

# uniscene

DEINE STADT. DEIN LIFESTYLE. DEIN MAGAZIN.

GÜLTIG 1.4.-31.5.2020

## HAMMER Stadtteil

Wieso der Hamburger Osten bei Studenten immer beliebter wird

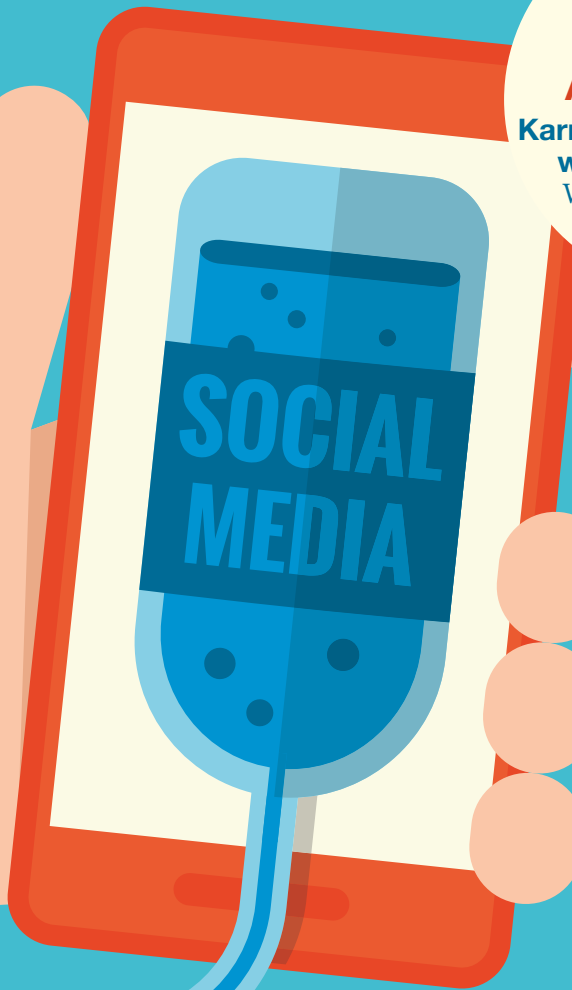
## #crowdfunding

So lasst ihr kreative Projekte kollektiv finanzieren

INKLUSIVE

**abiscene**  
**STUDIUM & AUSBILDUNG**

Karrierewunsch? Irgendwas mit Menschen!  
Warum soziale Berufe so beliebt sind



# DIGITAL DETOX

Sind wir süchtig nach WhatsApp, Instagram & Co? Können wir noch ohne Smartphone? Wir haben den Selbst-Test gemacht!

# Studierende bevorzugt

- 10 € Einheitspreis für Studierende
- Tickets für 6 € am Theaterstand (mittwochs 12-14 Uhr im Unikontor am Allendeplatz)
- Freier Eintritt für Erstsemester während der ersten drei Monate des Semesters (freiKartE)
- Flexibel und günstig: WahlAbo Jung
- CampusKollektiv: Backstage-Einblicke und Sonderangebote – jetzt kostenlos anmelden unter [www.schauspielhaus.de/newsletter](http://www.schauspielhaus.de/newsletter)

[www.schauspielhaus.de/campus](http://www.schauspielhaus.de/campus)



Deutsches  
Schauspielhaus  
Hamburg



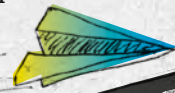




# Liebe Leser,

na, wie oft hattet ihr heute schon euer Smartphone in der Hand? Mal eben den Insta-Feed checken, Musik hören oder eine schnelle Nachricht bei WhatsApp verschicken - wir sind von unserem Handy abhängiger als uns recht ist. Unsere Autorin Paula ist von der ständigen Ablenkung und Erreichbarkeit genervt und hat deshalb für eine Woche ihren Smartphone-Konsum runter geschraubt. Wie es ihr bei ihrer Digital Detox-Woche ergangen ist, erfahrt ihr in unserem Titelthema. Wie immer findet ihr auch in dieser Ausgabe die neuesten Locations, Termine und Trends aus Hamburg. Viel Spaß beim Lesen!

**Kristina Regentrop**



### FEEDBACK

Ihr habt Fragen, Anregungen oder Kritik? Schreibt uns!

[redaktion@uniscene.de](mailto:redaktion@uniscene.de)

Fotos: Regentrop (1), Olave (1), Hennings (1), Weinladen St. Pauli (1), privat (1), Lamann (1)



#### Impressum

Redaktion uniscene  
Gertrudenkirchhof 10  
D-20095 Hamburg

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

Redaktion T: 040.3742360-0,  
F: -20, [redaktion@uniscene.de](mailto:redaktion@uniscene.de)

Herausgeber Kai Hoffmann,  
Jan-Hinrich Hey

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

Texte+Fotos Katharina Börries,  
Helen von Daacke, Janna Degener-  
Storr, Marlena Gaul, Paula Heiler,  
Constantin Jacob, Lesley-Ann Jahn,  
Anna Purtseladze, Kristina Regen-  
trop, Natalia Sadovnik, Jennifer von  
Wiegen

Art Direction+Layout Ute Knappe

Cover-Illustration: Bplanet/shutter-  
stock

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

Vertrieb Annika Kunkic

Druck Dierichs Druck+Media, Kassel

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



**Seite 10**

## KANN ICH NOCH OHNE MEIN SMARTPHONE?

Das Handy ist mittlerweile fester Bestandteil unseres Alltags geworden. Unsere Autorin Paula hat sich deshalb dem **Digital Detox-Selbsttest** gestellt. Eine Woche lang hat sie weitgehend auf ihr Handy und auf Social Media verzichtet.

## Hamburgs schicke Weinperlen

Seite 18

Bei einem Glas VINO gemütlich den Tag ausklingen lassen – einfach herrlich! In diesen **fünf Locations** stimmen das Ambiente und die Weinauswahl!

**Cheers!**

## Streaming Dienste im Test

Seite 40

Unser **Autor Constantin** hat verschiedene neue Angebote wie Apple TV+ oder Disney+ getestet und verrät euch seine **Must-Sees**.



## Stadtteil-Check Hamm

Seite 14

Der **Hamburger Osten** ist im Kommen! Gerade bei Studenten gewinnt Hamm zunehmend an Beliebtheit. Wir stellen euch die **Macher des Viertels** sowie die **besten Spots** vor!



## Nachhaltige Sportmode

Seite 36

**Sören und Pia** vom Hamburger Label **O'ave** verwenden **recyclete Fischernetze** aus dem Meer und entwerfen daraus nachhaltige und schöne **Fitness-Fashion**.







@FELIX.0304

Felix Lege

St. Pauli Landungsbrücken

# #PICNICPARTY





# #OLDSCHOOL



@EVA\_SOHLER

Eva Sohler

📍 Wilhelmsburg





# #IWANTTO RIDEMYBICYCLE



@JINIBOETZ

Janina Bötz

📍 Eppendorfer Baum



@GINACAMACHOO

Gina Camacho

📍 Spektrum





#RAINBOWREBEL



#KUMPIR  
CORNERN



@JULIAZOX

Julia Sonnenfeld



Kumpir König Sternschanze



# #BIRTHDAY



# GIRL



@DAISYLOVESPLACES

Stephanie Frantzius



Hoheluft-Ost



# #LABRADORLOVE

## 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.




@AYSHA\_10

Aysha Birsgal

📍 Stadtpark



# KANN ICH NOCH OHNE SMART PHONE?

An illustration of a hand holding a red smartphone. On the screen of the phone, there is a blue detox bottle with a white label that says 'SOCIAL MEDIA' in blue capital letters. A blue tube is connected to the bottom of the bottle. The background is a bright yellow.

Die neueste **PODCASTFOLGE** auf dem Weg zur Uni hören, dabei eine Verabredung mit der besten Freundin über **WHATSAPP** ausmachen und sich ein wenig bei **INSTAGRAM** berieseln lassen. Das Smartphone ist mittlerweile fester Bestandteil unseres Alltags geworden. Unsere Autorin **PAULA HEILER** ist von dieser Ablenkung und ständigen Erreichbarkeit genervt und hat sich einem **DIGITAL-DETOX-SELBSTTEST** gestellt. Eine Woche lang verzichtete sie weitgehend auf ihr Handy und auf Social Media.

Text: Paula Heiler



# MORE SOCIAL LESS MEDIA



Ich bin schon länger genervt davon, dass mein Handy mit meiner Hand verwachsen zu sein scheint. Den ganzen Tag über entsperre ich routinemäßig den Bildschirm und das oftmals, ohne zu wissen wozu.

Direkt nach dem Aufstehen werde ich mit 43 Nachrichten aus neun Chats überschwemmt. Später beim Lernen für meine Klausuren verschwende ich viel Zeit dadurch, dass ich nach jedem Blick aufs Handy einige Minuten brauche, um mich wieder konzentrieren zu können. Genauso bei meiner Verabredung am Abend: Ich schaue wie automatisiert auf mein Handy, während ein Freund mir von seinem Beziehungsende erzählt - und schäme mich prompt dafür.

Wieso ist der Suchtfaktor von Smartphones und insbesondere Social Media so hoch? Constanze Hennings vom Lukas Suchthilfzentrum der Diakonie Hamburg-West erklärt mir, dass der Gebrauch von Social Media unmittelbar auf unser Belohnungssystem einwirkt. „Ähnlich wie beim Konsum von Substanzen wie Drogen und Alkohol, kommt es im Gehirn zur Ausschüttung bestimmter Botenstoffe, die eine Abhängigkeit verursachen können. Likes auf Instagram wirken also belohnend.“ Dieser Druck kann besonders bei jungen Menschen problematisch für die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls werden. „Wir stehen im ständigen Vergleich und versuchen permanent uns selbst zu optimieren“, bestätigt Constanze Hennings.

