shampoo und Schminke selbst herstellen kannst. Das spart auf Dauer nicht nur Verpackungen und Chemikalien, sondern ist auch gut fürs Studenten-Portemonnaie. Zusätzlich gib es interessante Facts über nachhaltige Kosmetik.

So 12.1., 15-18 h, Kurkuma, Methfesselstr. 28 (Eimsbüttel), ab 61 €, Anmeldung, weitere Termine und Infos unter kurkuma-hamburg.de

HAMBURGS GRÜNE WEIHNACHTSMÄRKTE UND EVENTS

Leider ist das Bild der Weihnachtsmärkte neben gebrannten Mandeln und geschmückten Holzhütten von vollen Mülleimern, Billigfleisch und Plastikwaren geprägt. Wir stellen euch deshalb alternative Weihnachtsevents vor.

Veganer Wintermarkt St. Pauli

Was wäre Weihnachten ohne süße Naschereien? Vegane Schlemmereien findet ihr auf dem veganen Wintermarkt des Shops Twelve Monkeys - Vegankrams auf St. Pauli.

Sa 14.12., 13-21 h, Twelve Monkeys - Vegankrams, Hopfenstr. 15b (St. Pauli)

Winterbasar der Hanseatischen Materialverwaltung

Beim ausgefallenen Winterbasar sammelt die Hanseatische Materialverwaltung gebrauchte Requisiten sowie Kulissen und verleiht oder verkauft diese an Hamburger Projekte. Stöbert drauf los und findet Schätze aus dem Fundus.

Fr 6.12., 14-22 Uhr, Sa 7.12.+So 8.12., 12-22 h, Stockmeyerstr. 41 (HafenCity), 3 €

MAKE SMTHNG Week: Festival des Selbermachens

Greenpeace lädt im Rahmen der Aktionswoche „MAKE SMTHNG“, die vom 29. November bis zum 8. Dezember stattfindet, zum großen Festival des Selbermachens ein und veranstaltet unter anderem eine Kleidertauschparty sowie eine Ausstellung zu kreativen Alternativen wie Zero Waste, Upcycling, Siebdruck oder DIY-Kosmetik.

Sa 7.12.+So 8.12., Elbarkaden, Honkongstr. 10 (HafenCity), weitere Infos unter makesmthng.org



Fotos: Zero Waste Germany (1), Bracenet GmbH (1), Theuerkauf (1), Elbbrett (1), Wolke (1)

HOLY SHIT SHOPPING
MARKETS & CONCEPT STORE



HAMBURG
MESSEHALLE B1
14/15 Dec

YOUNG DESIGN & ZEITGEISTY GIFTS AND GOODIES

ONLINE CONCEPT STORE
ALWAYS UNIQUE

**ALWAYS
OPEN**
24/7/365

www.holyshitshopping.de



**Lebenslänglich...
wenn Sie wollen!**



**In der Hansestadt
zu Hause!**

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

DIE WOHNUNGSBAU
GENOSSENSCHAFTEN **HAMBURG**

H3H
HANSEATISCHE
Baugenossenschaft
Hamburg

STULLEN-
LIEBE!



DIE BESTEN BROTZEIT SPOTS IN HAMBURG

Sie machen satt, brauchen nicht so viel fancy Schnickschnack und lassen uns in Kindheitserinnerungen schwelgen: **STULLEN!** Denn Açaí Bowls, Sushi Burritos und japanische Ramen-Suppen in allen Ehren, aber manchmal muss es eben doch ein **GUTER ALTER KLASSIKER** sein, bei dem wir uns einfach wie bei Mama fühlen. Wir zeigen euch, in welchen **HAMBURGER LOCATIONS** euch die Brotzeit besonders glücklich macht.

TEXT: MARLENA GAUL

1 SÜSSES UND DEFTIGES FRÜHSTÜCK IM BALZ UND BALZ

Familiär meets #breakfastheaven! Im **Balz und Balz** in Hoheluft punkten die Geschwister Chris und Kathrin Balz seit Mai 2016 mit Cappuccino, Flat White, Bircher Müsli, Waffeln und einer großen Stullen-Auswahl. Die beiden sind alles andere als Gastro-Neulinge. Schon ihre Großeltern haben ein Gasthaus betrieben und ihre Eltern führen eine Fleischerei in Hessen. Chris ist außerdem gelernter Barista und sorgt in der gemütlichen Location für den nötigen Kaffeeduft, der uns schon beim Vorbeigehen durch die Tür direkt an einen der hellen Holztische lockt. Das Vollkorn- oder Bauernbrot bekommt ihr

hier sowohl in süß als auch in deftig. Ob Honig und Nuss, hausgekochte Marmelade, Ziegenfrischkäse, Rote Beete und Kresse oder hessische Salami, Meerrettich und Gewürzgurke: Hier landet eine ordentliche Portion Frühstücksglück auf der Schnitte! Nicht warten, losfuttern!

Wo: Lehmweg 6 (Hoheluft)



CHRIS UND KATHRIN BALZ
Seit Mai 2016 verwöhnen uns die beiden mit ihren leckeren Stullen

2 DEUTSCHE KLASSIKER IM KAISERWETTER

Bodenständig, traditionell, liebenswert! Im **Kaiserwetter** zelebrieren die beiden Brüder Lennart Mann und Marian Müller die klassische deutsche Küche. Neben Aufläufen, Salaten und Kartoffelsuppe dürfen da natürlich auch Stullen nicht fehlen! Im Deli in der City könnt ihr die entweder vor Ort verputzen oder mit nach Hause nehmen. Bei einer Auswahl, die vom klassischen Schwarzbrot mit Gouda bis zur Bruder-Jakob-Stulle mit Zitronenfrischkäse, Avocado, Kirschtomaten, Mandeln und Silberzwiebeln

reicht, wird hier jeder Brotsuchende fündig. Kein Wunder also, dass Kaiserwetter in diesem Jahr schon sein zehnjähriges Jubiläum feiert. Auch wir kommen hier immer wieder gern auf das ein oder andere Dinkel-Chia-Brot vorbei!

Wo: Bleichenbrücke 11 (Altstadt)

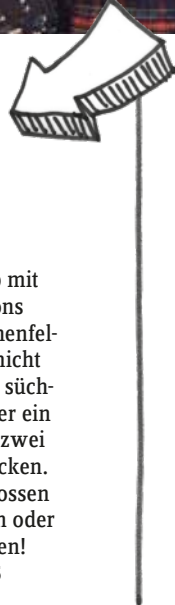


KAISERWETTER
Die Brote könnt ihr direkt verputzen oder mitnehmen



3 AVOCADOTRÄUME IM CAFÉ MIT HERZ & ZUCKER

Ihr seid Verfechter der Das-Auge-Isst-Mit-Theorie? Dann ab mit euch ins Café **Mit Herz und Zucker!** In den beiden Locations von Inhaberin Nora Ramm und ihrem Partner Felix in Hohenfelde und im Grindelviertel sehen die Avocado-Stullen aber nicht nur hinreißend aus, sondern machen auch geschmacklich süchtig. Als Basis gibt's ein Landbrot mit Joghurt und Honig oder ein Vollkorn-Sauerteig-Brot. Beide Köstlichkeiten werden von zwei Konditorinnen in der Backstube in Hohenfelde selbst gebacken. Obendrauf gibt's cremige Avocado, Granatapfelkerne, Sprossen sowie Sesam und je nach Belieben auch Feta, Lachs, Bacon oder Rührei. Hier müssen wir einfach immer wieder hinkommen!
Wo: Lübecker Str. 29 (Hohenfelde) und Grindelhof 85 (Grindelviertel)



4 HERZHAFTER FEIERABEND IM ALTEN MÄDCHEN

Ein Klassiker unter den Craft-Beer-Kennern? Oh ja, aber ebenso in puncto Brot unglaublich überzeugend! Neben Burgern, Schnitzeln, Ofenkartoffeln und Co stehen im **Alten Mädchen** nämlich auch jede Menge Stullen auf der Karte! In der eigenen Backstube werden sogar täglich verschiedene Brote gebacken. Auf der Website stellen euch die Betreiber ihr Brot des Monats vor - von Chia-Kreationen bis zu einem Dinkelvollkornbrot mit Pflaumen gibt's hier auch immer genug Anlässe, um den ein oder anderen Laib mit nach Hause zu nehmen. Vor Ort bekommt ihr die Stullen zum Beispiel mit Rindermett, Zwiebeln, grobem Pfeffer und Mango-Ananas-IPA-Chutney sowie als Ofenbrote mit Hack oder Ziegenfrischkäsecreme, Feigensenf, Birne und Blattsalat. Dazu gibt's dann natürlich ein Ratsherrn. Perfekter Feierabendspot!
Wo: Lagerstr. 28b (Schanze)

ALLES ELBE
Nigel Robinson und
Jennie Robinson-
Schuré servieren
herzhafte Abendbrot-
Kreationen





KATRIN KOCH
bietet euch im kropká
eine bunte Stullen-
Auswahl an



5 BROTGENUSS MIT STYLE-HIGHLIGHTS IM KROPKÁ

Dieser Stullenpot lässt euer Interieur-Herz höherschlagen! Den Traum vom eigenen Café hatte Katrin Koch schon lange. Im Mai 2017 hat sie dann Nägel mit Köpfen gemacht, ihren Job in der Werbebranche geschmissen und das **kropká** eröffnet. In der stylischen Location in Hoheluft findet man vor allem eins sofort: Liebe zum Detail. Ob moderne Glühbirnenbeleuchtung oder schneie Wandfliesen: Katrin hat bei allem selbst mit angepackt. Neben einer großen Portion Herzblut steckt in dem Café aber auch eine einladende Speisekarte. Die Brote gibt's zum Beispiel mit geschmorten Champignons, Lauch und würziger Knoblauchcreme, mit Thunfisch, Schalotten sowie Kräutern oder als Strammer Max mit Butter, rohem Schinken, Spiegelei plus Gewürzgurke. Nichts wie hin da!
Wo: Eppendorfer Weg 174 (Hoheluft)

6 INDIVIDUELLES ABENDBROT MIT BIER IM ALLES ELBE

Hamburg ohne Elbe? Was für eine Vorstellung! Das fanden auch Jennie Robinson-Schuré und Nigel Robinson. Die beide widmen ihre Location auf St. Pauli deshalb unserem unangefochtenen Lieblingsfluss. Im **Alles Elbe** servieren sie euch seit Oktober 2014 nur Leckereien aus dem Elbeeinzugsgebiet. Kennengelernt haben sich die beiden in Prag - in dem Land, in dem die Elbe entspringt. Dort wurden sie von einem Laden, der auf Biere aus dem Umkreis von 50 Kilometern spezialisiert war, für ihr eigenes Herzensprojekt inspiriert. Neben selbstgebrautem Bier kommt im Alles Elbe aber auch ein fulminantes Abendbrot auf den Tisch. Das stellt ihr euch mit der aktuellen Zutatenliste am besten einfach selbst zusammen. Zur Auswahl gibt's zum Beispiel Käse, Schinken, Sülze oder vegane Dips wie Hummus oder Rote Beete. Ein runder Abend!
Wo: Hein-Hoyer-Str. 63 (St. Pauli)

WIR SUCHEN DICH

Als

KURIERFAHRER/SCOUT (M/W/D)

bringst du das **UNISCENE** Magazin zu unseren Lesern und machst dich bei uns im Team dabei unersetzlich.

WIR BIETEN DIR:

- * einen fair bezahlten Nebenjob, wahlweise als 450 EUR Minijob oder auf Rechnungsbasis, Start ab sofort
- * einen Minivan und eine moderne Routenplanungssoftware für den bequemen Vertrieb
- * flexible Arbeitszeiten

Fragen und Bewerbungen bitte an
Annika Kunkic: kunkic@uniscene.de

uniscene

Der beste Studentenjob:

TAXI-FAHRER

Wir suchen Dich!

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

Gute Verdienstmöglichkeiten
Seriöses Beschäftigungsverhältnis
Flexible Arbeitszeiten

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

Weitere Informationen:

www.taxi211211.de · www.schulung211211.de

HANSA-TAXI
211211
HAMBURGS GUTER RUF

KONZERTE

Das sind unsere **Live-Highlights** für Dezember und Januar!

E
I
T
Y



TRISTANBRUSCHI

07 JAN
DI

Als Sohn musischer Eltern hat Tristan Noten mit der Muttermilch aufgesogen und wuchs in Tübingen mit klassischer Musik und Violine auf. Ehe er sich der deutschsprachigen Musik widmete, produzierte er elf (!) englischsprachige Alben. 2012 entdeckte ihn Maeckes von den Orsons. Trotz der musikalischen Unterschiede entstand eine fruchtbare Zusammenarbeit. Das Label Staatsakt nahm Tristan unter Vertrag, wo er sein neues Steckenpferd etablierte: Am Klavier und der Gitarre komponiert der 31-Jährige elektronischen Indiepop mit Schlagelementen. Tristan besucht uns im Januar in der Prinzenbar, um sein aktuelles Album „Das Paradies“ zu performen. Wir singen seine Ohrwurm-Lieder jetzt schon rauf und runter.

19.30 h, Prinzenbar, Kastanienallee 20 (St. Pauli), 22 €

DÖLL 08 DEZ SO

Im Januar 2019 veröffentlichte der geborene Südhesse und Hip-Hop-Künstler Döll sein erstes Soloalbum „Nie oder Jetzt“ – einhalb Jahre nach dem letzten gemeinsamen Album „Ich und mein Bruder“ mit Mädness, seinem älteren Bruder Mädness und partner in crime, bei Mädness & Döll. Für die Hip-Hop-Szene der gelungene Beweis, dass sich die Döll-Brüder auf ihr Rap-Handwerk verstehen und eine Menge Talent im Koffer haben. Auf den Release von „Nie oder Jetzt“ ließ Döll direkt eine Tour folgen. Was passierte? Die deutsche Rapszene feierte es hart, die Konzerte waren fast alle ausverkauft, das Album stieg auf Platz 11 der deutschen Charts und Döll begleitete Dendemann als Support auf seiner Tour. Also schob Döll zur großen Freude seiner hungrigen Fans zehn Termine im Winter nach. Wer ihn noch nicht kennt – hingehen! Nie oder Jetzt. Wir sehen uns in der ersten Reihe. Wird fett.