Auch Handelsblatt-Journalistin Nena Schink hat selbst erlebt, wie hoch der Suchtfaktor bei Social Media ist: Für ein Experiment des Jugendportals „Orange“ sollte sie zur Influencerin werden. Erst als sie schon tief in die Insta-Scheinwelt eingetaucht war, bemerkte sie, wie gefährlich die Oberflächlichkeit sein kann. „Instagram hat uns süchtig danach gemacht, uns selbst zu inszenieren. Wir nehmen uns mit jedem Foto die Chance, den nie wiederkehrenden Augenblick zu genießen. Die Dauerberieselung mit perfekten Bildern ist schädlich, vor allem für junge Mädchen, deren Selbstwahrnehmung ständig negativ beeinflusst wird.“ Mittlerweile plädiert Nena für eine bewussteren Nutzung von Instagram und Co. „Die meisten Nutzer sagen, sie seien nicht süchtig. Aber dann frage ich mich, warum viele dieser Menschen pro Tag zehn Storys hochladen. Das ist doch kein normales Verhalten! Wieso sollten wir unser ganzes Leben, inklusive persönlichster Urlaubsaufnahmen, dokumentieren, wenn wir nicht süchtig nach einer digitalen Bestätigung sind?“

## ICH STARTE DEN SELBSTTEST: EINE WOCHEN LANG DIGITAL DETOX

Da mich mein eigener Handykonsum frustriert, beschließe ich, dass es Zeit für einen „kalten Entzug“ ist: Eine Woche lang Digital Detox. Ich will mein Handy wieder bewusster nutzen. Damit ich diesmal auch wirklich nur zum Smartphone greife, wenn ich es brauche, habe ich mir feste Regeln für die nächste Woche überlegt:

**BESCHRÄNKTE HANDYZEITEN:** 3 Mal am Tag - je maximal 10 Minuten für Social Media. Sowohl beim Lernen als auch bei Verabredungen die Finger vom Bildschirm lassen.

**TELEFONIEREN STATT SCHREIBEN:** Absprachen wenn möglich per Anruf treffen.

**MINDESTENS 1 STUNDE** nach dem Aufstehen und 1 Stunde vor dem Schlafen bleibt das Handy aus.

Fotos: Hennings (1), Bplanet/shutterstock (1)



# DER SELBSTTEST

## DER MORGEN MACHT DEN TAG

Am ersten Morgen meines Digital Detox-Experiments bin ich bereits kurz nach dem Aufstehen genervt von der mir bevorstehenden Social Media-Abstinenz. Mir fällt es erschreckend schwer, das Handy bis nach dem Frühstück auszulassen. Nachdem ich mich aber entschieden habe, nicht direkt am ersten Morgen zu cheaten, nutze ich die gewonnene Zeit und starte mit einer ausführlichen Yoga-Session in den Tag, statt verschlafen auf das Display zu blinzeln. Während ich mein Frühstück genieße, blättere ich gemütlich durch die Zeitschrift, die bereits seit Wochen ungelesen auf meinem Küchentisch liegt. Warum ich so lange nicht zum Lesen gekommen bin? Ansonsten liegt mein Handy neben meiner Kaffeetasse.

Im Laufe der Woche empfinde ich es zunehmend als erleichternd, den Morgen erstmal für mich zu nutzen, bevor ich mich damit beschäftige, was andere von mir möchten. Ich habe das Gefühl, meine Tage dadurch entschleunigt zu beginnen. Ich bin wirklich überrascht, wie groß dieser Einfluss ist und schon am dritten Tag schalte ich mein Handy erst gegen Mittag ein.

## ANALOG ABENDROUTINE

Da gerade Klausurenphase ist, sitze ich oft bis spät abends am Schreibtisch. Wenn ich dann müde ins Bett falle, möchte ich einfach noch etwas entspannt durch meinen Feed scrollen. Dass mich das beruhigen würde, ist aber ein Trugschluss. Bildschirmlicht im Allgemeinen wirkt sich schlecht auf den Schlaf aus – das ist schon lange kein Geheimnis mehr. Die blauen Wellenlängen des Lichts hemmen die Ausschüttung des Hormons Melatonin, das unseren Tag-Nacht-Rhythmus steuert. Außerdem wühlen all die Eindrücke, mit denen Social Media mich innerhalb von Minuten überflutet, meine Gedanken auf. Obwohl ich mir dessen bewusst bin, gehört ein letzter Handycheck seit langem zu meiner Abendroutine, so dass ich mich wirklich zurückhalten muss, meine Digital Detox-Regeln nicht zu brechen.

## KONZENTRATIONSKILLER

Praktischerweise habe ich mit meinem Selbstversuch den Ablenkungsfaktor Nummer 1 fürs Lernen minimiert. Es schockiert mich, wie befriedigend es sich anfühlt, in den Lernpausen endlich wieder den Home-Button zu drücken. Einerseits kann ich meine Handyzeit gut als Belohnung nach einer Lerneinheit einsetzen, andererseits brauche ich danach erstmal eine ganze Weile, um wieder in den Lernmodus zu schalten. Kein Wunder: Studien zeigen, dass wir nach jeder kurzen Handynutzung zwanzig Minuten brauchen, um wieder unser vorheriges Konzentrationslevel zu erreichen, darauf verweist auch das Deutsche Zentrum für Suchtfragen in seiner aktuellen Veröffentlichung zu Gaming- und Social Media-Sucht. Doch erste Erfolge meines Entzugs machen sich bemerkbar. Die Abstände, in denen ich meine Hand dabei erwische, wie sie zu meinem Smartphone zuckt, werden mit den Tagen immer größer.

## BACK TO PHONE CALLS UND WIEDER RICHTIG ZUHÖREN

Als ich das eine Freundin anrufe, um mich mit ihr auf einen Kaffee zu verabreden, muss ich kurz grinsen, weil ich mich total oldschool dabei fühle. Ich merke aber, dass ein kurzer Anruf in vielen Fällen zeitsparend ist. Statt acht Mal hin und her zu schreiben, wann und wo, trifft man einmal eine Absprache. Und die ist, so kommt es mir zumindest vor, verbindlicher. Ich merke, wie sogar ich als chronische Zuspätkommerin mir deutlich mehr Mühe gebe, pünktlich zu sein. Um trotz Lernwoche und Social Media-Fasten den Kontakt zur Außenwelt nicht gänzlich zu verlieren, rufe ich beinahe jeden Abend Freunde an und stelle fest, wie mir solche Anrufe doch gefehlt haben.

PHONE  
DOWN  
FACE  
UP

## HELPER FÜR EUREN DIGITAL DETOX

**SPACE-APP** Flucht aus den digitalen Galaxien  
Natürlich gibt es auch Apps gegen die Handysucht. Mag absurd klingen, kann aber tatsächlich helfen. Bei der App „Space“ seht ihr nicht nur eine erschreckende Statistik darüber, wie viele Minuten ihr pro Tag im Smartphone-Space verbringt, sondern werdet auch daran erinnert, dass ihr eure geplante Handyzeit für den Tag eigentlich schon überschritten habt. *Erhältlich im App-Store, kostenlos für iOS und Android*

**PODCAST-EMPFEHLUNG** Meditation, Coaching & Life mit Michael Curse Kurth: **Digital Detox (Spotify)**. Laut Life-Coach Michael Kurth hilft Digital Detox dabei, richtig zu entspannen und dem realen Leben mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

**BUCH-EMPFEHLUNG** Unfollow! Wie Instagram unser Leben zerstört SPIEGEL-Bestseller von Nena Schink, Sachbuch, Eden-Books, 240 Seiten.



INTERVIEW

# DREI FRAGEN AN ...



AUTORIN UND  
JOURNALISTIN  
NENA SCHINK

Was sind deiner Meinung nach die Social Media-Do's und Don'ts?

Ich halte nichts von Absolutismus. Aber man muss aufpassen, was man in den sozialen Medien von sich preisgibt. Ein Don't sind definitiv Bikinibilder – das gilt auch für Männer: Leicht bekleidete Fotos sind out.

Ein Do sind ungefilterte Fotos, auf denen man wirklich glücklich war. Und ein weiteres Do: Ich kann nicht oft genug dafür plädieren, mit seiner Online-Zeit sorgsam umzugehen. Selbstfürsorge ist hier das Zauberwort.

Dein bester Grund, um das Handy mal auszulassen?

Das sind Momente, in denen ich pures, wahres, echtes, reines Glück empfinde. Also Zeiten, die ich mit meiner Familie, meinen Freunden und meinem Lebensgefährten verbringe. Dafür reichen meist ein Abendessen in geselliger Runde oder ein Spaziergang.

Deine besten Tricks, damit das Handy auch wirklich ausbleibt?

Ich habe da gleich mehrere: Timer stellen, den wahnsinnig selbstfokussierten Influencern entfolgen, sinnentleerte Inhalte meiden und mehr Zeit in der Realität verbringen. Führt euch vor Augen, dass Instagram eine Scheinwelt ist und hinterfragt konstant eure eigene Nutzung. Sobald ihr euch öfters handyfreie Pausen gönnt, merkt ihr, wie befreiend das ist. Wir müssen endlich wieder lernen, den Augenblick ohne Selbstinszenierung zu genießen.

Für meine Verabredung am Wochenende schalte ich mein Handy komplett aus, da mich die tägliche Nachrichtenüberflutung mittlerweile nervt. Ich freue mich auf meine nicht-digitale Verabredung, die allerdings nicht so analog ist, wie erwartet: Dadurch, dass mein Handy den ganzen Abend über in meiner Jackentasche ruht, fällt mir besonders auf, wie häufig meine Freunde ihre Smartphones zücken und sich nicht richtig auf die realen Gespräche konzentrieren. Als ich einen Kumpel fragte, ob ihn unsere Unterhaltung langweilt, blickt er verdutzt von seinem Handy auf und steckt es verschämt weg – nur um es einige Minuten später wieder rauszuholen.

## FAZIT NACH EINER WOCHEN SOCIAL MEDIA FASTEN

Die Woche Digital Detox hat mir mehr Disziplin abverlangt, als ich dachte. An den ersten beiden Tagen habe ich das vor allem daran gemerkt, dass ich zwischenzeitlich genervt war von den vermeintlichen Einschränkungen. Diesen Punkt musste ich erst bewusst überwinden, bevor ich die neuen Benefits wahrnehmen konnte. Denn keine Frage – WhatsApp & Co können super praktisch sein, um kurz Absprachen zu treffen oder mit Freunden in Kontakt zu bleiben. Doch ich habe gemerkt, wie viel Zeit ich tatsächlich mit meinem Handy verschwende. Ich werde meinen Handykonsum auch zukünftig weiter einschränken. Weil das Handy so einen hohen Suchtfaktor hat, helfen ein paar Regeln da ungemein. Und das heißt nicht gleich Verzicht. Im Gegenteil: Ich habe in der letzten Woche viel Zeit und Freiheit gewonnen.

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](http://www.cranehouse.de)

STUDISPECIAL

...15% OFF...

Promotion Code: [soycocalero](https://www.cranehouse.de/soycocalero)



# „LIEBE AUF ZWEITEN

EIN  
HAMM(ER)  
STADTEIL!



Fotos: privat (5)



# DEN BLICK

Bezahlbare Mieten, eine schnelle Anbindung an die City und ein enger Zusammenhalt in der Nachbarschaft zeichnen das Leben in **HAMM** aus. Der Stadtteil im Hamburger Osten wurde lange unterschätzt, gewinnt jedoch zunehmend an Beliebtheit - vor allem bei Studenten. Auch unsere **AUTORIN KRISTINA REGENTROP** hat hier ihr neues Zuhause gefunden und zeigt euch, warum Hamm **RICHTIG WOHNENSWERT** ist.



# A

ls ich vor über vier Jahren nach Hamburg gezogen bin, wollte ich so wie jeder Neuankömmling in den beliebten Stadtteilen wie Eimsbüttel, Ottensen oder in der Schanze heimisch werden. Doch schnell merkte ich, wie mühselig die Wohnungssuche in Hamburg ist und wie unverschämt hoch die Mieten in den In-Vierteln sind. In Eimsbüttel zahlt man pro Quadratmeter durchschnittlich schlappe 13,80 Euro, Ottensen schlägt mit 14,30 Euro pro Quadratmeter zu Buche und die Schanze ist mit 14,60 Euro pro Quadratmeter Spitzenreiter - Tendenz immer weiter steigend. Der Hamburger Osten ist da preiswerter. In Hamm liegt der durchschnittliche Quadratmeterpreis noch bei 10,90 Euro.

Bei meiner Wohnungssuche hatte ich Hamm zunächst nicht auf dem Schirm. Hier ist es ruhiger und weniger überlaufen. Die Leute sind bodenständiger - das mag ich sehr. Möchtegern-Hipster, wie ihr sie zuhauf im Karoquartier seht, sucht ihr hier vergeblich. Ebenso wie die schicken Latte Macchiato-Mütter, die im Rudel mit ihren Luxus-Kinderwagen den Mühlenkamp in Winterhude verstopfen. Ein weiterer Pluspunkt? Die zentrumsnahe Lage meines Viertels. Hamm ist

wahnsinnig gut an die Innenstadt angebunden. Zum Jungfernstieg brauche ich nur zehn Minuten mit der Bahn. Auch zur Uni ist es nicht weit und die HAW am Berliner Tor ist nur einen Katzensprung entfernt. Wer zur HafenCity Uni muss, kann dank der U4 durchfahren. Zu guter Letzt muss ich die gute Autobahnanbindung Richtung Ostsee loben. Je nach Tag, Uhrzeit und Verkehrslage schafft man es in einer Stunde zum Meer.

## „HAMM IST DAS EIMSBÜTTEL 2.0“

Das Freizeitangebot in Hamm ist (noch) recht überschaubar, entwickelt sich aber stetig weiter. Die „grüne Seele“ des Viertels ist der Hammer Park, eine der ältesten Parkanlagen Hamburgs. Ob zum Spaziergehen, Grillen, Picknicken am Ententeich, Minigolf oder Tischtennis spielen - hier trifft sich gerade im Sommer gefühlt ganz Hamm. Samstagmorgens könnt ihr auch auf Anika Ludszuweit stoßen. Die junge Lehrerin gibt seit letztem Jahr im Park offene Yogastunden auf Trinkgeldbasis. Jeder Teilnehmer bezahlt also so viel, wie er geben mag. „Ich habe die Nachbarschaft mit Flyern zugestraft und war überrascht, wie gut das aufgenommen wurde“, berichtet die 26-Jährige, die ihre Yogakurse unter dem Motto Panda Yoga gibt und selbst in Hamm lebt.

Während der kalten Jahreszeit und bei schlechtem Wetter verlegt Anika ihre Stunde in das Therapiezentrum Hasselbrook am Hammer Steindamm. „Der Stadtteil ist toll - wir haben hier eine richtige Nachbarschaft und ich habe nicht das Gefühl, in einer Großstadt zu leben.“ Statt im Klassenzimmer zu unterrichten, möchte Anika ihre Leidenschaft zu Yoga gerne hauptberuflich ausüben und ein eigenes Studio in Hamm eröffnen.

ANIKA LUDSZUWEIT  
gibt offene Yogastunden  
im Hammer Park.



DET MARTENS  
bietet in seiner Malbucht  
verschiedene Keramikroh-  
linge zum Bemalen an.





**JUST IN UND MOIN FRIDA**  
Inhaberin Kirsten Moosmüller führt zwei Concept Stores in der Caspar-Voght-Straße.



**COWORKING**  
Dorothea Pieper, Anne Albers-Dahnke und Detlef Pieper fördern die kreative Szene in Hamm.

Nicht weit vom Hammer Park befindet sich die Malbucht, in der ihr allerhand Keramik bepinseln könnt. Im Herbst 2017 eröffneten Det und Kerstin Martens ihr Malstudio. Da es im Westen und Norden der Stadt bereits einige Angebote gibt, entschied sich das Paar bewusst für

den Hamburger Osten. „Hamm ist ein toller Stadtteil, der verkannt ist. Das Viertel ist total grün mit dem Hammer Park und der Nähe zur Bille“, findet Det, der 30 Jahre lang als ITler gearbeitet hat, ehe er sich mit seiner Malbucht selbstständig machte. Die Auswahl der Rohlin-

ge, die ihr bemalen, bestempeln oder bekleben könnt, ist groß: So könnt ihr aus Tellern, Schüsseln, Bechern, Dosen, Vasen und Eierbechern bis hin zu Sparschweinen wählen. „Mehr und mehr junge Leute und Familien ziehen hierher. Hamm ist für mich das Eimsbüttel 2.0.“, so der Familienvater aus Bergedorf. Das Potential des Ostens hat auch die Stadt entdeckt. Im Süden Hamms wird das neue Wohnquartier „Osterbrookhöfe“ mit mehr als 800 Wohnungen errichtet. Der Bau gehört zu einem Großprojekt, das eine umfassende moderne Stadtentwicklung des Ostens vorsieht.

## HAMM IST FAMILIÄR

Rund um den Hammer Steindamm und den S-Bahnhof Hasselbrook befindet sich das überschaubare Zentrum des Viertels, wo ihr richtige Shopping-Perlen entdecken könnt. In den beiden Concept Stores Moin Frida und Just In findet ihr hübsche Wohnaccessoires, Mode im skandinavischen Stil und filigranen Schmuck. Inhaberin Kirsten Moosmüller verkaufte vorher Mode für ältere Frauen. „Der Stadtteil ist extrem jung geworden, daher haben wir unsere Ladenkonzepte angepasst. Unsere Fashion- und Living Produkte sind farblich aufeinander abgestimmt und wir laden regelmäßig zum Late Night Shopping ein. Auch ein Cocktailabend mit dem Spirituosenhersteller Hamburger Gold soll bald stattfinden.“

Märchenhafte, farbenfrohe und maritime Mode findet ihr im Laden Fadenrot, den Designerin Anka Carls im Herbst 2019 eröffnete. „Wir waren eher Laden-Nomaden. Hier mal ein Pop-up-Store, da mal eine Sommergalerie und unterwegs mit unserem Fashiontruck“, so Anka, die



## LOCATION-CHECK

Habt ihr Lust bekommen, Hamm einen Besuch abzustatten? Dann empfehlen wir euch folgende Perlen, bei denen ihr unbedingt einmal vorbeischauen solltet.