19 h, Bahnhof Pauli, Spielbudenplatz 21-22 (St. Pauli), 25 €



Bishop Briggs

Geboren in London, aufgewachsen in Tokio und Hongkong, hat Bishop Briggs ihre Leidenschaft fürs Singen in den Karaoke-Bars entdeckt. In ihrer vielseitigen Musik treffen elektronische Beats auf akustische Elemente im Pop-Gewand. Den ersten Schritt zum Traum von einer Musikkarriere machte Briggs 2016 mit ihrer Single „River“, das in die Top 3 der US Alternative Charts kletterte. 2018 folgte das Debütalbum „Church Of Scars“, mit dem sie ihren Platz in der Pop-Szene weiter festigte. Auf der Bühne entfaltet die junge Künstlerin eine starke Energie mit Power-Workouts. Mittlerweile lebt die 27-Jährige in Los Angeles, von wo aus sie

12 DEZ
DO

für wenige exklusive Termine nach Deutschland reist. Wenn ihr das junge Talent live mit ihrer Power-Show sehen möchtet, sichert euch schnell Tickets!

20 h, Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66 (St. Pauli), 28 €

KONZERTTICKER

Die „Lavalampe Lazer“ aka sein neues Album im Anschlag kommt uns der Dortmunder Rapper mit dem süßen Spitznamen Goldie besuchen: **GOLDROGER**, 6.12., Uebel & Gefährlich >>> **Aktuell eine der heißesten Pop-Newcomerinnen dank ihrer gemeinsamen Single „Zeit steht“ mit Trettmann: ALLI NEUMAN**, 7.12., Molotow >>> Sänger Max Brummer von Kraftklub kümmert sich mit seinem erstem Hip-Hop-Album „Kiox“ um (unsere) Befindlichkeiten: **KUMMER**, 7.12., Gruenspan >>> **Aufgrund der großen Nachfrage geben sie eine Extrasitzung mit ihrem Klassiker „Sillium“ von 1998. Wir wollen mit ihnen geh'n, denn unser Herz schlägt schneller: FÜNF STERNE DELUXE**, 8.12. + 9.12., Knust >>> **Verzaubern uns auf Wohnzimmerkonzerten, in Clubs und auf Festivals gleichermaßen. Mit aktuellem Album „Shrimp“ ist das Nürnberger Indie-Trio unterwegs: A TALE OF GOLDEN KEYS**, 22.12., Nochtpeicher >>>



Wir verlosen
2X2
TICKETS
für das Konzert
von Fayzen auf
UNISCENE.de

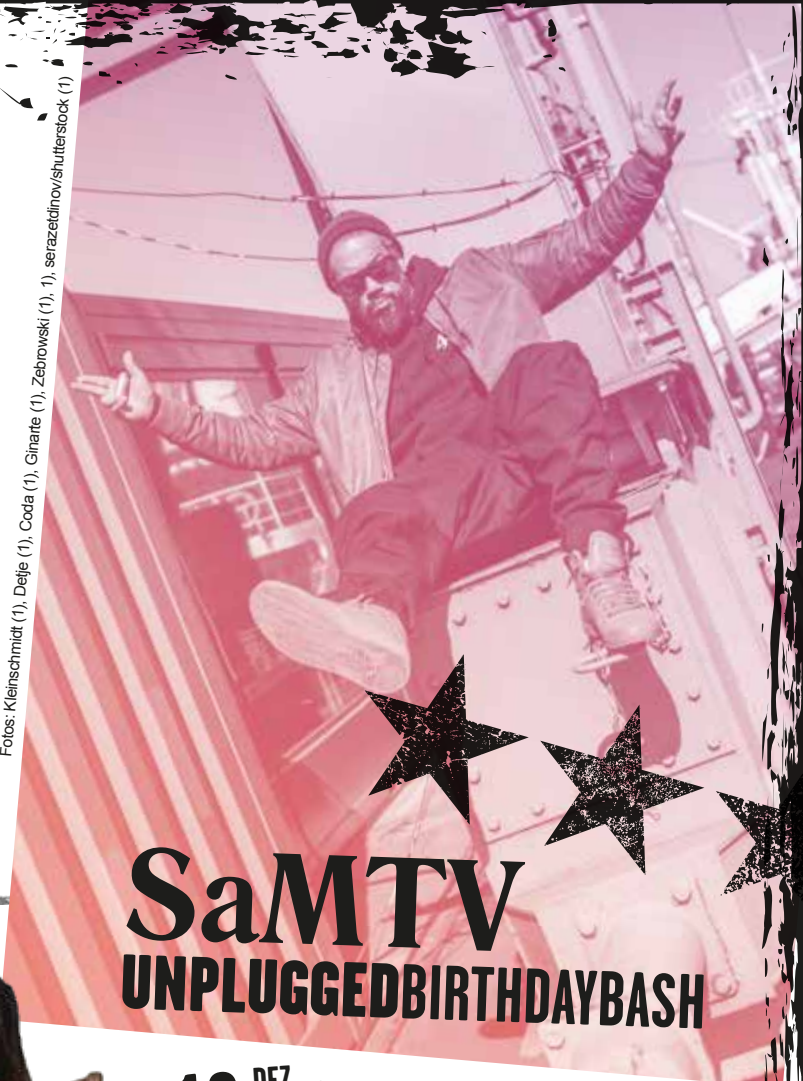
FAYZEN

19 DEZ DO

Wir sind Fayzen-Fans seit Tag 1 und erinnern uns gerne an seinen Auftritt bei der UNISCENE-Party im Moondoo 2014 zurück. Der in Hamburg aufgewachsene Sänger und Sohn iranischer Eltern begeistert uns mit seiner Leidenschaft für Poesie. Aus der Wiege des Hip-Hops kommend, wandte er sich vor sechs Jahren der Popmusik zu, nahm einen Song mit Clueso auf und arbeitete mit Gisbert zu Knyphausen. Er trennte sich von seinem Major Label und bastelte 2018 an seinem neuen Album. Zwischen Sprechgesang und Akustikgitarre verarbeitet er auf seiner neuen Single „Dennis aus Marseille“ gewohnt tiefgründig gesellschaftskritische Themen. Mit neuer Band und frisch produziertem Album kommt er jetzt auf Tour. Welcome back, Fayzen!

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

Fotos: Kleinschmidt (1), Deje (1), Coda (1), Ginarte (1), Zebrowski (1), serazetdinov/shutterstock (1)



SaMTV UNPLUGGED BIRTHDAY BASH

19 DEZ DO

Jo Hamburgers und alle Neu-Hamburgers, aufgepasst: Samy Deluxe und das DLX Ensemble präsentieren: SaMTV-Unplugged. Das ist doch mal ganz was Feines für jede Hip-Hop-Head-Ohrmuschel. Der „cool as fuck“ Rapper hat sich in Deutschland mit Veröffentlichungen wie „Weck mich auf“ oder „Hab Gehört“ aufgrund seiner aggressiven Freestyles und Texte überquellend mit Metaphern einen Namen gemacht. Mit alten Wegbegleitern spielt Samy euch bei seiner „Unplugged“-Show alte Perlen sowie neu arrangierte Klassiker und zieht dabei alle Register: Rappen, Singen, Freestyles, Beatboxen – er kann alles. Die Battlestyles flowen bei ihm heute wie vor 20 Jahren. Ein Original eben. Wir gehen mal Moin sagen.

19 h, Barclaycard Arena, Sylvesterallee 10 (Stellingen), ab 47 €

SAMMUS

Die als Enongo Lumumba-Kasongo geborene Künstlerin Sammus gehört aktuell zu den

10 JAN FR

spannendsten Musikern. Die New Yorkerin ist ein absolutes Ausnahmetalent: Neben einem Doktor in Science and Technology Studies schrieb und produzierte sie bereits mehrere Alben und EPs. Nebenbei arbeitete die Produzentin und Indie-Rapperin noch an zahlreichen Kollaborationen mit Künstlern wie Homeboy Sandman. Sich selbst versteht sie als schwarze Feministin, ihren musikalischen Stil als Afrofuturism. Die Über-30-Jährige zeigt sich auf der Single „Time Crisis“ selbstbewusst und gibt einen Fuck auf gesellschaftliche Ansprüche an Frauen. Finden wir extrem cool.

21 h, Hafenklang, Große Elbstr. 84 (Altona), 10 €



Meine Heimat.
Mein Leben.
Meine Sparkasse.



#GemeinsamAllemGewachsen



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

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



Texte: Lesley-Ann Jahn

SAGMEISTER & WALSH: BEAUTY

ab
15 DEZ SO

Ausstellung

Er ist der „Superstar“ unter den Grafikdesignern und Typografen – sie ist eine renommierte Grafikdesignerin, Art Direktorin und Illustratorin. Jetzt widmen sich der Österreicher Stefan Sagmeister und die Amerikanerin Jessica Walsh, die in New York leben, dem Ausstellungsprojekt „Beauty“ und der Frage „Was ist Schönheit und warum fühlen wir uns von ihr angezogen?“. Denn Philosophie, Wissenschaft, Psychologie und Kunst streiten seit der antiken Ästhetik kontrovers über das Wesen der Schönheit und ihre Wirkung auf unsere Wahrnehmung. Im MKG erlebt ihr dazu eine Mischung aus eigens für die Ausstellung produzierten Installationen und Beispielen aus Produktdesign, Stadtplanung, Architektur und Grafikdesign, die zum Sehen, Riechen und Fühlen animieren. Sagmeister und Walsh vertreten nämlich den Standpunkt, dass Schönheit mehr ist als eine rein oberflächliche Strategie: Sie beeinflusst unseren Alltag, stimuliert unsere Wahrnehmung und macht die Welt zu einem besseren Ort.

Di-So 10-18 h, Do 10-21 h, Museum für Kunst und Gewerbe, Steintorplatz (Altstadt), 8 € (erm.)



KOPFHÖRERPARTY: THE SOUND OF SILENCE

06 DEZ FR

Ausstellung

Feiert die Verbindung von Kunst mit Musik und tanzt durch die Ausstellung „Amerika! Disney, Rockwell, Pollock, Warhol“, die rund 170 Werke dieser vier herausragenden Kunst-Persönlichkeiten versammelt. Der Clou: Für diesen Abend hat sich das Bucerius Kunst Forum mit

dem Team von „Heartphones – Hamburgs Kopfhörerparty“ zusammengetan. Was euch musikalisch erwartet? Auf dem blauen Kanal gibt es Indie, Alternative und Rock, auf dem roten spielt Pop, Hip-Hop sowie Gemischtes und der grüne Kanal macht mit 80ern, 90ern und Trash Freude! Auch die Location wird farblich zu den Musik-Kanälen erstrahlen. Und wenn ihr mal genug von den Sounds habt, nehmt ihr einfach die Kopfhörer ab und schlendert in aller Ruhe durch die Ausstellungsräume.

Bucerius Kunst Forum, Alter Wall 12 (Altstadt), 21-3 h, 8 € (erm.)

URBAN ART EDITION 2019

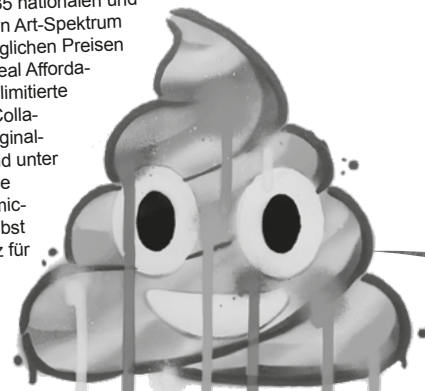
bis
15 DEZ SO

Ausstellung

In dieser Gruppenausstellung mit über 35 nationalen und internationalen Künstlern aus dem Urban Art-Spektrum findet ihr richtig gute Kunst zu erschwinglichen Preisen mit einer Obergrenze von 350 Euro. „Real Affordable Art“ ist das Motto und ihr könnt hier limitierte Editionen, Siebdrucke, Zeichnungen, Collagen, Fotografien, Skulpturen sowie Original-

Kunstwerke kaufen und direkt mitnehmen. Mit dabei sind unter anderem Mixed-Media-Artist AIN aus Hamburg, Reverse Graffiti Künstler seiLeise aus Köln sowie Illustrator, Comic- und Poster-Künstler Michael Hacker aus Wien. Und selbst wenn ihr nicht auf der Suche nach einem neuen Schatz für eure vier Wände seid – einen Besuch nur zum Gucken ist die Ausstellung auf jeden Fall auch wert!

Do 18-21 h, Sa+So 13-18 h, Urbanshit Gallery, Breite Str. 56 (St. Pauli), Eintritt frei



Fotos: Kudrnofsky/WAK Wien (1), Sammlung Froehlich/Stuttgart (1), Marcus Schäfer (1), Elliot (1), Dittus (1), serazetdinov/shutterstock (1)

DON'T WAKE DADDY XIV

Auch in diesem Jahr kuratieren der Hamburger Künstler Heiko Müller und der Galerist Ralf Krüger wieder eine der größten Low Brow-Ausstellung Europas. Zur Info: Low Brow oder auch Pop Surrealism ist als Kunstrichtung aus den amerikanischen Subkulturen der 50er Jahre bis heute hervorgegangen und geht auf die altherwürdigen Surf- sowie Hot Rod-Bewegungen zurück. Wer also billige Monsterfilme aus den Sechzigern kennt,

Cartoons von Robert Crumb gelesen oder sich einmal mit amerikanischen Werbeplakaten aus den letzten zwanzig, dreißig Jahren beschäftigt hat, dem dürften diese Bilder-Welten einigermaßen bekannt vorkommen. In der Ausstellung werden Werke von rund 33 nationalen und internationalen Künstlern zu sehen sein, wie von Allison Sommers aus Berlin, Elmar Lause aus Hamburg oder Ryan Heshka aus Kanada, dessen Illustrationen schon in Magazinen wie dem „Wall Street Journal“, der „Esquire“ oder der „Vanity Fair“ gedruckt wurden.