Fotos: privat (3), Carls (2), endlichbilder (1), ON STAGE (1), Artush/shutterstock (1)

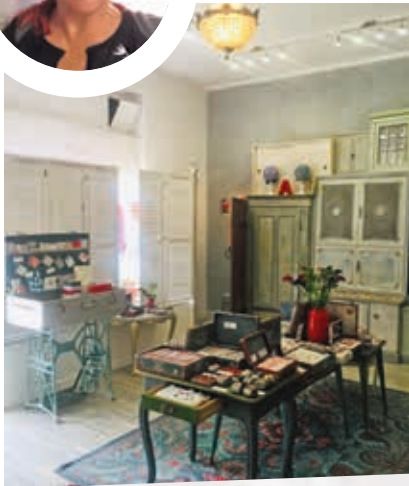


seit 18 Jahren in Hamm lebt. „Die Kunden jedoch verlangten nach einer festen Anlaufstelle und ich wollte nach vielen Jahren auch ein Zuhause anbieten.“ In die Schanze, ins Karoviertel oder nach Eimsbüttel zu gehen, kam für die kreative Macherin nie infrage. „Ich wollte in meinem Kiez bleiben. Hier habe ich die Zeit auf einen Kaffee und Schwatz mit den Kunden!“

Das gemeinschaftliche Miteinander pflegt auch das Coworking Space Stadtveränderer, das 2012 von der Architektin Dorothea Pieper sowie der Autorin Anne Albers-Dahnke gegründet wurde. Getreu ihrem Namen setzt sich die Bürogemeinschaft für soziales, kulturelles und christliches Engagement in Hamm ein. „Wir stellen unser Coworking Space sozialen Einrichtungen zur Verfügung“, erzählt Anne. So finden in dem Loft im Industrial Look Veranstaltungen wie ein „Welcome Dinner“ für Flüchtlinge oder Treffen der Hammer Bürgerinitiative statt. „Coworking Spaces sind im Osten noch rar gesät, aber wir möchten dazu beitragen, dass Kreative den Stadtteil für sich entdecken und sichtbar werden. In Hamm ist auf jeden Fall noch Luft nach oben.“



ANKA CARLS verkauft ihre eigene entworfene Mode im Laden Fadenrot.



- 1 **SPRECHWERK** Ohne Drehbuch, ohne Requisiten, ohne Regisseur – im April und Mai entert die Hamburger Improvisationstheatergruppe Die Zuckerschweine die Bühne des Sprechwerks. *Klaus-Groth-Str. 23, ab 9 €*
- 2 **HT16** Anfang 2020 hat das Hammer Kultur- und Sportzentrum HT16 eröffnet. Das Highlight ist die 500qm große Kletterhalle, in der ihr Seilklettern oder Bouldern ausprobieren könnt. *Sievekingdamm 1, ab 6 € erm.*
- 3 **HAMMER PARK** Ab Mai verlegt Anika ihre Panda Yoga-Stunden nach draußen in den Park, der auch zum Spazieren, Grillen, Minigolf oder Tischtennis spielen einlädt. *Sa 8:30-9:45 h, 10-11:30 h*
- 4 **FABRIK DER KÜNSTE** Vom 20. April bis 2. Mai zeigen die besten Cartoonisten der Stadt bei der Gruppenausstellung „Hamburger Strich“ ihre Werke in der Fabrik der Künste. *Kreuzbrook 10*
- 5 **DIE MALBUCHT** Lasst eurer Kreativität freien Lauf und bemalt Keramikrohlinge wie Tassen, Schüsseln oder Vasen. *Mi-Fr 14-19 h, Sa-So 11-18 h, Caspar-Voght-Str. 44*
- 6 **MOIN FRIDA & JUST IN** Bummelt durch die beiden Concept Stores und findet schöne Schätze für euren Kleiderschrank und eure Wohnung. *Caspar-Voght-Str. 94*
- 7 **FADENROT** In dem liebevoll eingerichteten Shop bekommt ihr Accessoires, Schmuck und maritime Mode. *Marienthaler Str. 163a*
- 8 **STADTVERÄNDERER** Nach Feierabend bietet euch das Coworking Space Raum für eigene Projekte, *Hammer Steindamm 62*



## Werdet fit bei ON STAGE!

**Wollt ihr euch in eurer Haut wohlfühlen? Ein paar Winterkilos verlieren oder mal neue Sportarten ausprobieren? Dann runter von der Couch und ab ins Gym! Beim Tanz- und Fitnessstudio ON STAGE seid ihr genau richtig. Für Studenten gibt es aktuell ein ganz besonderes Angebot.** Text: Kristina Regentrop

Der Sommer steht in den Startlöchern – höchste Zeit also, um wieder aktiv zu werden. Regelmäßiges Training stärkt unsere Muskeln, hält das Herz-Kreislauf-System fit und schützt uns vor Krankheiten. Doch die richtige Sportart für sich zu finden, ist gar nicht so leicht. Umso besser, dass es Anbieter wie die Tanz- und Fitnessstudios von ON STAGE gibt, die an fünf Hamburger Standorten mit einem breiten Kursangebot punkten. Kommt beim Zumba ins Schwitzen, lernt neue Hip Hop Dancemoves oder power euch bei Afro Fitness aus.

Wer es hingegen etwas ruhiger mag, ist beim Yoga bestens aufgehoben. Ob beim Hatha, Flow oder Yin Yoga – hier kommt ihr nach einem anstrengenden und stressigen Uni-tag runter und tankt neue Energie. Egal für welche Kurse ihr euch begeistern könnt – oben drauf bekommen ON STAGE-Mitglieder einen individuellen und auf ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan.

### Spezielles Angebot nur für Studenten

Für 29 Euro im Monat bekommen Studenten gegen Vorlage ihres Studentenausweises einen Vertrag für Urban & Fitness für eine Mindestvertragslaufzeit von sechs statt zehn Monaten. Die Aufnahmegebühr entfällt komplett. Dieses Angebot gilt vom 01.04.-31.05.2020. Weitere Infos findet ihr unter [www.on-stage.de](http://www.on-stage.de).



# HAMBURGS SCHICKE WEINPERLEN

Gemütlich bei einem Glas Wein zusammensitzen, mit den Liebsten schnacken und entspannt den Tag ausklingen lassen – was gibt es Schöneres? Doch Weinbar ist nicht Weinbar. Ob **APERITIVO-ABENDE**, **WINZERFRÜHSTÜCK** oder **WINE TASTING** – wir stellen euch fünf Locations vor, die uns mit ihrem Ambiente sowie ihrer Vino- und Speisekarte voll überzeugen.

TEXT: JENNIFER VON WIEGEN







## STANDARD

Wer die Große Freiheit entlang schlendert, stößt unerwartet auf diese kleine Weinbar, wo italienisches Flair und Kiez aufeinandertreffen.

Seit 2017 lädt dieser Aperitivo-Geheimtipp zum Verweilen ein. Neben

italienischen Weinen wie Chardonnay, Sangiovese oder Pinot werden im **Standard** die verschiedensten Varianten des Aperitifs Spritz oder der italienische Klassiker Negroni ausgeschenkt. Dazu werden in kleinen Abständen selbstgemachte Stuzzichini, also kleine Speisen, gereicht. Die beiden Inhaberinnen Jasmin und Minou greifen

dabei auf regionale und saisonale Lebensmittel zurück und dekorieren diese mit essbaren Blumen. Eine ihrer beliebten Kreationen ist die Brotzeit mit Manchego, Feigensenf sowie Schnittlauchblüten. Und auch Süßes



**JASMIN UND MINOU**  
verwöhnen uns mit italienischen Köstlichkeiten.



gibt es hier: Österreichische Manner Schnitten oder das selbstgemachte Tiramisu von Barkeeper Niklas gelten als absolute Geheimtipps. Übrigens: Wenn ihr als Gruppe eine Flasche Wein kauft, bekommt ihr die Speisen for free on top.

Wo: Große Freiheit 90 (St. Pauli)



## WEINLADEN ST. PAULI

Mitten auf dem Kiez gibt es eine Location, die sich allen altbekannten Traditionen widersetzt und das Credo „Wein ohne Dresscode“ lebt. Im **Weinladen St. Pauli** der gelernten Hotelfachfrau Stephanie wird nachmittags Wein verkauft und abends ausgeschenkt. Über 300 verschiedene Weinsorten könnt ihr hier in gemütlicher Wohnzimmeratmosphäre genießen. Mit ihrem Konzept will Stephanie Wein für Jedermann erlebbar machen. Welchen Vino ihr probiert, entscheidet ihr individuell im Dialog mit der Crew, denn eine klassische Weinkarte sucht ihr hier vergebens. Dazu werden verschiedene Brotzeiten mit regionalen Zutaten serviert. Eine der beliebtesten ist die Platte mit frischem Brot, Artischockenherzen, getrockneten Tomaten, Oliven aus Griechenland und leckerem Käse. Kultstatus hat die Bar auch durch regelmäßig stattfindende Events wie „Ziemlich beste Freunde - Käsefondue mit dem Weingut Kaufmann“ und Partys wie „Neue Deutsche Welle“ erreicht. Also nichts wie hin da!

Wo: Paul-Roosen-Str. 29 (St. Pauli)



**STEPHANIE**  
veranstaltet in ihrer Bar Partys und Wine Tastings.







**DAS UFER**  
lädt zum Ver-  
weilen und  
Genießen ein.

## UFER

Mit Blick auf den Isebekkanal könnt ihr euer Gläschen Vino ganz gemütlich in den alten Lichtwarter-Häuschen im Generalsviertel in Hoheluft-West genießen. Eröffnet wurde die schnuckelige Bar 2011 von TV-Autor Steven, Anwalt Benjamin und Koch Patrick, die einen gemütlichen Rückzugsort für Jedermann geschaffen haben. Am Wochenende öffnet das Ufer bereits morgens seine Pforten und lädt zum leckeren Winzerfrühstück ein. Zu eurem Brötchenkorb werden Köstlichkeiten wie Ziegen-Obazda, hausgebeizter Lachs mit Guacamole oder Coppa-Schinken gereicht. Wer es lieber süß mag, schlemmt Chia-Smoothie-Bowls oder Pancakes mit Blaubeeren, Ahornsirup und Vanilleschmand. Abends könnt ihr zwischen einfachen Schoppen und Top-Weinen wählen. Wir empfehlen euch wärmstens den fruchtig-frischen Rosé aus dem österreichischen Burgenland und dazu herzhaft Brotzeiten, Spätzle oder Flammkuchen. Lecker!