Do+Fr: 12-19 h, Sa 12-18 h, Feinkunst Krüger, Kohlhöfen 8 (Neustadt), Eintritt tba



01 DEZ SO
— bis
12 DEZ SA
Ausstellung



SCHUND UND ASCHE DELUXE

16 DEZ MO

Comedy

Seit vier Jahren streiten sich der Schleswig-Holsteiner Moritz Neumeier und der in Berlin lebende Till Reiners: Wer ist unterhaltsamer? Und da die beiden Entertainer und Stand-up Comedians vor allem zusammen ziemlich unterhaltsam sind, ist ihre monatliche Show im Politbüro regelmäßig ausverkauft. Deshalb wird es jetzt Zeit für eine Deluxe-Version. „Alles ist wie immer – nur größer und geiler, und mit spitzen Gästen“ kündigen die Beiden den Abend im St. Pauli Theater an. Außerdem gibt es eine Auktion mit wirklich nützlichen Geschenken – da sind wir gespannt! Und das Beste: Wie auch immer der Abend wird, karmamäßig seid ihr direkt im Plus, da 100 Prozent der Einnahmen an Sea-Watch und die Rettung von Flüchtlingen aus dem Mittelmeer gespendet werden.

20 h, St. Pauli Theater, Spielbudenplatz 29-30 (St. Pauli), 20 € (erm.)

ALTONAER
THEATER

WIR
SPIELEN
BÜCHER



TICKETS: 040. 39 90 58 70
WWW.ALTONAER-THEATER.DE

Texte:
Lesley-Ann Jahn

AUFGEPASST:

DAS SIND DIE LECKERSTEN FOOD NEWS!

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



CAFFÈ 57 1/2

Im Eppendorfer Weg kommt man an dieser neuen Location mit der großen Fensterfront nicht vorbei ohne zu denken „Hier muss ich rein!“. Denn das liebevoll ausgestattete Café sieht so muckelig aus, dass man gar nicht anders kann, als auf einen Kaffee reinzugehen. Dahinter steckt das Paar Deni und Lucia, die ihre Liebe zu den kleinen Köstlichkeiten des Lebens mit ihren Gästen in ihrem „Wohlfühl-Wohnzimmer“ teilen möchten. Zum Essen ist hier für jeden Frühstückstyp was dabei – vom Knuspermüsli aus Dinkel, Haferflocken und Amaranth mit frischen Früchten und Naturjoghurt über eine leckere Buratta-Stulle bis zu Focaccia mit frischen Cherry-Tomaten, hausgepresstem Olivenöl und Oregano serviert mit dreierlei Pestovariationen.

Eppendorfer Weg 57 (Eimsbüttel), Di-Fr 9-14 h, Sa+So 9.30-17 h

Holy Taco

Mitten auf der Reeperbahn gibt es eine neue Food-Perle, die vom Mexikaner Paco und dem DJ Oliver Huntemann eröffnet wurde. Zwischen Totenkopf-Deko und richtig guten Beats könnt ihr euch hier mit authentischen „heiligen Tacos“, wie es am Eingang versprochen wird, vor oder nach einer langen Party-Nacht stärken. Und holy moly – die schmecken richtig gut! Neben Klassikern wie Pulled-Chicken in Tomaten-Chipotle-Chili Salsa sowie Rindfleisch und Chorizo mit Koriander und Zwiebeln haben wir uns sofort in die veganen Kreationen verliebt. Hier stehen Tacos zum Beispiel mit gebratenem Blumenkohl, Knoblauch und einer Salsa aus Erdnüssen und Chili oder die Variante mit Sojageschnetzeltem, Zwiebeln, Tomatensauce, Knoblauch, roten Bohnen und Mais zur Auswahl. Wenn ihr mit mehreren Freunden da seid, checkt unbedingt auch die „Fiesta Mexicana“-Platten zum Teilen. An der Bar könnt ihr den Abend mit Drinks wie Mezcal Mule, Margaritas und natürlich jeder Menge Tequila einläuten!



Oliver Huntemann und Paco versorgen euch mit köstlichen Tacos



Reeperbahn 77 (St. Pauli), Di-Do 18-24 h, Fr-Sa 18-4 h, So 17-21 h



FRITTENWERK

Ein Hauch Kanada weht durch Hamburg, denn ab sofort können wir das Nationalgericht Poutine ganz authentisch schlemmen. Statt mit Ketchup oder Mayo werden die Kreationen im Frittenwerk mit leckeren Toppings und Saucen garniert – von Bratensauce

und schmelzendem Käse über feurige Chili Cheese Sauce oder frischer Guacamole bis zu würzigem Pulled Pork oder Pulled Turkey. Immer wieder gibt es natürlich auch saisonale Angebote und wer's lieber klassisch mag, findet eine Portion Currywurst-Pommes auf der Karte. Das Frittenwerk kommt übrigens aus Düsseldorf, wo vor gut viereinhalb Jahren die erste Filiale eröffnet wurde. Mittlerweile gibt es zehn weitere Locations und seit 2018 tourt auch ein eigener Foodtruck durch Deutschland. In der ersten Hamburger Location mitten in der Innenstadt könnt ihr euch zwischen coolen Mooswänden niederlassen – und dann: Ran an die Fritten!

Bergstr. 17 (Altstadt), Mo-Do 11-22 h, Fr+Sa 11-23 h, So 11.30-21 h



Fotos: frittenwerk, pommesmanufaktur (2), Blackline (2), Holy Taco (2), Hutterer (1), Mischpoke (1), Caffè 57 (1), srazedimov/shutterstock (1)

MISCHPOKÉ

Poké-Läden sprießen derzeit wie Pilze aus dem Hamburger Boden. Das neue Mischpoké auf St. Pauli können wir zwischen den vielen mäßig-guten Läden aber empfeh-

len. Eröffnet wurde es von den Freunden Talisa und Willi, die das kleine Restaurant richtig gemütlich eingerichtet haben. Ihr könnt hier eine eigene kleine oder große Bowl aus reichhaltigen Zutaten, Toppings und Saucen selbst mischen. Oder ihr wählt eine der Signature Bowls. Wir stehen zum Beispiel total auf die Halakahiki Bowl mit Sushi Reis, Tofu, Radieschen, Ananas, Champignons, Teriyaki Sauce und Cashews sowie die Ono-Bowl mit Salat-Mix, Lachs, Tomaten, Brokkoli, Karotte, Sojabohnen, Feta, Kokos-Sesam-Sauce und Walnüssen. Auch zum Dessert – oder spätem Frühstück – gibt's hier was: Die Wikipiki-Bowl kommt mit Naturjoghurt, Agavendicksaft, Schoko Knuspermüli und Früchten süß und lecker daher.

Kastanienallee 37 (St. Pauli), Mo-Fr 11.30-18 h



Teikei Coffee

Hinter diesem Café steckt viel mehr als nur guter Kaffee! Denn als NGO unterstützt Teikei Coffee schon seit langem Kleinbauern in Mexiko. Um Umweltbelastungen zu minimieren, wird der Kaffee per Segelschiff über den Atlantik transportiert. Gegründet wurde die NGO von Aaron und seinem Vater – jetzt folgt das Café im Karoiviertel! Die Location ist mit schicken Möbeln, stylischen Lampen, vielen Pflanzen und einem hellrosa Fußboden ausgestattet. Die Lebensmittel für die Speisen werden aus saisonalen Produkten von einem Hof in der Nähe von Hamburg bezogen. Gerade lieben wir vor allem das Smørbrød mit geschmortem Herbstgemüse und Käse. Zum Mittag machen wechselnde Suppen mit Brot und Demeter-Kräuterbutter glücklich. Und lasst unbedingt noch Platz für den veganen Dinkel-Apfelkuchen oder die Cinnamon Buns mit etwas Salz, Butter und Kardamom!

Marktstr. 25 (Karoiviertel), Mo-Fr 8-19 h, Sa+So 10-18 h



BLACKLINE

Unter dem sympathischen Motto „We do coffee, not science“ haben die Hamburger Viktoria und Claudius ihr zweites Blackline Café eröffnet! Nach der Location in Eimsbüttel können sich jetzt auch alle St. Paulianer über die Kaffee-Kreationen und Frühstücks-Leckereien der Beiden freuen. Wer's deftig mag, setzt auf das Pastrami-Sandwich oder Rührei mit Tomatenkonfit und Misosalz – wer lieber süß isst, hat die Auswahl zwischen in Butter gebratenem Brioche mit Beerenkompott, gerösteten Nüssen, griechischem Joghurt und Dattelsirup oder hausgemachtem Granola.

Paul-Roosen-St. 39 (St. Pauli), Mo-Fr 8-18 h, Sa+So 10-17 h



Viktoria und Claudius bieten euch süße Leckereien an



ANNERS AS DU DENKST

IMMER DONNERSTAGS
STUDENTENTAG // 9 €*

ohnsorg THEATER

* An der Abendkasse mit Studentenausweis // Illustration: Shutterstock



SYMPHONIKER HAMBURG

LAEISZHALLE ORCHESTER

Für alle Klassikfans unter 28:

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

Golijov

»The Dreams and Prayers of Isaac the Blind«

Rachmaninow

Symphonie Nr. 2 e-Moll op. 27

Beethoven

Violinkonzert D-Dur op. 61

Beethoven

Symphonie Nr. 6 F-Dur op. 68 – »Pastorale«

4. Symphoniekonzert

So 08.12.19 – 19.00 Uhr
Laeiszhalle Großer Saal
James Feddeck, Dirigent
David Orlowsky, Klarinette

2. VielHarmonie-Konzert

Do 19.12.19 – 19.30 Uhr
Laeiszhalle Großer Saal
Sylvain Cambreling, Dirigent
Carolin Widmann, Violine

symphonikerhamburg.de

NIGHTLIFE

Hier könnt ihr im Dezember und Januar richtig gut feiern!

F E L I X

PETER VAN HOESEN lässt uns im Südpol absteppen

MUSTER X PETER VAN HOESEN

06 DEZ FR

An Nikolaus wird es laut im Südpol! Denn der belgische DJ Peter van Hoesen gibt sich die Ehre. Der nicht ganz typische Technokünstler, der

bisher nicht nur in Clubs sondern auch in Galerien oder Museen gespielt hat, veröffentlicht seine Tracks auf seinem eigenen Label Time to Express. Seine Performance überzeugt durch dunkle, fesselnde Beat-Geschichten und das perfekte Maß an Kreativität.

ab 23.59 h, Südpol, Süderstr. 112 (Hammerbrook), 10 €

FELIX KRÖCHER gibt eine Session im Fundbureau

Fotos: Blake (1), serazetdinov/shutterstock (2), Hamburgführer (1), Moonkiza (1), Lizz (1), Schürk (1)

WINTER RAUSCH UNTERM STERNEN- GEWOLBE

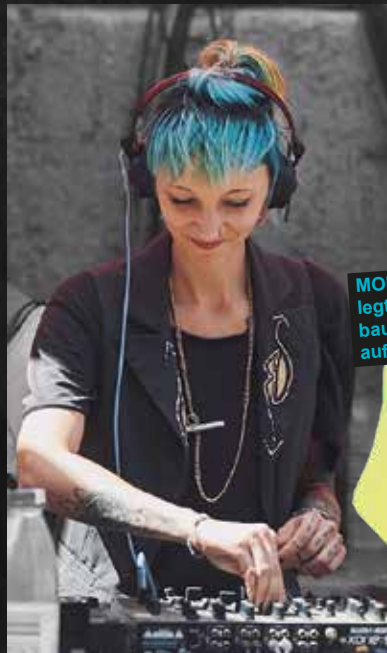
21 DEZ SA

Der Winter ist da: Das heißt Kaminofen, Plätzchen backen, ein Weihnachtsbaum, Raclette oder Fondue

– und dieses Jahr auch ein verdammt guter Rave! Auf drei Floors erwarten euch an diesem Abend 18 DJs und jede Menge Techno, Downtempo, TechHouse, Disco und Funk. Unter anderem auf dem „Völlig verstrahlt Floor“ dabei ist Mona Moore, die ihr Debüt 2018 im KaterBlau in Berlin feierte. Ihre Philosophie beim Auflegen: „Die Liebe zur Musik teilen und dadurch ein paar Stunden Raum und Zeit vergessen.“ Da machen wir gerne mit!

ab 23.45 h, Waagenbau, Max-Brauer-Allee 204 (Altona), 10 €

MONA MOORE legt im Waagenbau für uns auf



MS KOI
Feiert auf dem Eventschiff zu
House- and Dancemusic

MSKOI X X-MASBOATPARTY X SILVESTER PARTY

KOMM TANZEN PRES. MOMENTUM 1 YEAR

27 DEZ
FR

Der gebürtige Frankfurter Felix Kröcher ist eines der bekanntesten Gesichter in der Techno-Szene – gerade mal 30 Jahre alt, prägt er die elektronische Musik bereits seit den 2000ern mit. Nachdem er bereits viele große Festivals und renommierte Clubs bespielt hat, ist er jetzt im Fundbureau für euch am Start! Tanzt also nach den Feiertagen all den Weihnachtsstress einfach weg und lasst euch von Felix Kröchers Beats treiben. Und wer schon mal vorab reinhören will: Jeden Mittwochabend präsentiert er seine Tracks sowie News aus der Techno-Szene in seiner Radioshow bei sunshine live.

ab 23.55 h, Fundbureau, Stresemannstr. 114 (Altona), 8 € (VVK)

DON'T SKIP LEGDAYVOL.3

08 DEZ
SO

Keine Sorge, hier müsst ihr keine Squats oder Lunges machen – an diesem Tag bekommt ihr eure Beine durch eine große Portion Tanzen in shape. Denn das PAL lädt zum gemeinsamen

Morning Workout: „High Pace, Hot Air, Short Pants, No Sleep & No Chill“. Für die Beats zum Schwitzen sorgen unter anderem die Hamburger DJs Oskar mit Voodoo-acidgoatribaljazzhousetechno sowie aitch mit Ghetto infused Techno. Der Dresscode – ihr ahnt es: sporty!

10-22 h, PAL, Karolinenstr. 45 (Karloviertel), 10 €

07 DEZ
SA
und
31 DEZ
DI

„All you can dance“ lautet das Motto dieser Party! Und die findet nicht irgendwo statt, sondern auf dem MS KOI Eventschiff. Das fährt mit euch durch den Hamburger Hafen und ihr könnt an Deck zu House, Charts und Dancehits vier Stunden so richtig feiern. Am besten schnappt ihr euch eure Freunde oder Kollegen und verlegt einfach eure Weihnachtsfeier aufs Schiff! Wer noch keine Pläne für den 31. Dezember hat, sollte sich die Silvester Cruise „Ahoi 2k20“ nicht entgehen lassen.

Weitere Infos zu Tickets, Abfahrtszeiten und -orte unter ms-koi.de

Wir verlosen
1X2 KARTEN
für die für die
„X-MAS Boatparty“
auf UNISCENE.de

WAAGENBAU X BERLINA FÜRTECHNO

„Ein Berliner Kollektiv, das null Bock auf Kommerzfeierei und Mackertürpolitik hat. Wir stehen für guten Techno, gute Stimmung, faire Preise und n wir-Gefühl“ – oh yes! Genau für diese Einstellung lieben wir BerlinaFürTechno – noch mehr aber für die gute Künstler-Auswahl, die das Kollektiv präsentiert. Am 1. Weihnachtsfeiertag legen für euch unter anderem Lizz, Mønkiza und Raphael Dincsoy feinste Sounds auf. Nach dem Weihnachtsbraten also schnell ab in den Waagenbau zum Tanzen!

25 DEZ
MI

23.59 h, Waagenbau,
Max-Brauer-Allee 204
(Altona), 10 €

LIZZ
steht hinter
den Turntables
für euch

MØNKIZA
das DJ-Duo
spielt sons tin
der Barcelona
City Hall

WORK+ STUDY **TERMINE & WISSENSWERTES**

Texte: Kristina Regentrop



CHRISTINA EDDIKS



HAPPY STRESS WORKSHOP

Der Unialltag samt anstehenden Prüfungen, unser Nebenjob und on top unser Sozialleben können uns ganz schön unter Druck setzen. Wer lernen möchte, mit Belastungs- und Drucksituationen entspannter umzugehen, für den ist der „Happy Stress Workshop“ des Career Centers genau richtig. Geleitet wird das Training von Christina Eddiks, die selbstständiger Coach ist und euch einen gesunden Umgang mit Stress beibringt. In dem eintägigen Seminar lernt ihr, wie ihr eurem eigenen Stresserleben entgegenwirkt und Strategien zur Bewältigung entwickelt.

9-17 h, Uni Hamburg, Career Center, Monetastr. 4 (Rotherbaum), kostenlos, Anmeldung unter career-center.uni-hamburg.de



FRÜHSTÜCKSGESPRÄCHE MEETS WEIHNACHTSMARKT



SANDRA BRAUER

Regelmäßig veranstaltet Sandra Brauer, Prozessbegleiterin in der digitalen Transformation, ihre Frühstücksgespräche im Café Emma in Uhlenhorst, bei denen sich Gründer und junge Selbstständige zu aktuellen Herausforderungen der Businesswelt austauschen und sich gegenseitig unterstützen. Passend zur Adventszeit verlegt Sandra das

Networking-Event auf den Weihnachtsmarkt, wo ihr neue Leute kennenlernen und in lockerer Atmosphäre bei Glühwein und Crêpes networken könnt.

19 h, Weihnachtsmarkt Gänsemarkt (City), Treffpunkt am Eingang auf der Seite der U-Bahn, kostenlos



MESSEN & CO

Lernt zahlreiche Bachelorstudiengänge kennen und löchert Experten mit euren Fragen rund um das Bewerbungsverfahren oder die Studienfinanzierung bei der **BACHELOR AND MORE, 7.12.**, edloptics.de Arena (Wilhelmsburg), kostenlos >>

Habt ihr Bock auf Work & Travel, ein Auslandsstudium oder -praktikum? Alle relevanten Infos, Fachvorträge sowie Erfahrungsberichte gibt es bei der **AUF IN DIE WELT – HAMBURGER MESSE FÜR AUSLANDSAUFENTHALTE, 7.12.**, Gymnasium Marienthal, kostenlos >> Kommt mit zahlreichen Unternehmen direkt ins Gespräch, lasst neue Bewerbungsfotos von euch machen oder euren Lebenslauf checken bei der **8. JOBMESSE, 18.1.**, Hamburg Cruise Center Altona, kostenlos



BUTTER BEI DIE FISCHER: VORBEREITET INS BERUFSLEBEN

„Hauptsache was Kreatives machen“ ist das Ziel vieler Studenten, die sich für freie Kunst, Fotografie oder literarisches Schreiben entscheiden. Doch während oder spätestens nach dem Studium fühlen sich die Meisten auf die Anforderungen des Arbeitsmarktes unvorbereitet. Die Hamburger Kreativgesellschaft macht euch deshalb fit in Sachen betriebswirtschaftlicher Kompetenzen und bereitet euch auf den Berufseinstieg vor. Geplant sind unter anderem Vorträge zur Angebotserstellung, Vertragsaufbereitung oder der Künstlersozialkasse.

Hamburg Kreativ Gesellschaft, Halle 4 Mittelbau, Stockmeyerstr. 41 (HafenCity), kostenlos für Studierende, Berufsfachschüler und Absolventen (bis fünf Jahre nach dem Abschluss) aus kreativen Ausbildungs- und Studiengängen, Anmeldung unter kreativgesellschaft.org.



100! GESCHICHTE UND GEGENWART

DER UNIVERSITÄT HAMBURG

Spannende Ausstellungen gehen immer, gerade bei ollem Schietwetter im Winter. Anlässlich des 100. Geburtstags der Uni Hamburg hat im September die Ausstellung „100! Geschichte und Gegenwart der Universität Hamburg“ im neuen Museum im Hauptgebäude eröffnet. Begebt euch auf eine Zeitreise, die über bedeutende Forschungsergebnisse, prägende Persönlichkeiten sowie epochale Ereignisse wie die Zeit des Nationalsozialismus berichtet. Ausgefallene Ausstellungsstücke wie die Fahne der Universität, die Astronaut Alexander Gerst 2018 ins All mitgenommen hatte, sowie Kunstinstallationen mit wissenschaftlichen Objekten runden euren Museumsbesuch ab.

Dezember: Di+Fr 10-14 h, Mi+Do 15-19 h, Sa 14-18 h, **ab Januar:** Di 10-14 Uhr, Do 15-19 h, Sa 14-18 h, kostenlos



Foto: Bachelor and More (1) privat (2), UFF/Orlome (1)



DIE FEUERZANGEN-BOWLE

Was wäre die Adventszeit ohne die Kultvorstellung der „Feuerzangenbowle“ im Audimax? Die Geschichte des legendären Johannes Pfeiffer, gespielt von Heinz Rühmann, der noch einmal die Schulbank drücken muss, kennen wir mittlerweile in und auswendig. Doch die nostalgischen Schwarzweiß-Bilder, der knisternde Ton sowie die ausgelassene Atmosphäre während der Vorstellung begeistern uns jedes Jahr aufs Neue. Absolutes Muss: Die Vorstellung bei einem Glühwein genießen, Prost!

19+21 h, Uni Hamburg, Audimax, Von-Melle-Park 4 (Rotherbaum), 3,50 €

NACHWUCHS GESUCHT!



„ICH WAR ÜBERRASCHT, WIE NACHHALTIG REWE HANDELT“

Über 75 Prozent der Führungspositionen besetzt das Handelsunternehmen REWE aus den eigenen Reihen. Den ersten Schritt hierzu könnt ihr mit dem dualen Bachelor Studium BWL, Warenwirtschaft und Handel machen. Hier lernt ihr die Grundlagen des Einzelhandels, der Marktorganisation sowie der Mitarbeiterführung kennen. Außerdem erfahrt ihr alles rund um die effektive Warenbeschaffung und Logistik, um später einen REWE Markt oder ein großflächiges REWE Center zu leiten. Niklas Körber studiert seit über einem Jahr dual bei REWE und erzählt euch von seinen Erfahrungen und dem Arbeitsalltag. Text: Kristina Regentrop

NIKLAS, WEIHNACHTEN STEHT VOR DER TÜR. WIE VIEL HOCHBETRIEB HERRSCHT BEI EUCH?

In der Adventszeit nimmt das Weihnachtsgeschäft im Einzelhandel schon stark zu. Das Lager ist voll, es gibt mehr Kunden – kurzum man weiß, was man Ende des Tages geschafft hat.

DU HAST IM AUGUST 2018 DEIN DUALES BACHELOR STUDIUM BWL, WARENWIRTSCHAFT UND HANDEL BEI REWE NORD ANGEFANGEN. WARUM HAST DICH DAFÜR ENTSCHEIDEN?

Während meiner Schulzeit habe ich bereits in einem Supermarkt gejobbt. Da meine Eltern ebenfalls im Handel arbeiten, lag es nahe, dual bei REWE Nord zu studieren. Hier habe ich eine tolle Verbindung von Theorie und Praxis, bin breit aufgestellt und habe zusätzlich die Möglichkeit, ein Auslandssemester zu machen.

WAS LERNST DU SO IN DEINEM STUDIUM?

An der Uni habe ich Fächer wie BWL, VWL, Statistik oder Handelsmanagement. Wir haben auch mehrere Praxisprojekte. Das sind Hausarbeiten, die konkrete Problemstellungen im Unternehmen thematisieren. Dabei dürfen wir das Thema frei

IHR WOLLT 2020 BERUFlich NEU DURCHSTARTEN?

In der REWE Stellenbörse warten viele spannende Jobs sowie freie Ausbildungs- und Studienplätze auf euch.

Mehr Infos unter
rewe.de/karriere



wählen und es selbstständig kreativ im Betrieb umsetzen. In den drei Hamburger REWE Märkten und Centers, die ich während meines Studiums durchlaufe, lerne ich die verschiedenen Vertriebskonzepte und alle Abteilungen, von der Frischetheke bis zum Kassenbereich, kennen und erfahre, wie beispielsweise Waren bestellt und angenommen werden oder wie ich mit besonderen Kundenwünschen umgehe. Aber ich bin nicht nur in den Märkten unterwegs, sondern auch in zentralen Arbeitsbereichen wie in der Personalabteilung oder im Außendienst.

GIBT ES IRGENDWAS, WAS DU ZU STUDIENBEGINN GAR NICHT VON REWE ERWARTET HÄTTEST?

Ich war tatsächlich überrascht, wie nachhaltig REWE denkt und handelt. Zum Beispiel sind viele Supermärkte sogenannte „Green Buildings“, die emissionsarm sind und mit Grünstrom versorgt werden. Außerdem versucht REWE in vielen Bereichen möglichst auf Kunststoff zu verzichten. Unser Obst und Gemüse wird umweltfreundlich verpackt, wir bieten Mehrwegalternativen wie Frischenetze

DOCH KEIN STUDIUM?

Informiert euch online über die zahlreichen Ausbildungen bei REWE Nord oder erfahrt mehr über das Abiturientenprogramm, bei dem ihr eine verkürzte Ausbildung zum Kaufmann im Einzelhandel durchlauft und bei guten Leistungen eine Weiterbildung zum Handelsfachwirt anschließt.

Mehr Infos unter
rewe.de/ausbildung

oder Stoffbeutel an. Strohhalme sowie Einkaufstüten aus Plastik wurden aus dem Sortiment genommen. Ich bin schon stolz bei einem Unternehmen zu arbeiten, das als eines der ersten angefangen hat, umweltbewusst zu denken und zu handeln.

WARUM IST EIN DUALES STUDIUM BEI REWE NORD FÜR ABITURIENTEN SPANNEND?

REWE bietet eine super Verzahnung von Theorie und Praxis. Am Ende des Studiums habe ich zwei Abschlüsse – einen Ausbildungsabschluss und den Bachelor. Ich lerne Verantwortung zu übernehmen, leite zeitweise Abteilungen, hab tolle Übernahmechancen und bekomme bereits Gehalt.

UND HAST DU SCHON PLÄNE FÜR DIE ZEIT NACH DEINEM STUDIUM?

Ich halte mir die Zukunft noch offen. Aber ich könnte mir vorstellen, später als Centermanager zu arbeiten, im Außendienst tätig zu sein oder selbstständig einen eigenen REWE Markt zu betreiben. Jetzt werde ich mich aber erstmal voll und ganz auf mein Studium konzentrieren.

GLÜCKLICHE MENSCHEN ARBEITEN BESSER!

HOME OFFICE, HIPPE TEAM EVENTS oder **YOGA-KURSE IN DER MITTAGSPAUSE** sind nur einige Maßnahmen von Unternehmen, die uns den Arbeitsalltag versüßen sollen. Diese und weitere Benefits gehören zum **FEEL GOOD MANAGEMENT**, das zunehmend Teil der Unternehmenskultur vieler Firmen ist.