**Wo: Bismarckstr. 151 (Hoheluft-West)**

## ADEGA NAU

Wohlfühlen wie im Wohnzimmer - so lautet das Motto der Weinbar **Adega Nau** von Manuela und Carlos, die sie 2016 im belebten Portugiesenviertel eröffnet haben. Zusammen wollen uns die beiden die Vielfalt der portugiesischen Weinregionen näher bringen. Zu den Vinos werden Platten mit täglich frisch gebackenem Brot, Iberico Schinken, Käse oder Oliven gereicht. Einmal im Monat laden euch Manuela und Carlos zu einem besonderen Abend ein: Sie stellen verschiedene Produkte von ausgewählten Manufakturen aus Portugal vor. So könnt ihr auch die kulinarische Vielfalt

Portugals kennenlernen und auf geschmackliche Entdeckungsreise gehen. Für das besondere Weinerlebnis in den eigenen vier Wänden könnt ihr in der Bar die ein oder andere Flasche Vino kaufen. Saúde!

**Wo: Ditmar-Koel-Str. 13 (Neustadt)**

**MANUELA UND CARLOS**  
servieren Weine und Leckereien  
aus Portugal.



**BITTE NACH-  
SCHENKEN!**



# 5 NEUMANNS

Diese Weinbar gibt es direkt zwei Mal in Hamburg. Ihr findet das **Neumanns** nahe der Uni im Grindelviertel und im Herzen von St. Georg, wo Gastronom Peer Wein aus aller Welt ausschenkt. Namensgebend für seine Lokalitäten war die von seiner Mutter geführte Bäckerei „Neumann“ im Grindelviertel, wo er als kleiner Junge herumtollte. Neben Wein aus Deutschland, Österreich, Frankreich, Italien oder Spanien, könnt ihr auch exotischere Tropfen aus Südafrika, den USA, Argentinien, Neuseeland oder Australien probieren. Die Küche ist international rustikal gehalten: Neben Klassikern wie Wiener Schnitzel oder Flammkuchen kann zwischen Rinderfilet aus der Region, fangfrischem Fisch oder Käse- und Wurstvariationen gewählt werden. Somit ist für jeden Geschmack etwas dabei - ganz nach dem Motto des Neumanns: Wohlfühlen, Treffen, Genießen.

Wo: Grindelhof 77 (Rotherbaum) & Lange Reihe 101 (St. Georg)

**PEER NEUMANN** schenkt in seinen Bars Weine aus aller Welt aus.



**ENJOY ORIGINAL FILMS**

[savoy-filmtheater.de](http://savoy-filmtheater.de)

Steindamm 54 | 20099 Hamburg | 040.284 093 628

## Social Networks

gibt es hier schon seit über 90 Jahren.

Bei uns heißt das

## Nachbarschaft



## Gemeinsam Räume schaffen...

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

HANSA Baugenossenschaft eG  
Lämmersieth 49 | 22305 Hamburg  
Telefon 040 69201-110  
[www.hansa-baugenossenschaft.de](http://www.hansa-baugenossenschaft.de)





# KONZERTE

Das sind unsere Live-Highlights für April und Mai!

## MANIORRASON

**03 MAI SO**  
Mit gerade einmal 18 Jahren veröffentlichte der Isländer sein Debütalbum „Repeating Patterns“, das das Talent und Potential des jungen Musikers deutlich zeigt. Nachdem seine alte Liebe ihn in Spanien verließ, zog es Mani Orrason nach Berlin, wo er an neuem Material arbeitete. Der mittlerweile 21-jährige Singer-Songwriter und Multiinstrumentalist macht modernen Indie-Pop, mit dem er seiner Zeit als voraus gilt. Auf seiner neuen EP „Baby Angel“ verpackt er seine Gefühle – queere Verknalltheit, Frustrationen und Zukunftsängste – mit eingängigen Refrains und einem elektronischen Touch. Newcomer to watch!

20 h, Häkken, Spielbudenplatz 21-22 (St. Pauli), 18 €



## AMEWU

**01 MAI FR**  
Schon vor dem Release seines 2009 erschienenen Debütalbums „Entwicklungshilfe“ machte sich der aus Berlin-Charlottenburg kommende Amewu mit Live-Auftritten einen Namen als einer der besten MCs Deutschlands. Freestyle gehört zu seinen großen Stärken. Dubstep und Grime zu seinen Interessen. Seine Fähigkeiten als Rapper zeichnen sich durch hohe Geschwindigkeit und Flow aus, die uns an Samy Deluxe erinnern. Mit den Ohrbooten machte er bei Straßenmusikaktionen gemeinsame Sache. Bei Amewu geht es um Inhalte, denn der Rapper bringt mit seiner Musik zum Ausdruck, was ihn beschäftigt: Selbstbewusstsein und selbstkritisch. Zuletzt erschien im Oktober sein Track „Skalp“. Amewu gibt mittlerweile nur noch wenige Live-Auftritte – also unbedingt die Chance nutzen, den MC einmal persönlich beim Spitten zusehen zu können.

19 h, Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66 (St. Pauli), 18 €

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

Wir verlosen **2X2 TICKETS** für das Konzert von Mani Orrason auf UNISCENE.de

## KURTVILE

**30 MAI SA**

Kurt Viles Name ist eine feste Größe in der US-amerikanischen Singer-Songwriter-Szene. Der Gitarrist und ehemalige Sänger der Band The War On Drugs aus Philadelphia geht nun nach sechs Jahren erstmals wieder auf Solo-Tour. Sein Indie-Rock lebt durch Folk-Einflüsse, lässt Grunge erahnen und Country zu neuem Leben erwecken. Im digitalen Zeitalter der Schnellebigkeit schafft Kurt Vile seinen eigenen Mythos durch geradlinigen Rock, dem sich viele Fans ergeben – dazu zählt ebenfalls Ex-Sonic Youth-Frontfrau Kim Gordon. Auch musikalische Nähen zu Beck, Dinosaur Jr. oder Thurston Moore sind hörbar – bei Kurt Vile kommt alles zusammen. Live absolut sehenswert für alle, die Slacker-Hymnen auf Repeat lieben.

19 h, Fabrik, Barnerstr. 36 (Ottensen), 32 €



## RETROGOTT & HULKHODN

Mit ihren kritischen Texten haben die Underground-Acts Retrogott & Hulk Hodn den Alternative Hip-Hop in Deutschland geprägt.

**03 APR FR**

Bei politischen oder gesellschaftlichen Themen nehmen sie kein Blatt vor den Mund. Auf ihrem neuen Langspieler „Land und Leute“ beziehen die Kölner Stellung ohne auf Plattitüden zurück zu greifen. Die smoothen Beats und intelligenten Texte des Duos schmeicheln dem Geist und Ohr gleichermaßen. Bei ihrer Show in Hamburg erhält das Duo Support von Zwegatmann, der als Live-DJ auch die Bässe bei MC Fitti zum Brummen bringt. Wie gut, dass der Bunker ein solides Fundament hat, wenn Retrogott & Hulk Hodn aufdrehen.

19 h, Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66 (St. Pauli), 24 €

Wir verlosen **2X2 TICKETS** für das Konzert von Retrogott & Hulk Hodn auf UNISCENE.de







# ARBEITE BEI DEINEM LIEBLINGS-FESTIVAL!

Könnt ihr von Festivals und Konzerten nie genug bekommen? Seid ihr richtige „Anpacker“ und echte Teamplayer? Dann arbeitet doch als Eventhelfer oder -ordner bei U-Need. Das Hamburger Unternehmen sucht für Veranstaltungen wie dem „Hurricane Festival“ und Großkonzerten wie von Rammstein oder Die Toten Hosen nach Verstärkung.

Text: Kristina Regentop

Seit über 20 Jahren betreut das Hamburger Unternehmen U-Need Großveranstaltungen wie Konzerte, Festivals oder Sportevents und sucht aktuell nach Ordnern, die unter anderem für die Einlass- und Kartenkontrolle verantwortlich sind, Notausgänge sowie Rettungswege überwachen und die Gäste an ihre Plätze anweisen.



Paul Konerding

Wer mehr auf körperliche Arbeit steht, ist als Stagehand für den Auf- sowie Abbau zuständig – so wie Paul Konerding. Seit er Schüler ist, packt er mit an und hat unter anderem beim Aufbau des „Southside“ oder „Chiemsee Festivals“ mitgeholfen.

„Wer als Eventhelfer arbeitet, sollte keine Angst haben, sich die Hände schmutzig zu machen und teamfähig sein.“ Nach getanem Aufbau darf Paul sich meistens die Konzerte anschauen – kostenlos natürlich. „Ich bin von Anfang an dabei, nah am Geschehen und bei den Konzerten im Einsatz, die ich auch privat gerne sehen möchte.“

**Neugierig geworden?**  
Weitere Infos und die aktuellen Stellenausschreibungen gibt es hier:  
[www.u-need.de/jobs/hamburg](http://www.u-need.de/jobs/hamburg).



Wir verlosen  
**2X2**  
**TICKETS**  
für das Konzert von  
My Ugly Clementine  
auf UNISCENE.de

## My Ugly Clementine 14 APRIL

Diese Formation stellt den Zusammenschluss vier etablierter Künstler der österreichischen Musikszene dar. Es treffen unterschiedliche und starke Persönlichkeiten aufeinander, die gemeinsam eine kreative Energie entwickeln. Dementsprechend kurz ließ die Resonanz auf sich warten: Das erste angekündigte Konzert in Wien war innerhalb von 20 Stunden ausverkauft. Nach dem Motto „Wut ist geil“ machen sie in ihren Songs ihrem Ärger Luft, wie bei „The Good The Bad The Ugly“, um am Ende dadurch vielleicht sogar etwas zu verändern. Dabei verliert die Band nie ihren positiven Vibe bei einer Mischung aus Post-Punk und 90er-Gitarren.