Wir haben mit Experten gesprochen und uns mal bei Companies wie **ABOUT YOU** und **XING** umgeschaut und nachgefragt, wie Feel Good Management in der **HAMBURGER ARBEITSWELT** genau umgesetzt wird.

TEXT: KRISTINA REGENTROP

Digitalisierung und Globalisierung sei Dank ist unsere Berufswelt flexibler und mobiler geworden. Arbeiten at Home und abseits von nine to five sowie technische Möglichkeiten läuten die Anfänge der New Work-Ära ein. Wir haben zunehmend die Chance, unsere Arbeit selbst zu gestalten und nach unseren eigenen Bedürfnissen auszurichten. Als Verfechter der Work Life Balance wollen wir schließlich unsere kostbare Lebenszeit nicht in eine Arbeit stecken, die uns nicht erfüllt und unglücklich macht. Allein das Gehalt ist längst nicht mehr das ausschlaggebende Kriterium für unsere Jobwahl.

Das kann auch Daniela Eisele-Wijnbergen bestätigen. Sie ist Expertin für Feel Good Management und Professorin für Personalmanagement an der HSBA Hamburg School of Business Administration. „Die Studierenden schauen verstärkt auf Extraleistungen und das Wohlfühlklima eines Unternehmens.“ Dabei stehen je nach Personengruppen ganz

unterschiedliche Aspekte im Vordergrund. „Während die einen Work Life Balance und Flexibilität bevorzugen, sind für andere der Zusammenhalt, Teamarbeit sowie -events ganz wichtig.“

DIE KUNST DES FEEL GOOD MANagements

Gerade Big Player wie Google haben als Vorreiter die Unternehmenskultur aufgelockert. Mittlerweile nimmt Feel Good Management auch Einzug in kleinere Firmen. Das oberste Gebot? Die jeweiligen Benefits müssen zur Unternehmenskultur und zur Zielgruppe passen, ansonsten ist der positive Feel Good-Effekt schnell verpufft: „Die Personalstrategie muss den Ausschlag geben, wie sich ein Unternehmen aufstellt“, so Daniela Eisele-Wijnberge. „Wenn ich viele junge Mütter im Team habe, dann sind für die meisten fancy Abendveranstaltungen und viele Reisen nicht das tolle Zusatzangebot. Wenn ein Unternehmen dies beherzigt, werden die an die Zielgruppe angepassten



**DANIELA EISELE-
WIJNBERGEN**
Professorin an der
HSBA



FOTOSTUDIO
Kleiner Einblick
hinter die Kulissen
von ABOUT YOU



OFFICE GOALS
Bei ABOUT YOU
wird auf flexibles
Arbeiten gesetzt

Fotos: Liebel (2), Tillmann (1), academics (1), Baby Bohle (1)



FRANZISKA PUCHERT
mit Zwergpudel Susi
auf der Dachterrasse im
XING-Office



**MONIKA KRAUS-
WILDEGGER**
Gründerin von
GOODplace

Maßnahmen und Benefits auch ankommen und einen Unterschied bei der Personalbindung ausmachen.“

So sieht das auch Monika Kraus-Wildegger, die 2012 ihr Unternehmen GOODplace gegründet hat und sich speziell auf die Ausbildung von Feel Good Managern konzentriert.

„Arbeitszeit ist Lebenszeit und gerade unser Job nimmt einen großen Teil davon ein. Wir müssen uns daher fragen, was wir von unserem Leben erwarten und wie wir arbeiten wollen.“ Das Stichwort lautet also Partizipation. Wir als Angestellte sind ebenfalls in der Verantwortung und gefragt, wenn wir unsere eigenen Arbeitsstrukturen mitgestalten möchten. Jedoch kann Feel Good Management erst erfolgreich funktionieren, wenn unsere vier Grundbedürfnisse gestillt sind. Neben unseren physischen gehören dazu noch die emotionalen, mentalen und sinnstiftenden. Da jeder von uns individuelle Bedürfnisse und unterschiedliche Arbeitsweisen hat, ist die Umsetzung nicht leicht. Aber es lohnt sich. „Substantiell geht es beim Feel Good Management um mehr. Gleiche Augenhöhe, Respekt und das Ziel, Prozesse den Menschen anzupassen - nicht umgekehrt“, fasst Monika Kraus-Wildegger zusammen. „Glückliche Menschen arbeiten besser, weil sie leistungsstärker sind und ein positiveres Mindset haben.“

ABOUT YOU

DA WO WIR HELFFEN KÖNNEN, HELFFEN WIR.

ABOUT YOU ist dick im Geschäft und eines der am schnellsten wachsenden E-Commerce Companies Europas. Wir haben dem Unternehmen, das als Beteiligungsgesellschaft Teil der Otto Group ist, einen Besuch in der Domstraße abgestattet und uns mit Thore Schäck getroffen. Als Head of Human Resources ist er unter anderem dafür verantwortlich, dass die Kollegen sich wohl fühlen.



THORE SCHÄCK
Head of Human Resources
bei ABOUT YOU

Das Headquarter von ABOUT YOU erinnert mit seinen offenen Arbeitsbereichen an ein Coworking Space im lässigen Industrial-Style. Gegründet wurde ABOUT YOU 2014. Im Geschäftsjahr 2018/19 erwirtschaftete der Online-Versandhändler satte 461 Millionen Euro. Feel Good Management ist in dem Modeunternehmen fester Bestandteil der Unternehmenskultur. „Wir wollen als Arbeitgeber sicherstellen, dass die Menschen gerne hierher kommen und trotz anstrengender Arbeit eine gute Zeit haben“, so Thore Schäck.

Die Liste der Benefits ist daher lang: Jobtickets für die öffentlichen Verkehrsmittel, interne Weiterbildungsmöglichkeiten, Rabatte für Fitnessstudios sowie Sportkurse sind nur einige Maßnahmen, um die Mitarbeiter bei Laune zu halten. Darüber hinaus finden regelmäßige Veranstaltungen statt. Neben dem großen Sommerfest und die jährliche Weihnachtsfeier gehen die einzelnen Teams auch mal gemeinsam Abendessen, fahren Go-Kart oder spielen Lasertag. Der 34-Jährige ist seit über einem Jahr bei dem jungen Unternehmen, dessen Altersdurchschnitt der über 600 Mitarbeiter gerade einmal 28 Jahre beträgt. „Neuen Kollegen, die beispielsweise aus dem Ausland oder von weiter weg nach Hamburg ziehen, bieten wir bezahlbare, möblierte Wohnungen für zwei bis drei Monate an. Die Mitarbeiter können in Ruhe ankommen und sich vor Ort eine neue Bleibe suchen.“

Da die Unternehmenssprache Englisch ist, werden Meetings oder Präsentationen immer in der Fremdsprache gehalten. „In jedem Team haben wir Kollegen, deren Muttersprache nicht Deutsch ist“, erklärt Thore. Wer Nachholbedarf hat, dem bietet ABOUT YOU kostenlose Sprachkurse an. Hilfe gibt es auch bei den Haustieren. Wer einen Hund hat, kann ihn ins Büro mitnehmen. „Die Kollegen müssen sich dann nicht jeden Morgen Gedanken machen, wo sie ihren Vierbeiner lassen. Wir können unseren Mitarbeitern natürlich nicht alle Sorgen abnehmen. Aber da wo wir helfen können, helfen wir.“

XING

FÜHLT SICH WIE ZU HAUSE AN!

Getreu dem eigenen Motto „For a better working life“ hat das Netzwerk XING den Anspruch, die Arbeitswelt zu revolutionieren und lebt selbst den New Work Spirit vor. Franziska Puchert arbeitet im Internal Tech-Team und hat uns von ihrem Joballtag erzählt.

Seit rund einem Jahr arbeitet Franziska Puchert als Collaboration und Communication Manager beim Online-Berufsnetzwerk XING. „Gemeinsam mit meinem Team schaue ich, was wir im Unternehmen intern benötigen, um einfacher zu kommunizieren und besser zusammen zu arbeiten. Wir haben zum Beispiel gerade ein Intranet eingeführt.“ Jeden Tag begleitet Zwergpudel Susi sie ins Büro in der Dammtorstraße, das modern eingerichtet ist und auf neue Tools wie Scrum- und Kanban-Boards setzt.

Gegründet wurde XING 2003 in Hamburg. Im deutschsprachigen Raum nutzen rund 17 Millionen User das Berufsnetzwerk, das mittlerweile an weiteren Standorten wie München, Wien, Zürich, Barcelona, Valencia und Porto vertreten ist. Seit 2019 gehört das soziale Netzwerk zur großen Dachmarke New Work SE, zu dem auch weitere Unternehmen wie Prescreen oder die Bewertungsplattform kununu zählen. Den Joballtag bei XING bewertet die 29-Jährige als entspannt. „Das Arbeiten hier ist sehr angenehm und kollegial, daher fühle ich mich wohl.“ Grund dafür ist vor allem die Förderung und Weiterentwicklung des Einzelnen sowie die offene und transparente Unternehmenskultur. „Wir Mitarbeiter können eigene Projekte verwirklichen und werden in Entscheidungsprozesse miteinbezogen. Zum Beispiel werden wir 2021 in ein größeres Büro in die HafenCity ziehen und konnten unsere Anregungen und Wünsche für den neuen Standort mitteilen.“

Neben partizipativen Strukturen wird flexibles Arbeiten bei XING groß geschrieben. Ob Franziska im Großraumbüro sitzt oder von zu Hause aus arbeitet, ist egal. Per Videokonferenz kann sie sich von überall dazu schalten. Wer eine längere Auszeit vom Job benötigt, kann ein dreimonatiges Sabbatical einlegen. Dies ist jedoch erst möglich, wenn man drei Jahre bei XING gearbeitet hat. Ebenfalls transparent ist der Umgang mit Gehältern. „Wir haben hier eine ‚Salary Transparency‘. Jeder kann sehen, in welcher Gehaltsspanne sich sein Jobprofil befindet.“ XING prüft jährlich selbst, ob die Jobprofile angemessen bezahlt oder nachgebessert werden müssen.

TEAMWORK
Hund Susi begleitet
Franziska jeden Tag
zur Arbeit



CAMPUS-UMFRAGE

Wir haben uns mal auf dem Campus der Uni Hamburg umgehört und die Studenten gefragt, welche Erwartungen sie an ihren zukünftigen Arbeitgeber haben!



ROHIT, 20, STUDIERT SOZIALÖKONOMIE

Mir ist die Gemeinschaft wichtig! Ich finde einen lockeren Umgang mit Kollegen entscheidend, mit denen man abends auch mal was trinken geht.

PETRA, 23, STUDIERT BWL IM MASTER

Ich möchte flexible Arbeitszeiten, flache Hierarchien und die Möglichkeit haben, im Home Office zu arbeiten.



RENÉ, 32, STUDIERT ERZIEHUNGS- WISSENSCHAFTEN UND EVANGELI- SCHE THEOLOGIE

Ich wünsche mir einen sicheren Arbeitsplatz, finanzielle Sicherheit und einen Chef, der in Ordnung ist und nicht sein Machtmonopol ausspielt. Am liebsten würde ich als Beamter bei der Stadt arbeiten.



JONNA, 24, STUDIERT INTERDISZIPLINÄRE PUBLIC UND NONPROFIT STUDIEN IM MASTER

Ich würde mir wünschen, dass es bei meinem zukünftigen Unternehmen eine Anlaufstelle gibt, wo ich sexuelle Bemerkungen melden kann – ohne dabei Angst zu haben und negative Konsequenzen zu befürchten. Außerdem fände ich einen Karriereplan gut, um intern aufsteigen zu können.



Heute im Angebot: Zukunft!



Ein Berufseinstieg mit vielen Perspektiven:

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

Mach was aus dir! Wir bilden aus:

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

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



KAMPFANSAGE AN DIE BEAUTY- INDUSTRIE

Veganismus, Zero-Waste und Umwelt-Aktivismus: **NACHHALTIGKEIT** ist mittlerweile weit mehr als nur ein Trend: Es ist eine Bewegung, absolute Notwendigkeit und kollektive Bewusstseinsveränderung. Seit Greta Thunberg und ihrer „Fridays for Future“-Bewegung sind die Themen Klimawandel und Nachhaltigkeit selbst bei jenen Konsumenten angekommen, die sich mit den Problemen bislang noch nicht auseinandergesetzt haben. Viele wissen jedoch nicht, dass die **SCHÖNHEITSINDUSTRIE** ein elementarer Motor von **UMWELTVERSCHMÜTZUNG, TIERVERSUCHEN, PLASTIKMÜLL UND WASSERKONTAMINATION** ist. Es ist also höchste Zeit für ein Umdenken – wie **NATALIE RICHTER (34) UND MAR NAVAJAS (28)** zeigen. Mit nur 8000 Euro und einer Vision gründen die beiden im Dezember 2018 ihr radikal natürliches Beauty-Unternehmen **TERRORISTS OF BEAUTY**. Was als schöne Provokation begann, ist ein knappes Jahr später eine wahre Erfolgsgeschichte: Die nachhaltigen **NATURPRODUKTE** der plastikfreien Anti-Marke aus der Hamburger Sternschanze ersetzen Shampoo, Duschgel und Gesichtsbalsam in einem. Wir haben die beiden Beauty-Terroristinnen getroffen und sie über ihr Konzept „radically natural“ ausgefragt.

TEXT: PAULINA KULCZYCKI

THE
NAKED
TRUTH

**HIER BEKOMMT IHR DIE SEIFEN
VON TERRORISTS OF BEAUTY**

- My Little Wow! Eppendorfer Weg 268
 - Reformhaus Frank Schröder Osterstr. 138
 - B Lage Eco Concept Store Kampstr. 11
 - Langbrett Store Marktstr. 140
 - Zero Waste Café In Guter Gesellschaft Sternstr. 25
 - Human Empire Shop Schulterblatt 132
 - Fux&Vintage Wohlwillstr. 11
 - Merijula Wohlwillstr. 24
 - Mimies Store Hein-Hoyer-Str. 45
 - Searamica Clemens-Schultz-Str. 94
 - Edeka Struve Osterfeldstr. 30-40 & Gasstr. 4
- sowie in ausgewählten **BUDNI Drogeriemärkten**

SHOP terroristsofbeauty.com
INSTAGRAM [@terroristsofbeauty](https://www.instagram.com/terroristsofbeauty)

SEIFEN-SORTIMENT
Die Naturprodukte
bestehen haupt-
sächlich aus Wasser
und Ölen



MAR NAVAJAS &
NATALIE RICHTER
gründeten im
Dezember 2018 ihr
Unternehmen
terrorists of beauty

EUER UNTERNEHMEN BEGANN IN EURER GEMEINSAMEN WG IN DER SCHANZE. WIE ENTSTAND DIE IDEE VON TERRORISTS OF BEAUTY GENAU?

Natalie: Es fing damit an, dass Mar bei uns in der Startup-WG eingezogen ist. Wir saßen zusammen, unterhielten uns über Nachhaltigkeit, Mars spanische Wurzeln und darüber, wie sie schon als Kind lernte, Seifen selbst zu herzustellen. Dabei stellten wir fest, dass alle in unserer WG Shampoo-Seifen benutzten, deren Effekte, wie Pflege und Duft, wir allerdings nicht gut und sexy genug fanden. Wir waren uns sicher: Das kann man besser machen! Nach einer schlaflosen, aber sehr inspirierenden Nacht, habe ich der WG das Konzept terrorists of beauty präsentiert. Während die anderen Mitbewohner den Namen zu radikal fanden, war Mar sofort überzeugt. Denn genau das ist es, was wir wollen: Provozieren und der Schönheitsindustrie den Kampf ansagen! Danach ging alles ziemlich schnell: Wir haben Manufakturen kontaktiert und die Parameter bestimmt. Dabei waren wir uns einig, dass unsere Seifen palmöl-frei, plastikfrei und vegan sein sollten. So haben wir Stück für Stück unser Sortiment definiert, unseren eigenen Webshop aufgezogen und einfach angefangen – ohne wirklich einen Plan zu haben.

WAS IST DIE VISION EURES UNTERNEHMENS? WAS WOLLT IHR DAMIT BEWIRKEN?

Natalie + Mar: Die Idee entstand aus der Intention heraus, etwas zu verändern. Wir nennen uns daher eher eine Nachhaltigkeits-Initiative

als ein Startup. Wir glauben, dass die Endverbraucher als Konsumenten große Macht besitzen, um den Markt zu verändern. Denn durch Nachfragen werden Produktionen und Preise beeinflusst. Wir wollen dabei keineswegs die marktdominierende Instanz werden, sondern eher einen Anstoß geben. Unsere Vision ist es, die gesamte Schönheitsindustrie zu transformieren. Wir möchten eine Lösung anbieten, mit dem besten Impact für die Umwelt.

DER ERFOLG VON TERRORISTS OF BEAUTY KAM UNFASSBAR SCHNELL NACH DEM LAUNCH. NACH NUR VIER WOCHEN HABT IHR MEHR ALS 1000 SEIFEN ÜBER EUREN EIGENEN ONLINE-SHOP VERKAUFT – UND DAS GANZ OHNE WERBUNG! UND NACH NUR SECHS WOCHEN WAR DIE FIRMA BEREITS „BREAK EVEN“-TE GERECHNET?

Natalie: Auf keinen Fall. Wir haben immer Scherze gemacht, dass wenn es schief läuft, wir wenigstens Seifenvorräte für unser ganzes Leben hätten. Mich hat es vor allem überrascht, dass Einzelhändler und Großkonzerne wie Budni und Edeka, auf unsere Firma aufmerksam geworden sind. Wir dachten, dass der Name und das Konzept viel zu polarisierend wären. Aber auch die großen Konzerne haben mittlerweile verstanden, dass sie Alternativkonzepte anbieten müssen.

Mar: Ich glaube der Erfolg ist so groß, weil die Marke nicht nur Seifen verkauft, sondern vor allem eine Message und Einstellung zur Nachhaltigkeit hat. Wir sind sehr transparent

Wir verlosen
3x1 SEIFE
EUERER WAHL
auf
UNISCENE.de!

terrorists of beauty
radically natural

block 001
cleanser + strengthen
hair + body + face
kokosnuss- kohle + zedernöl

**NACHHALTIGE
SEIFEN**
Handmade in
Germany

und menschlich. Unsere Kunden können uns persönlich kontaktieren und dafür bekommen wir viel Zuspruch.

HABT IHR AUS TERRORISTS OF BEAUTY MITTLERWEILE EUREN VOLLZEIT-JOB GEMACHT?

Natalie: Noch nicht. Mar arbeitet noch Vollzeit als Community Manager im Hamburger Co-working Mindspace, während ich noch mein anderes Startup und weitere Projekte leite. Wir sind eigenfinanziert – alles was wir an Gewinn generieren, fließt wieder direkt in die Produktion.

Mar: Bisher kann man es also eher als sehr intensives Hobby bezeichnen. Eigentlich wollen wir uns diese Unabhängigkeit beibehalten, aber nach diesem intensiven Jahr merken wir, dass es unfassbar kraftraubend ist, das Projekt nur nebenher zu leiten. Ab 2020 wollen wir uns selbst Gehälter auszahlen und Vollzeit arbeiten, um noch mehr Energie in das Projekt stecken zu können.

WAS SIND DIE INHALTSSTOFFE Eurer SEIFEN UND WIE WERDEN SIE PRODUZIERT?

Natalie: Unsere Basis besteht aus Wasser und kaltgepressten Ölen, wie Rizinusöl, Kokosöl, Rapsöl und Sheabutter. Alles wird schonend erhitzt, abgegossen und schließlich zur Seife gereift, in Stücke geschnitten und getrocknet. Der Duft unserer zertifizierten Naturkosmetik- Seifen (NCS) kommt von einer ayurvedischen Prozedur, ätherische Öle zu erhitzen – jede der vier Seifen ist dabei für andere Bedürfnisse gemacht. Die Produktion findet in einer Manufaktur in der Nähe von Hannover statt und unsere Logistik läuft über die Stiftung Mensch, wo die Produkte von Menschen mit Behinderungen verpackt werden – mit nachhaltigen Banderolen und natürlichen Klebstoffen.

Mar: Wir haben uns bewusst Lösungen für den Versand überlegt, die Verpackungen meiden und klimafreundlich sind. Wir möchten das Konzept Nachhaltigkeit ganzheitlich realisieren. Unsere Botschaft ist dabei ganz simpel: Man braucht nicht viel, um schön zu sein!

FÜR HAUT UND HAAR
Die Seifen sind vegan
sowie plastikfrei
und kommen ohne
Palmöl aus

TIPPS FÜR EINEN NACHHALTIGEREN BEAUTY-HAUSHALT

WASCHBARE ABSCHMINKPADS
z.B. von bambudo bei
Stückgut für 12 Euro

WATTSTÄBCHEN AUS BAMBUS
z.B. von Hydrophil bei
DM für 1,60 Euro

DEO-CREME
z.B. von Alverde bei
DM für 4 Euro

BAMBUSZAHNBÜRSTE
z.B. von Humble Brush
bei Budni für 4 Euro

**MENSTRUATIONS-
TASSE**
z.B. von Silenacup
bei Rossmann für
17,50 Euro

HOMEMADE COSMETICS: EINFACHE DIY-REZEPTE FÜR NATÜRLICHE KOSMETIKPRODUKTE

**REGENERIERENDE
GESICHTSMASKE**
2 EL (pflanzlicher) Joghurt
¼ Tasse Kakaopuder pur
1 EL Honig
1 EL Hafermehl

GESICHTSPEELING
1 TL Kokosöl
½ TL feiner weißer Zucker

**MAKE-UP-
ENTFERNER**
7 EL Wasser
6 EL Olivenöl
1 TL Maisstärke

+++ SOLO-TRAVELN +++

UNTERWEGS MIT SICH SELBST

Freunde in Barcelona besuchen? Mit den Kommilitonen in den Party-Urlaub? Oder doch mit der Familie nach Kroatien? Die Versuchung einfach zuzusagen, war groß. Aber nach einem **STRESSIGEN SEMESTER**, in dem die seltene Freizeit für Freunde reserviert war, ist unsere Autorin **PAULA HEILER** allein weggefahren: Sie wollte bewusst Zeit mit sich selbst verbringen und weit weg vom Alltag **NEUE EINDRÜCKE** gewinnen.

PAULAS URLAUBS-ERINNERUNGEN



TYPISCH KANARISCH – EINE LECKERE PAELLA



AM STADT-STRAND VON CORRALEJO



UNSERE AUTORIN PAULA HEILER IST GERNE ALLEIN UNTERWEGS

Endlich bin ich wieder am Meer und sehe den Wellen dabei zu, wie sie auf Sandbänke treffen und brechen, bis nur noch das Rauschen des Ozeans existiert. Ich bin spontan nach Fuerteventura zum Surfen geflogen und habe diese Reise ganz bewusst ohne meine Travelbuddys geplant.

Als ich für ein FSJ ein halbes Jahr lang in Costa Rica gelebt habe, erschien es mir selbstverständlich, das Land auf mich allein gestellt zu erkunden. Sich allein für ein Gap-Year vorzugsweise nach Australien oder Bali aufzumachen, ist zum Inbegriff der Selbstfindung geworden. Aber als ich von meinem Plan erzählte, in den Semesterferien einfach mal für zwei Wochen allein zu verreisen, waren die Reaktionen eher skeptisch. Hat denn niemand in deinem Freundeskreis Zeit? Ist Urlaub mit sich selbst nicht langweilig?

Obwohl man sich beim gemeinsamen Traveln schnell auf die Nerven gehen kann, teile ich meine Urlaubsabenteuer sehr gerne mit Freunden oder Familie. Dennoch wollte ich nach einem anstrengenden Semester einen Teil meiner freien Zeit allein verbringen. Mark Twain, der Autor von Tom Sawyer und Huckleberry Finn, hat einmal gesagt: „Um herauszufinden, ob du Menschen magst oder nicht, reise mit ihnen.“ Mit sich selbst klarzukommen ist nicht so selbstverständlich, wie es klingen mag, aber sobald ich mich darauf einlasse, empfinde ich die Zeit allein als sehr befreiend und reich an Erkenntnissen.

ZEIT NUR FÜR MICH SELBST

Schon beim Planen habe ich wieder den ersten Vorteil des Solo-Travelns genossen: Niemand war von meiner leicht chaotischen, kurzfristigen Organisation genervt. Ich musste vorher keine

Aktivitäten festlegen, sondern konnte aus dem Bauch heraus entscheiden, wonach mir gerade war. Unser Alltag besteht aus lauter Vereinbarungen mit Kollegen, Kommilitonen und Freunden. Wenn ich meine Ersparnisse für eine Auszeit zusammenkratze, genieße ich es, diese Zeit genau nach meinen Bedürfnissen zu verbringen – und das ganz ohne Absprachen.

Allerdings tauscht man dieses wunderschöne Freiheitsgefühl gegen die Sicherheit ein, die eine Reisebegleitung gibt. Als ich eines Morgens völlig übermüdet in dem kleinen Städtchen Corralejo auf Fuerteventura aus dem Bus gestiegen bin und bei über 30 Grad mit meinem 14 Kilo schweren Backpack auf dem Rücken das Hostel nicht gefunden habe, hätte mich ein bekanntes Gesicht sicherlich aufgemuntert. Leider habe ich auch schon die Erfahrung gemacht, mich mit 40 Grad Fieber in einem fremden Land zur Apotheke schleppen zu müssen. Allein Reisen ist eben auch eine Challenge an dich selbst – an dein Selbstbewusstsein, deine Kreativität, deinen Mut. Doch genau durch solche Herausforderungen habe ich mich selbst besser kennengelernt und bin unabhängiger sowie selbstbewusster geworden. Als ich das erste Mal nur mit meinem Rucksack losgezogen bin, hat es mich noch Überwindung gekostet, Fremde um Hilfe zu bitten oder einfach eine

Unterhaltung zu beginnen. Die Befürchtung, dass der Urlaub ohne Travelbuddy langweilig werden würde, hatte ich aufgrund meiner bisherigen Erfahrungen gar nicht erst. Schon am ersten Nachmittag lernte ich im Hostel eine Gruppe von Polen kennen, die ebenfalls zum Surfen auf der Insel waren – die Verabredung für eine gemeinsame Session war schnell ausgemacht. Mit den zwei Mädels aus Italien, mit denen ich mir das Dormitory teilte, ging ich am nächsten Tag gemeinsam Paella essen. Wer im Hostel schläft, findet schnell Gleichgesinnte, die Lust auf gemeinsame Aktivitäten haben.

Doch ich versuche zwischen all diesen spannenden Begegnungen auch bewusst Zeit ganz allein zu verbringen. Diese „Me-Time“ ist bei mir reserviert für Dinge, die in meinem Alltag zu kurz kommen: ein gutes Buch lesen, Tagebuch schreiben oder einen ausgedehnten Spaziergang machen, bei dem ich einfach meine Gedanken und Blicke schweifen lasse. Einfach Loslassen und mich auf das Hier und Jetzt einlassen – für mich ist es das, was allein unterwegs sein ausmacht.

HEIMATHAFEN HOTELS



Arbeiten, wo andere Urlaub machen!