19 h, Uwe, Spielbudenplatz 21-22 (St. Pauli), 15 €

### KONZERTTICKER

Die letzte Tour war ausverkauft dank ihrer mitreißenden Live-Shows. DIE Hoffnung aus Hamm in puncto Indie-Rock: **GIANT ROOKS**, 9.4., Sporthalle >>> Die elfköpfige Techno-Marching Band aus Hamburg begeistert weltweit mit ihren akustischen Interpretationen von klassischen DJ-Sets: **MEUTE**, 5.5., Große Freiheit 36 >>> Auf seiner Tournee „Love On Tour“ werden ihm die Herzen nur so zufliegen. Genderqueer-Künstlerin King Princess begleitet den Sänger und Schauspieler: **HARRY STYLES**, 8.5., Barclaycard Arena >>> Slack-Pop aus Melbourne mit Retro-Anstrich. Ihr Debütalbum „Whoosh“ schlägt dank tighter Rhythmik direkt ein: **THE STROPPIES**, 24.5., Aalhaus >>> Hamburger Jung und Rapper straight aus St. Pauli: **DISARSTAR**, 30.5., Große Freiheit 36 >>>



# KULTUR

## LANGE NACHT DER MUSEEN



„Wir bleiben wach!“ lautet das Motto an diesem Abend, an dem ihr 28 ganz verschiedene Museen bis nach Mitternacht besuchen könnt. Dazu gibt es über 850 Veranstaltungen, Führungen, Vorträge, Konzerte, Filme und Theaterdarbietungen. Im Zoologischen Museum erlebt ihr beispielsweise, wie Tiere zu Museumsexponaten präpariert werden. In der Kunsthalle wird die Sammlung unter dem Stichwort Hexenverfolgung aus feministischer Sicht erforscht. Im Deutsche Zollmuseum könnt ihr außerdem die Laserschießanlage des Zoll Ski Teams testen oder ihr gönnt euch eine Runde Tango und Yoga im Völkerkundemuseum am Rothenbaum. Und noch ein Tipp: Das coole Frauen-Duo Franz Albers und Käpt'n Kruse mit ihrer modernen Seemannsmusik erlebt ihr um 19 Uhr im Kaischuppen des Hafensemuseums – dieser Auftritt lohnt sich!

**25 APR SA**

Ausstellung

ab 18 h, div Locations, 12 € (erm.)

## BESTOFBILDERBÜCHER

Bilderbücher sind nur was für Kids? Von wegen! In dieser Ausstellung im Human Empire Shop entdeckt ihr tolle Vintage-Stücke der 60er- bis 80er-Jahre. Dabei könnt ihr auch spannende und fast in Vergessenheit geratene Illustratoren wie Jürgen Spohn, Lilo Fromm, Celestino Piatti oder Jozef Wilkon kennenlernen. Diese zählten damals zu den innovativsten Gestaltern und beeinflussten die künstlerische Entwicklung des Bilderbuchs maßgeblich, sind aber heute kaum noch im Buchhandel zu finden.

**04 APR SA**

bis

**18 APR SA**

Ausstellung

Human Empire, Schulterblatt 132 (Sternschanze), Eintritt frei



## DOPPELDENK

„100+1 JAHRE BAUHAUS“ Das Leipziger Künstlerduo Doppeldenk wirft uns mittels absurder Farbwelten die Paradoxie unserer Lebenswirklichkeit vor die Füße. Der Name des Duos lehnt sich an den Neologismus aus George Orwells Roman „1984“. So sollen auch die in Neon-Gewand gehüllten, oft kritischen Themen der Kunstwerke einen Spiegel auf uns richten. Marcel Baer und Andreas Glauch bedienen sich vieler Elemente der Pop- und Subkultur, um eine Vertrautheit zu erreichen.



**04 APR SA**

bis

**03 MAI SO**

Ausstellung

Affenfaust Galerie, Paul-Roosen-Str. 43 (St. Pauli), Eintritt frei

## EIN ABEND MIT RICHARD DAVID PRECHT

**27 MAI MI**

Vortrag

Er ist so etwas wie der Popstar unter den Philosophen, denn mit seinen Büchern hat Richard David Precht philosophische und gesellschaftspolitische Themen so verständlich gemacht, dass sie zu absoluten Bestsellern wurden. In der schönen Laeiszhalle spricht er jetzt über „Künstliche Intelligenz und den Sinn des Lebens“. Denn das Zeitalter der KI hat längst begonnen. Doch Precht ist der Meinung, dass Maschinen eines nicht einprogrammiert werden kann: Moralische Entscheidungen zu treffen, da diese abhängig von irrationalen Wertungen und somit unberechenbar sind. Seiner Meinung nach wird künstliche Intelligenz nur auf das kurzfristige Streben nach Glück programmiert. Eine spannende These, die euch sicher auch nach der Veranstaltung noch nachdenken und diskutieren lässt.

20 h, Laeiszhalle, Johannes-Brahms-Platz (Neustadt), ab 10 €







## RUNDGANG DER NEUSTADT- GALERIEN

An diesem Abend könnt ihr euch in der Neustadt von Galerie zu Galerie treiben lassen! Ihre Türen öffnen unter anderem der Mini-Ausstellungsraum Enfants Artspace, die Golden Hands Gallery, die sich auf Urban Fine Arts spezialisiert hat, und Gudberg Nerger, wo ihr neben der Ausstellung auch Magazine und Design-Objekte shoppen könnt. Auch im Gängeviertel finden Ausstellungen im Mom

**03 APR  
FR**

Ausstellung

Art Space und in der Galerie Speckstraße statt. Stellt euch einfach eure eigene Tour zusammen – eine Gruppenführung gibt es nicht, aber sicher trifft ihr viele interessante Kunstgesinnte, mit denen ihr euch austauschen könnt.

19-23 h, div. Locations (Neustadt), Eintritt frei

## KUNZTBUCH- FLOHMARKT

**05 APR  
SO**

Flohmarkt

Gemeinsam mit dem Hamburger Straßenmagazin Hinz&Kunzt und dem Charity Shop unter dem Rathausmarkt veranstaltet das Bucerius Kunst Forum einen spannenden „Kunztbuchflohmarkt“, bei dem ihr Bücher, Postkarten und andere Schätze ergattern könnt. Die Erlöse kommen natürlich Hinz&Kunzt und der Rathauspassage zugute. Eine schöne Sache, bei der ihr nicht nur euch, sondern vor allem anderen etwas Gutes tun könnt!

Museum für Kunst und Gewerbe, Steintorplatz (St. Georg), 8 € (erm.)



Fotos: Wolf (1), Museumsdienst Hamburg/Krems (1), Dahms (1)



## SYMPHONIKER HAMBURG

LAEISZHALLE ORCHESTER

## Für alle Klassikfans unter 28:

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

Dallapiccola,  
Rachmaninow,  
Sibelius

### 7. Symphoniekonzert

So, 29.03.20 – 19.00 Uhr  
Laeiszhalle Großer Saal

Nicola Luisotti, Dirigent  
Dong Hyek Lim, Klavier

Grisey

### 3. Pro-Log-Konzert

So 19.04.20 – 17.00 Uhr  
Laeiszhalle Großer Saal

Sylvain Cambreling, Dirigent  
und Moderator  
Katrien Baerts, Sopran

Dutilleux:  
Cellokonzert  
Mahler: Das  
Lied von der  
Erde

### 8. Symphoniekonzert

So 19.04.20 – 19.00 Uhr  
Laeiszhalle Großer Saal

Sylvain Cambreling, Dirigent  
Andrei Ioniță, Violoncello  
Daniel Behle, Tenor  
Michael Volle, Bariton

Haydn, Mozart,  
Beethoven

### 4. VielHarmonie-Konzert

Do 23.04.20 – 19.30 Uhr  
Laeiszhalle Großer Saal

Sylvain Cambreling, Dirigent  
Sergei Nakariakov, Trompete



# EVENT-TIPPS

E  
I  
T  
Y

## FESTLAND DESIGNMARKT

Cooler Klamotten, schicker Schmuck, individuelle Illustrationen und jede Menge Lieblingsstücke warten darauf von euch entdeckt zu werden, wenn die Rindermarkthalle sich zum Marktplatz für rund 70 kleine Labels verwandelt. Unter anderem dabei sind die Hamburger Illustratorinnen niusha und Letterlisi, die Natur-Elemente und Handlettering auf Papier bringen. Ebenso bekommt ihr hier verschiedene Zero-Waste-Produkte wie Bienenwachstücher, waschbare Abschminkpads und Spülschwämme von Mirum Designs sowie zarten, minimalistischen Schmuck aus Holz, Treibholz und Silber aus der Lille Manufaktur. Also egal, ob ihr euch selbst oder jemand anderem eine kleine Freude machen wollt: Hier werdet ihr sicher fündig!

**04 APR**  
**SA**  
— und —  
**05 APR**  
**SO**

Rindermarkthalle, Neuer Kamp 31 (St. Pauli), Sa 10-20 h,  
So 10-18 h, Eintritt frei



## FUTUR2FESTIVAL

Bei diesem Event werden Kultur, Nachhaltigkeit und Ekstase miteinander verbunden! Ziel ist nämlich ein kreislauffähiges Festival, dessen Ressourcen vor Ort regenerativ gewonnen werden. Dafür gibt es hier zwei ganz besondere Bühnen. Die eine wird durch eure Muskelkraft auf Fahrrädern angetrieben, die Strom erzeugen – je lauter und basslastiger die Musik und je heller die Lightshow, desto höher der Tritt widerstand! Die zweite Bühne wird „sun-plugged“, also durch Sonnenenergie betrieben. Tanzen könnt ihr unter anderem zu Elektrobeats des experimentellen Pianisten Martin Kohlstedt oder zu IDM (Intelligent Dance Music), Pop und Techno des Duos Farveblind aus Dänemark. Dazu gibt es auf dem Gelände außerdem eine #moinzukunft-Meile mit Ausstellungen sowie praxisorientierten Workshops zum Thema Alternativlösungen für den Alltag! Natürlich wird auch auf Müllvermeidung Wert gelegt – deshalb wird nur wiederverwendbares Geschirr verwendet und auf Recycling gesetzt.

**30 MAI**  
**SA**

ab 12 h, Elbpark Entenwerder, Entenwerder 1 (Rothenburgsort),  
Eintritt frei

## De Kees: Käsemarkt **24 MAI** **SO**

Am allerliebsten essen wir ihn ja zu Wein – aber guter Käse geht eigentlich immer! Zum Glück findet jetzt ein ganzer Markt dazu in der schönen Hobenköök statt. Zusammen mit dem Verein Slow Food Deutschland lädt die Markthalle im Oberhafen an diesem Tag nicht nur zum Probieren von verschiedenen Sorten aus kleinbäuerlicher Produktion ein, sondern auch dazu, sich Fragen rund um die Qualität und Herstellung von Lebensmitteln zu widmen. Außerdem gibt es Tipps für euch, wie ihr Käse am besten verarbeitet, welcher sich beispielsweise am besten für Risotto und Co eignet. Dazu passend warten außerdem weitere Manufakturprodukte wie Honig, Marmeladen, Bier und Brot auf eure Verkostung!

10-17 h, Hobenköök, Oberhafenquartier, Stockmeyerstr. 43 (HafenCity), 3 €





**AUFGEPAST:**  
**DAS SIND DIE LECKERSTEN**  
**FOOD NEWS!**

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

## Café Melt

Wo vor 110 Jahren der Eisenkrämer Weimeister in der Neustadt beheimatet war, haben Nicole Vigliarolo und ihr Mann nach vier Monaten Renovierung jetzt ein gemütliches Café aufgemacht. An vielen Stellen blüht der alte Charme der Location immer noch durch – zum Beispiel wurden alte Schubkästen neu genutzt. Mit perfektem Blick auf den Hafen könnt ihr hier frühstücken, lunschen, hausgemachten Kuchen genießen, aber auch abends auf einen Wein oder ein Bier plus Abendbrotplatte vorbeischaun. Wer im Sommer nach einem Spaziergang an den Landungsbrücken Bock auf was Süßes hat, wird auf der Eiskarte sicher fündig! Für das Mittagsangebot checkt unbedingt Instagram @cafe\_melt für die wöchentlich wechselnden Angebote.

Johannisbollwerk 19 (Neustadt), Di-So 9-21 h



## THE SPECIAL CONNECTION

Diese Connection ist wirklich besonders! Eröffnet wurde die Location am Fischmarkt vom Franzosen Jean-Baptiste und Katja, die russische Wurzeln hat. Beide Einflüsse spiegeln sich natürlich auf der Karte wider: Inspiriert von bretonischen Gallettes werden euch zum Beispiel Buchweizen-Pfannkuchen mit karamellisierten Bananen oder russisch angehauchter Porridge aus geröstetem Buchweizen mit zimtigen Backpflaumen, hausgemachtem Mandelmus und gerösteten Mandeln serviert. Aber auch an alle Liebhaber der nordischen Kulinarik wurde mit einer Kreation mit Räucherlachs auf zwei knusprigen Süßkartoffelröstis mit Frischkäse, Feldsalat und frischen Kräutern gedacht. Zum Lunch machen verschiedene Quiches, Salate oder eine Quinoa Bowl happy und satt. Das Beste: Viele der Gerichte sind vegan, glutenfrei und auf Regionalität sowie Saisonalität abgestimmt.

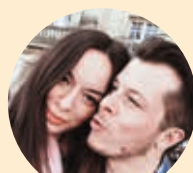


Fischmarkt 11 (Altona), Mi-Mo 8-18 h

## MARSHALL STREET COFFEE

Frühstücken wie in Australien? Ab sofort kein Problem! Denn das schick eingerichtete neue Café von Tristan Garrett und Marie Kotte ist inspiriert von Tristans Heimatstadt Sydney. Gemixt mit deutscher Kultur servieren die beiden den Klassiker Avocado-Brot mit pochiertem Ei, aber auch Pancakes mit Kompott oder mit Bacon sowie eine cremige Chia-Bowl. Neben leckerem Essen und Top-Kaffeekreationen findet ihr hier außerdem eine richtig gute Auswahl an Indie-Magazinen – kuratiert von Thorsten Keller von Coffee Table Mags.

Schopenstehl 30 (Altstadt), Mo-Fr 8-17 h, Sa 9-17 h



Marie Kotte und Tristan Garrett



Fotos: Metag (1), Unsplash/Jez Timms (1), Srimi (1), Trochim (1)

## TA VEGAN HOUSE

Hier ist Teilen angesagt! Denn Dumplings, Salate, Phos, Currys und Desserts kommen in dieser neuen Location im Portugiesenviertel in kleinen Portionen auf den Tisch. Am besten probiert ihr euch im Tapas-Style einmal durch die Karte! Wer sein Essen lieber für sich hat, bestellt einfach eine der fünf großen Bowls – beispielsweise mit Udon Nudeln, Tofu, viel Gemüse, Röstzwiebeln und crispy Seidentofu mit Reis-Flakes, Sojasauce und Sesam. Die Kreationen von Koch Ta Tien Hop aus Vietnam sind, wie der Name der Location verrät, ausschließlich pflanzlich!

Reimarusstr. 13 (Neustadt), Mo 12-22 h, Di-Do 12-22.30 h, Sa+So 11.30-23 h





# FEIER DICH ANDERS

HAMBURGS PARTYS MIT DEM HÖCHSTEN IQ

uniscene  
#TRIMESTER  
UNISCENE.DE/trimester

## JEDEN DONNERSTAG: MOONDOO

Das  
UNISCENE  
Original

seit 2002: Unsere Donnerstags-Reihe ist Hamburgs „Thursday Weekend Starter“! Auf dem Mainfloor der Reeperbahn 136 befeuern euch UNISCENE-Residents wie Daniel Christian oder der Berliner DJ Mekzím mit genre übergreifenden Clubsounds. Im Basement mixen DJ Dam-on und DJ Nyce kredibilen Hip-Hop.

NEU AB  
13. MAI 2020

## JEDEN MITTWOCH: GOLDEN CUT

Warum das Wochenende nicht schon früher beginnen? Für alle, die zur Mitte der Woche schon mal das „Bergfest“ zelebrieren wollen, haben wir eine neue Mittwochs-Partyreihe im mega-angesagten Golden Cut organisiert. Nach dem Motto „Urban Thursday“ liegt der musikalische Schwerpunkt auf Hip-Hop, es gibt aber ab 22 Uhr auch einen Warmup-Floor mit leckeren Afterwork-Cocktails vom Sands Bar Team sowie aktuellen House- und Mashup-Sounds.

## JEDEN FREITAG: HALO

Wöchentlich strömen rund 1.000 Gäste zu Hamburgs „Best Friday Party in town“! Seit 2004 sorgt die UNISCENE im HALO für frischen Sound auf zwei Etagen. Ob House, Elektro, Hip-Hop oder Kulthits – hier ist für jeden Wildstyler was dabei!

## UNISCENE GOES GOLDEN CUT – DAS OPENING @GOLDEN CUT

13.5.

Am 13. Mai startet eine neue Partyreihe der UNISCENE. Weil es so schön ist, feiern wir jetzt auch jeden Mittwoch. Und zwar nicht irgendwo, sondern in einem der derzeit absolut

angesagtesten Clubs der Stadt: im Golden Cut. Jeden Mittwoch geht es bereits ab 22 Uhr los mit dem Study and After Work Warmup Floor. Hier gibt es zum Eingrooven coole Clubsounds und leckere Cocktails vom Sands Bar Team. Diese legendäre Cocktailbar kennt ihr alle unter anderem von den legendären Summer Open Airs direkt gegenüber dem Cinemaxx am Dammtor.

Ab 23 Uhr startet auf dem Mainfloor dann Hamburgs größte Mittwoch-party mit feinstem Hip-Hop-Sound unter dem Motto „Urban Wednesday“. DJ O'NIT, bekannt von den „Urban Boutique“ Events aus Berlin und seinen Mix-Sessions auf JAM.FM, ist ein Hammer-Entertainer, der nicht nur an den Plattentellern, sondern auch am Mic explosive Stimmung verbreitet. Das DJ Team wird durch die Hamburger Hip-Hop-Allstars H-Keem, Chico G und Basic D ergänzt. Studis feiern wie immer bei der UNISCENE for free, alle anderen zahlen nur 5 Euro Eintritt.

## OPENING DER NEUEN WARMUP-BAR @HALO

AB APRIL

Das altehrwürdige HALO wurde aufwändig umgebaut und erstrahlt in neuem Glanz. Hier finden freitags bei der UNISCENE schon vor der Party tolle Specials statt: Lesungen, Filmabende oder Nachwuchs-DJ-Acts, die live im Internet gestreamt werden. Wir und das HALO Team sind offen für eure kreativen Ideen. Sendet uns eure Vorschläge gerne über Instagram an @uniscene. Checkt unseren Instagram Channel für kommende Highlights.