Mit Leuten zusammenarbeiten, Verantwortung übernehmen und dabei das Meer noch vor der Haustür haben? Könnt ihr haben! Das Beach Motel in Sankt Peter-Ording an der Nordsee sucht Verstärkung fürs Team.

Text: Kristina Regentrop

TIPPS FÜR DIE ERSTE REISE ALLEIN

SICH LANGSAM HERANTASTEN

Es muss nicht gleich die dreiwöchige Backpacking-Tour durch Südostasien sein. Wenn du noch nicht allein unterwegs warst, verreise erstmal für ein verlängertes Wochenende.

NACH BERLIN ODER BALI?

Für den ersten Solo-Trip sind westliche Metropolen empfehlenswert: Ob London, Madrid oder Paris – hier kannst du dich problemlos auf Englisch verständigen.

DIE RICHTIGE UNTERKUNFT

Wenn du Lust auf internationale Kontakte hast, schlaf in Hostels. Auf hostelworld.com findest du passende Angebote. Die Webseite couchsurfing.com bietet die Möglichkeit, kostenlos bei Locals zu übernachten.

MENSCHEN ANSPRECHEN

Reisen leben von Begegnungen. Trau dich: Statt Google Maps zu öffnen, frag Einheimische. Oft erfährst du spannende Facts über Orte, die du in keinem Reiseführer findest.

PLATZ FÜR ZUFÄLLE LASSEN

Buche nicht alle Übernachtungen und Fahrten im Voraus. Allein unterwegs sein bietet dir die Chance, spontan zu entscheiden, wo es dich hintreibt.

Entspannen und wohlfühlen – so lautet das Motto des Beach Motel in Sankt Peter-Ording, das 2013 eröffnet wurde und das Mutterschiff der Heimathafen Hotels ist. Weitere Standorte sind Büsum, Wilhelmshaven und Heiligenhafen, die allesamt auf der Suche nach neuen Mitarbeitern sind. Dabei ist es ganz egal, ob ihr Vollprofis seid, als Quereinsteiger durchstartet oder für eine Saison im Beach Motel arbeitet. Sei es an der Rezeption, im Service oder an der Bar – gerade in der Hotellerie ist das Aufgabengebiet breit gefächert und ihr habt vielseitige Aufstiegschancen sowie einen abwechslungsreichen Joballtag.

Das Beach Motel zeichnet sich vor allem durch sein familiäres Miteinander aus. „Wir möchten niemanden verbiegen. Hier darf und soll jeder so sein, wie er ist“, sagt Christian Sroka, der für das Marketing der Heimathafen Hotels zuständig ist. „Wir schauen, wo eure Stärken liegen und wollen diese fördern.“ Auch der Teamzusammenhalt wird hier großgeschrieben. Nach Feierabend drehen die Mitarbeiter gerne noch eine Runde mit einem Stand Up Paddling Board auf der Nordsee oder lassen den Arbeitstag bei einem Feierabendbier ausklingen.



CHRISTIAN SROKA
Marketingchef der
Heimathafen Hotels

Möchtet ihr auch Teil der Heimathafen Familie werden? Weitere Infos und aktuelle Ausschreibungen findet ihr unter www.heimathafenhotels.de/jobs

Fotos: Christian Perl (1), privat (5)

KINOSTARTS

Texte:
Constantin Jacob



#LINDENBERG

MACH DEIN DING!
Er gehört zu Hamburg wie eine frische Knolle Astra und ist als Ikone des Mauer-

falls bekannt: Sänger Udo Lindenberg ist ohne Frage deutsche Musikgeschichte. Für die Konzertreihe „MTV Unplugged“ präsentierte er 2018 zum zweiten Mal eine Auswahl aus seinem umfassenden Repertoire. Mit „Lindenberg! Mach dein Ding!“ wird Udo nun auch filmisch ein Denkmal gesetzt. Newcomer Jan Bülow (TV-Serie „Dogs of Berlin“) spielt den Ausnahmekünstler, der aus der westfälischen Provinz in die weite Welt wollte und zwischen doppelbelegten Ein-Zimmer-WGs, verrauchten Eckkneipen und zahlreichen Bands umhertingelte. Ein kurioses Biopic mit Witz und Charme – wie Lindenberg selbst!

Biografie, Do., 16.1.

#7500

Auf dem „Filmfest Hamburg“ feierte dieser mehrfach verschobene Thriller endlich seine

Premiere. Schon zuvor wurde das Kinodebüt des deutschen Regisseurs und Drehbuchautors Patrick Vollrath, der bereits 2016 für seinen Kurzfilm „Alles wird gut“ eine Oscar-Nominierung erhielt, auf dem „Locarno Film Festival“ von Kritikern begeistert aufgenommen. In der deutsch-österreichischen Produktion begleitet Joseph Gordon-Levitt („Snowden“) als Co-Pilot Tobias einen Routineflug von Berlin nach Paris. Als Terroristen das Cockpit entern wollen und Panik im Flugzeug ausbricht, muss Tobias folgenschwere Entscheidungen treffen. Nichts für Zuschauer mit Klaustrophobie: Der gesamte Film spielt sich im engen Cockpit des Fliegers ab!

Thriller, Do., 26.12.



#THEPEANUTBUTTERFALCON

Integration und Inklusion sind aktueller denn je. In ihrem ersten Langfilm widmen sich die US-Regisseure Tyler Nilson und Michael Schwartz diesem wichtigen Thema, das leider noch nicht in allen Köpfen angekommen ist. Sie schicken den am Down-Syndrom erkrankten Schauspieler Zack Gottsagen und Shia LaBeouf („Transformers“) als Kleinkriminellen Tyler auf eine spannende Reise: Zak verfolgt einen großen Traum und möchte trotz seiner Behinderung Wrestler werden. Mit diesem Ziel flieht er aus dem Pflegeheim und will trotz aller Widerstände an einer Ringer-Schule trainieren. Auf seinem Weg durch North Carolina trifft der furchtlose Junge auf Tyler. Gemeinsam steuern sie auf ein Abenteuer zu, das zeigt, dass Menschlichkeit keine reine Fiktion bleiben muss.

Drama, Do., 19.12.



FILMNEUSTARTS

JUMANJI: THE NEXT LEVEL – 12.12. Ein Herz für Zucker: Dwayne Johnson („Hobbs & Shaw“) schnappt sich erneut den Joystick und muss im 2. Teil des Abenteuerspiels seinen besten Kumpel aus dem tödlichen Dschungel retten. **» ALS HITLER DAS ROSA KANINCHEN STAHL – 25.12.** Caroline Link („Der Junge muss an die frische Luft“) verfilmte Judith Kerrs Romane über die bewegende Flucht einer jüdischen Familie auf der Suche nach einer neuen Heimat in Europa. **» 3 ENGEL FÜR CHARLIE – 2.1.** Frauenpower total! Elizabeth Banks („Pitch Perfect 3“) schickt als Bosley drei neue Ladies auf gefährliche Missionen durch die Hamburger Speicherstadt und um die ganze Welt. **» DAS GEHEIME LEBEN DER BÄUME – 23.1.** Der Baumflüsterer und Bestsellerautor Peter Wohlleben enthüllt die unbekanntesten Fähigkeiten der Wälder und deren faszinierendes Netzwerk. Umweltschutz aus einem anderen Blickwinkel! **» JOJO RABBIT – 23.1.** Darf man über Hitler lachen? Mit seiner US-Satire schickt Taiki Waititi („Thor 3“) einen Jung-Nazi im 2. Weltkrieg durch die Glaubenskrise: Wer ist hier eigentlich der Böse? Sein imaginärer Freund Adolf weiß Rat.

SERIENSTARTS



#STARTREK:PICARD

Sein letzter Auftritt liegt schon eine ganze Weile zurück. Seit seinem intergalaktischen Kino-Ausflug in „Star Trek: Nemesis“ im Jahre 2009 verschwand der beliebte Captain Jean-Luc Picard in den Tiefen des Weltalls. Was aus ihm geworden ist? Dieser Frage widmet sich die neue Spin Off-Serie, in der Sir Patrick Stewart („X-Men“) seine Paraderolle wieder aufnimmt und ein neues Kapitel beginnt. Über die Story selbst hüllt sich das Amazon Originals-Team noch in Schweigen. Bekannt ist jedoch, dass die neuen Abenteuer im Jahre 2399 starten – 15 Jahre nachdem Picard die Sternenflotte verlassen hat. Es müssen schwerwiegende Gründe sein, warum der Captain aus dem Ruhestand auf die Brücke zurückgeholt wird. Unsere Raumanzüge liegen auf jeden Fall bereit!

Fr., 24.1., Amazon

#WASTELAND

HBO geht dahin, wo es wehtut. Nach der gefeierten Mini-Serie „Chernobyl“ und dem aktuell gestarteten Jugend-Drama

„Euphoria“ kommt mit „Wasteland“ der nächste Geheimtipp aus dem Qualitätshaus. Im Zentrum der Mini-Serie steht eine fiktive Kleinstadt in Tschechien, die einem Kohle-Tagebau weichen soll. Die einen kämpfen um ihre Heimat, während die anderen nach Entschädigung und Profit lechzen. Als die Tochter der amtierenden Bürgermeisterin spurlos verschwindet, scheinen die Grenzen des politischen Widerstands jedoch überschritten zu sein. Wie weit darf aktiver Protest gegenwärtig gehen? Oder offenbart sich hinter den schrecklichen Zwischenfällen ein noch dunklerer Abgrund? Die düsteren Töne werden Freunde von „Weinberg“ oder „Jordskott“ nicht mehr loslassen.

Do., 5.12., MagentaTV

#THEWITCHER

Seit die wöchentlichen Reisen nach Winterfell eingestellt

wurden, zeigen „Game of Thrones“-Fans und Fantasy-Liebhaber leichte Entzugserscheinungen. Netflix und „Superman“-Darsteller Henry Cavill könnten die rettende Lösung präsentieren: Die Videospieldreihe „The Witcher“ gilt als eine der beliebtesten Fantasy-Sagas, die an Gewalt, Sex und Action keineswegs spart. Basierend auf den gleichnamigen Games, muss sich Hexer Geralt von Riva durch das gefährliche Mittelalter der Nördlichen Königreiche kämpfen, in denen böse Mächte und übellaunige Kreaturen Chaos verbreiten. Der Beginn eines neuen Hypes? Vielleicht. Der polnische Erfinder und Autor Andrzej Sapkowski hat bisher fünf Romane über Geralt veröffentlicht, was an Ideen für neue Drehbücher vorerst ausreichen sollte.

Fr., 20.12., Netflix



#EYESWIDEOPEN

Das sind die **LESESWERTESTEN NEUERSCHEINUNGEN** für gemütliche Wintertage zu Hause! Texte: Jennifer von Wiegen

ANDREW SHAFFER

HOPE NEVER DIES: EIN FALL FÜR OBAMA UND BIDEN



Der US-Bestsellerautor, der nebenbei am Carnegie Center for Literary and Learning in Lexington unterrichtet, gibt dieses Jahr sein Krimi-Debüt. Die Protagonisten sind keine geringeren als der Ex-Präsident Barack Obama und Ex-Vizepräsident Joe Biden. Der Tod eines guten Freundes bringt beide wieder zusammen. Dieser soll sich unter Drogeneinfluss vor einen Zug geworfen haben. Immer mehr widersprüchliche Details kommen ans Licht und so tun sich Biden und Obama zusammen, um den Tod ihres Freundes aufzuklären. Ein amüsanter Krimi mit einem Schuss Gesellschaftskritik.

Kriminalroman, Droemer/Knaur, 320 Seiten

TULJA GOMMEL-BAHAROV

DAS LEBEN IST SCHÖN: EIN LITERARISCHER VERFÜHRER FÜR EIN GLÜCKLICHES LEBEN



Glück gilt als ein wesentlicher Baustein für ein erfülltes Leben. Doch oft geht das in unserem Alltagsstress unter: Wir hetzen von einem Termin zum anderen, von einer Prüfung zur weiteren oder von einem Praktikum zum nächsten. Daher hat sich die junge Autorin und Lektorin Julia für ihr neuestes Buch auf die Suche nach den kostbarsten Glücksmomenten in der Weltliteratur gemacht und erinnert uns daran, die kleinen Momente des Lebens in vollen Zügen zu genießen. Denn auch in der Literatur blitzen die Glücksmomente nur kurz auf.

Tagebuch/Biografie, FISCHER Taschenbuch, 224 Seiten

JEREMY DRONFIELDS

DER JUNGE, DER SEINEM VATER NACH AUSCHWITZ FOLGTE: EINE WAHRE GESCHICHTE



Jeremy Dronfields neues Werk ist ein Plädoyer gegen das Vergessen. Sein Roman basiert auf den Tagebüchern des jüdischen KZ-Häftlings Gustav Kleinmann, der zusammen mit seinem sechzehnjährigen Sohn Fritz 1939 von der SS festgenommen und ins KZ Buchenwald gebracht wird. Von dort geht es für Gustav weiter nach Auschwitz. Fritz begleitet ihn, in dem Wissen, was die beiden dort erwartet: Ein unmenschlicher Leidensweg, der hoffnungslos erscheint. Eine Geschichte voller Grausamkeit, Mut und Hoffnung – mit einem überraschenden Ende.

Roman, Droemer/Knaur, 464 Seiten

AMIR YARAHİ

OTAKU STORIES



SIGNIER-STUNDE MIT KURONO

am 20.3.2020
ab 16 h im Thalia
in der Europa-
passage

Amir Yarahi alias Kurono ist wohl der bekannteste Anime-Fan in Deutschland. Auf seinem gleichnamigen YouTube-Channel nimmt er uns mit auf Conventions oder gibt Lese-, Film- und Serientipps. Nun hat er ein Buch geschrieben und gibt uns einen persönlichen Einblick in sein Leben rund um die japanische Popkultur, Mangas, Animes und Cosplay. Eine Pflichtlektüre für deutschsprachige Manga- und Anime-Fans und für alle, die mehr über die japanische Popkultur erfahren wollen.

Sachbuch, Plötz & Betzholz, 208 Seiten

COOLE WEIHNACHTSMÄNNER
MIETEN IHREN SCHLITTEN BEI UNS!

Weihnachtstarif
Winterfeste Reifen kostenlos!

PKW
ab **25,-/Tag**
Bei Abnahme von 4 Tagen



Gültig vom 20.12.2019 bis 03.01.2020.

Reservierung unter:
0180 / 55 44 555*
oder **www.starcar.de**

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

STARCAR
Autovermietung

#LET'SPLAY

Diese neuen
SPIELE dürft ihr
nicht verpassen!
Texte: Katharina Börries

STAR WARS JEDI:
FALLEN ORDER

Wer in diesem Winter nicht genug von Star Wars bekommen kann, sollte neben dem Kinosessel auch auf dem Sofa Platz nehmen. Mit „Star Wars Jedi: Fallen Order“ haut EA ein brandneues Action-Adventure raus, das euch nach „Battlefront II“ (2017) wieder ins Franchise eures Sci-Fi-Vertrauens entführt. Als Padawan Cal Kestis steigt ihr in die Handlung einige Jahre nach den Ereignissen von Episode III ein. Auf der Flucht vor dem Imperium wollt ihr im Geheißen den Orden der Jedi wiederaufbauen. Die starken ersten Bilder versprechen hochwertigen Star Wars-Flair mit Star-Besetzung und toller deutscher Synchro. Auf abenteuerliche „Tomb Raider“-Art könnt ihr alte und neue Gebiete erkunden, während sich das Kampfsystem an „Dark Souls“ und „Bloodborne“ orientiert. Das könnte Franchise- und Genre-Fans gleichermaßen erfreuen.

Fr 15.11. für Xbox One, PS4 und PC, 59,99 €



Wir verlosen
2 GAMES
für die PS4 und für die
Xbox und
1 FIGURENSET
zu Star Wars Jedi:
Fallen Order auf
uniscene.de

ARISE
A SIMPLE STORY

Nach malerischen Abenteuern wie „Journey und Rime“ verzaubert uns nun „Arise – A Simple Story“ von Piccolo Studio mit einem Mix aus An- und Schwermut. Der Protagonist erwacht nach seinem Tod im Limbus. Zu wunderschöner Musik aus der Feder von David García, der schon „Rime“ und „Hellblade“ beflügelte, durchlebt er dort erneut seine Erinnerungen und erkundet romantisch gestaltete Orte wie Sonnenblumenfelder oder verschneite Berglandschaften. In diesem Jump'n'Run-Adventure beeinflusst ihr den Lauf der Zeit und müsst euch durch die Jahreszeiten navigieren, um Rätsel zu lösen. Die Geschichte fügt sich dabei durch Sammelquests zusammen. Zum Hochgefühl tiefer Verbundenheit gesellt sich auch der Schmerz des Verlustes – Themen, die in jedem Leben eine Rolle spielen. Wen emotionale Videospiegelgeschichten packen, der kann hier mit einer Perle rechnen!

Di 3.12., für Xbox One, PS4 und PC,
19,99 €

LIFE IS
STRANGE 2
COMPLETE
EDITION

2015 präsentierte uns „Life Is Strange“ eine Geschichte des Erwachsenwerdens im Gewand eines Highschool-Krimis. Das Coming-of-Age-Drama aus dem Hause Dontnod Entertainment zeigte keine Scheu vor harten Themen wie Mobbing und Verlust und überließ dem Spieler die Entscheidungen. Mit fünf Episoden wird das 3D Adventure nun in einem zweiten Teil fortgeführt. Und auch hier geht es thematisch in die Vollen. Denn „Life Is Strange 2“ konfrontiert uns mit dem Schicksal der Brüder Sean und Daniel Diaz, die nach einem Unfall mit Todesfolge vom Tatort fliehen. Daniel hat übernatürliche Kräfte, die er noch nicht kontrollieren kann. Die beiden schlagen sich durch ein vorurteilsbehaftetes Amerika, gelenkt durch eure Entscheidungen. Das ruhige, cineastische Spielprinzip hat sich schon einmal bewährt – und wird euch mit neuen Protagonisten ein weiteres Mal in seinen Bann ziehen.

Di 3.12. für Xbox One, PS4 und PC, 39,99 EUR

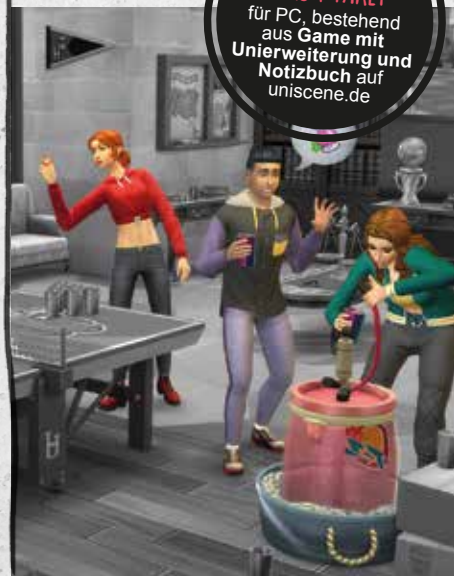
DIE SIMS 4
AN DIE UNI!

Studis aufgepasst: Mit der brandneuen „Sims 4“-Erweiterung könnt ihr auch virtuell den Campusalltag feiern! Von durchgepackten Nächten in der Bib bis zum nächsten Saftpong-Match ist alles dabei, um eine neue Seite im Jahrbuch des Kultspiels aufzuschlagen.

Fr 15.11., für PC und Mac,
Di 17.12., für PS4
und Xbox One



Wir verlosen ein
SIMS 4-PAKET
für PC, bestehend
aus Game mit
Erweiterung und
Notizbuch auf
uniscene.de



Social Networks

gibt es hier schon
seit über 90 Jahren.

Bei uns heißt das

Nachbarschaft



Gemeinsam Räume schaffen...

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

HANSA Baugenossenschaft eG
Lämmersieth 49 | 22305 Hamburg
Telefon 040 69201-0
www.hansa-baugenossenschaft.de

HANSA
Baugenossenschaft



TAGTRÄUMEN NACH PLAN?

Der niederländische Trend Niksen verspricht eine Lösung für alle, die von der Schnelligkeit des modernen Lebens überfordert sind: Einfach mal nichts tun! Unsere Autorin **Natalia Sadovnik** ist mehr als skeptisch und fragt sich, ob wir nicht an der falschen Stelle herumschrauben.

Die lange U-Bahnfahrt, die Wartezeit beim Arzt, die Freundin ist kurz auf Toilette – was haben all diese Momente gemeinsam? Richtig, dann schalten wir den Goldfisch-Modus an und beginnen zu starren – aufs Handy. Dank diesem Volkssport hat unser Gehirn nie frei, weshalb viele von uns regelrecht nervös werden, wenn sie mal fünfzehn Minuten lang bewusst nichts tun sollen und kein Gerät zur Ablenkung bereit steht. Doch genau das sollen wir nun versuchen. Nachdem Hygge für einen Duftkerzen- und Kuscheldecken-Boom sorgte, kommt nun ein neuer Achtsamkeitstrend: Niksen, niederländisch für Herumhängen. Wer richtig im Trend liegen will, sollte also zwanzig Minuten lang aus dem Fenster starren oder auf dem Sofa sitzen und den Gedanken nachhängen. Und wirklich nichts tun. Wurde faules Herumsitzen früher eher kritisch beäugt, gehört es heute angeblich zum Standard-Programm eines jeden aufgeklärten Holländers.

WIR SIND WEICHEIER!

Ich weiß nicht, welche PR-Agentur diesen Mist in den Umlauf gebracht hat, aber: Job well done. Jede noch so hinterwäldlerische Zeitung hat darüber einen blumigen Artikel geschrieben, samt Burnout-Zahlen und Tipps für eine bessere Work-Life-Balance.

Ich glaube noch an das Gute und nehme an, dass zumindest ein Teil der Autoren so etwas mit guten Absichten schreibt.

Umso armseliger erscheint mir das Ganze. Selbst das Herumhängen wird inzwischen so vermarktet, dass es der Selbstoptimierung dient. Nicht dass etwas am Faulenzen falsch wäre – Entspannung ist immer schön. Aber seit wann bedeutet Entspannung nur untätiges Sitzen – und nicht, zum Beispiel, Ball spielen oder malen? Für die meisten Menschen ist es, wie Niksen-Apologeten es meist selbst einräumen, stinklangweilig, einfach nur auf dem Sofa zu sitzen. Klar verliert man sich mal in Gedanken – aber das geschieht spontan und unbeabsichtigt. Müssen wir nun auch noch Tagträumen auf die To-Do-Liste setzen? Klingt so sinnvoll wie „spontaner Sex“, den man sich täglich um sechs in den Kalender schreibt. Oh, welcher Spaß.

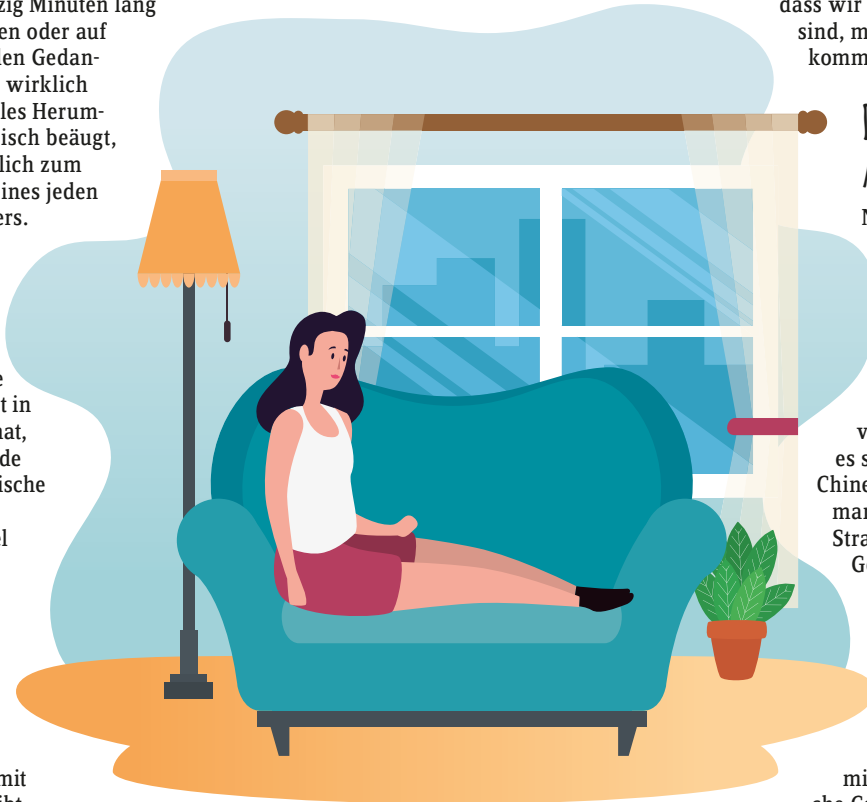
Dass wir Menschen solche Trends feiern, zeigt vor allem eins: Wie verweichlicht wir sind. Wir könnten auch einfach: Zwei Mal am Tag aufs Handy schauen und es ansonsten ruhen lassen. Nicht jeden freien Abend mit Netflix vollballern. Nicht jedes Wochenende einen Trip machen. Nicht jeden Urlaub instagrammen. Stattdessen klagen wir über Stress und denken uns immer absurdere Trends aus: Nichts tun, keine Nachrichten mehr schauen, „negativen“ Menschen aus dem Weg gehen. Lieber verzichten auf nicht-perfekte, manchmal anstrengende Freunde oder News, die uns verärgern. Wir rauben uns selbst so viel Energie, dass wir nicht länger imstande sind, mit der Welt klarzukommen.

DIGITAL DETOX ALS LÖSUNG?

Natürlich ist es nur Teil des Problems, und für den anderen Teil können wir wirklich nichts: Dass wir permanent erreichbar sind – für die Eltern, den Chef, die Dickpics von Tinderdates. Dass es schon im Kindergarten Chinesisch-Unterricht gibt und manche von uns selbst am Strand nicht ohne schlechtes Gewissen in der Sonne liegen können, sondern auch diesen Ur-Platz der Entspannung zu einem digitalnomadischen Coworking-Space machen. Dass wir täglich, stündlich, minütlich mitkriegen, welche Celebrity sich mal wieder bei Instagram blamiert hat. Dass

Freund XY ein neues Startup gegründet hat. Und dass ein anderer Freund schon wieder Strandurlaub macht – und anscheinend täglich ins Fitnessstudio geht. Das gesellschaftliche Tempo ist schnell und oft unerbittlich. Aber wenn unsere Lösung dafür „zwanzig Minuten auf dem Sofa zu sitzen“ lautet – dann habe ich wirklich kein großes Vertrauen in die geistigen Fähigkeiten unserer Spezies.

Zugeben – ich bin auch handysüchtig und überarbeitet. Aber morgen, da mache ich zwei Stunden früher Feierabend und schalte das Handy aus. Und wenn ich gefeuert werde, habe ich bald deutlich mehr Zeit zum Niksen.



MIT FREUDE

AN VERANTWORTUNG

ECHT WAS ERREICHEN

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

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

Zeig auch du, was in dir steckt!

Bewirb dich:

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

DEIN DUALES STUDIUM BEI REWE:

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



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

Jana S.,
REWE Teamleiterin Logistik

REWE
DEIN MARKT

SONNTAGS MAL DAS AUTO STEHEN LASSEN?
WEIL ICH ES KANN!

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

**EURO
JAGDPOT**

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

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

 **LOTTO® Guter Tipp.**
Hamburg