## UNTERTON POW. BY UNISCENE 4.4. @BAHNHOF PAULI

Immer mal wieder vernehmen wir den Wunsch unserer Partygäste nach mehr Elektro- und Technoevents der UNISCENE. Da auch einige unserer Teammember wahre Techno-Fans sind, starten wir nun mit UNTERTON.rave ein eigenes, neues Event- und Soundlabel extra für dieses Genre. Los geht's am 4. April mit „Entgleist“ im Bahnhof Pauli. Im bunt strahlenden Klubhaus auf der Reeperbahn. Hier legt auch unser UNISCENE Eventteam selbst auf, wie L.Benjo aka Lennart, den ihr von unseren wöchentlichen HALO-Freitagspartys kennt.

L.BENJO

## UNISCENE TANZT IN DEN MAI @MOONDOO

30.4.

Dieses Jahr feiern wir „Tanz in den Mai“ mit unseren Veranstalterfreunden der stadt-bekannteren „Nacht der Engel“ Events. Mit aufwändiger Himmels-Deko, tanzenden Engeln und Welcome Drinks von Cocalero verwandelt sich das Moondoo in eine bunte Phantasiewelt. An den Plattendrehern wird uns DJ Kid Chris verzaubern, der mit seinen „In Touch with Ibiza“ und „In Bed With Space“ Alben mehrfach die House-Charts dominierte und mit Stars wie David Guetta & Co die Festivalbühnen der Welt bespielt. Während es auf dem Mainfloor also eher house-clubbing zugehen wird, gibt es im Basement Hip-Hop mit DJ Noor. Studenten haben bis 0 Uhr freien Eintritt. Frühkommen lohnt sich also!

DJ KID CHRIS

DJ NOOR

APRIL–MAI 2020





DJ O'NIT

BASIC D

CHICO G

H-KEEM



## 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](http://www.taxi211211.de) · [www.schulung211211.de](http://www.schulung211211.de)

**HANSA-TAXI**  
**211211**  
**HAMBURGS GUTER RUF**

**ACHTUNG:**  
Aufruf in eigener Sache vom  
**UNISCENE Headhunter-Headquarter!**

**WIR SUCHEN AB SOFORT  
FÜR DIE REDAKTION (M/W/D):**

- # **GASTRO-EXPERTEN**, die Hunger darauf haben, die neusten Locations und Food-Trends zu testen,
- # **PARTY-ANIMALS**, die mehr feiern als schlafen und Stammgast in den besten Clubs sowie Bars der Stadt sind,
- # **SOCIAL-MEDIA-PROS**, die für Likes leben und die kreativsten Instagram-Stories raushauen,
- # **CAMPUS-KENNER**, die an der Uni den Überblick haben und den neusten Bib-Talk kennen,
- # **HAMBURG-INSIDER**, die das Wort „Trends“ scheiße finden, aber trotzdem wissen was grade angesagt ist.

**DAS BEWERBUNGS-  
VERFAHREN? EASY!**

Schick einfach deine kurze Bewerbung an [redaktion@uniscene.de](mailto:redaktion@uniscene.de).





# WORK+ STUDY **TERMINE & WISSENSWERTES**

Texte: Kristina Regentrop



## GRÜNDERSZENE SPÄTSCHICHT

Trefft Startups, Investoren und Digital-Experten, die bei der „Spätschicht“ der Onlineplattform Gründerszene zusammen kommen. In lockerer, ungezwungener Atmosphäre stellt ihr eure Start-up-Idee vor oder überzeugt Investoren direkt von eurem Konzept. Freut euch auf spannende Panel-Diskussionen und einen Food Market, der euch den Abend über mit Köstlichkeiten versorgt. Lernt außerdem beim Speed-Networking ganz unkompliziert neue Business-Kontakte kennen.

19-1 h, Studio Gleis 7, Friesenweg 4 (Bahrenfeld), 30 €

## HOCHSCHULSPORT-WORKSHOP: YOGA FÜR EINSTEIGER



Interessiert ihr euch für Yoga, wisst aber nicht, ob es das Richtige für euch ist? Der Hamburger Hochschulsport bietet euch eine super Möglichkeit, für wenig Geld in einem Starter-Workshop die Grundlagen des (Dynamic) Yoga theoretisch und praktisch Schritt für Schritt kennenzulernen. Neben dem Erlernen der Basisübungen wie Held oder Dreieck, erfahrt ihr ebenfalls die Grundzüge der Yoga-Atmung. Namasté!

13-16 h, Gymnastikhalle, Turmweg 2 (Rotherbaum), 6 €, Anmeldung unter [hsp-hh.sport.uni-hamburg.de](mailto:hsp-hh.sport.uni-hamburg.de)



## PLASTIKFREI IM ALLTAG UND KOHLEFREIE FINANZEN

Ein bisschen mehr Nachhilfe in Sachen Nachhaltigkeit können wir alle gebrauchen, oder? Wie wir unseren Alltag bewusster und umweltfreundlicher gestalten können, erklären euch in einem Workshop Johanna Maul von SAME oceans und Jakob Wahl von Ecoplanfinanz. SAME oceans ist eine gemeinnützige Umweltschutzorganisation, die sich aktiv für plastikfreie Ozeane einsetzt. ecoplanfinanz ist eine Beratungs- und Vermittlungsgesellschaft für verantwortungsvolle, „grüne“ Finanzen. Ihr wollt dabei sein? Unbedingt anmelden!

18:30-20:30 h, betahaus, Eiffelstr. 43 (Sternschanze), kostenlos, Anmeldung per Mail an [j.wahl@ecoplanfinanz.de](mailto:j.wahl@ecoplanfinanz.de)



## HAMBURG INNOVATION SUMMIT 2020

Visionäre, Gründer und Zukunftsgestalter kommen beim diesjährigen „Hamburg Innovation Summit“ zusammen, um Forschung, Wirtschaft, Politik und Gesellschaft miteinander zu verknüpfen. Hamburger Start-ups präsentieren ihre Ideen zum Anfassen sowie Ausprobieren und Wissenschaftler stellen ihre Innovationen vor. In Panel-Diskussionen tauschen sich Experten wie Dr. Michael Braungart von der Leuphana Universität Lüneburg oder Dr. Stephan Rammler vom IZT-Institut für Zukunftsstudien und Technologiebewertung zu Themen wie „Future City“, „New Work“ und „Deep Tech“ aus.

10-23 h, Altonaer Fischauktionshalle, Große Elbstr. 9 (Altona), 30 € erm.



## WISSEN VOM FASS

Wie laut war der Urknall? Oder wie werden Maschinen intelligent? Antworten auf diese Fragen gibt es beim „Wissen vom Fass“. Für einen Abend schwärmen Hamburger Wissenschaftler in Kneipen und Bars wie dem Urknall oder dem freundlich+kompetent aus. Mit dabei sind zum Beispiel Kai Schmidt-Hoborg vom Forschungszentrum DESY oder Armin Iske von der Universität Hamburg. Lauscht den neuesten Erkenntnissen aus der Wissenschaft und kommt mit den Forschern bei einem Bier ins Gespräch.

Ab 20 h, div. Locations, Eintritt frei







**NACHHILFELEHRER  
GESUCHT**



## BARCAMP FRAUEN: FEMINISMUS 2020

Ganz im Zeichen des Feminismus findet in diesem Jahr das Barcamp für Frauen der Friedrich-Ebert-Stiftung statt. Das Motto lautet „Bildet euch, bildet andere, bildet Netzwerke“ und lädt zum Austausch sowie zu Debatten ein. Die Teilnehmer entscheiden selber über die Schwerpunktsetzung, indem sie die Themen der Workshops festlegen und diese dann selber vortragen. Wer deshalb Bock auf eine eigene Session hat, kann dies bei der Anmeldung angeben. Auf jeden Fall dabei sind die Rapperin, Wissenschaftlerin und Autorin Reyhan Şahin sowie die Europaabgeordnete Delara Burkhard, die sich in einer Talkrunde über Sexismus und Rassismus im (Berufs-)Alltag austauschen werden.

12-20 h, betahaus, Eiffelstr. 43 (Sternschanze), kostenlos, Anmeldung unter [barcamp-frauen-hamburg.de](http://barcamp-frauen-hamburg.de)

# „DER PERFEKTE JOB NEBEN MEINEM STUDIUM!“

**Seid ihr auf der Suche nach einem Nebenjob, der sich gut mit eurem Studium vereinbaren lässt? Habt ihr Lust mit Kindern und Jugendlichen zu arbeiten, fair bezahlt zu werden sowie flexibel zu arbeiten? Dann bewirbt euch doch als Nachhilfelehrer beim Studienkreis.**

Text: Kristina Regentrop

Der Studienkreis ist einer der größten Nachhilfeanbieter in Europa und unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, versäumten Lernstoff aufzuarbeiten, Wissenslücken zu schließen und Methoden zum selbstständigen Lernen beizubringen. Allein in Hamburg und Umgebung ist der Studienkreis an 16 Standorten vertreten und momentan auf der Suche nach neuen Nachhilfelehrern. Eine von ihnen ist Ramien Mubarik. Die 19-jährige Psychologiestudentin gab erst privat Nachhilfe, bis sie vor knapp zwei Jahren zum Studienkreis in Pinneberg kam. „Ich unterrichtete einmal die Woche Gymnasiasten, Grund- und Realschüler in den Fächern Mathe, Deutsch, Englisch sowie Biologie.“

Für Ramien war der Nachhilfejob erstmal eine Überbrückung zwischen Abitur und Studium. Doch die Inhalte, die sie ihren Schülern beibringt, kommen auch Ramien selbst in der Uni zu gute. „Vor allem der Mathestoff in der Oberstufe hilft mir bei meinem Psychologiestudium.“ Die Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen, eine lockere Atmosphäre sowie der enge Zusammenhalt zwischen den Kollegen zeichnen das Arbeiten beim Studienkreis aus. „Die Kollegen sind super und meine Chefin ist total sympathisch. Die Atmosphäre ist locker und null angespannt.“ Auch wenn Ramien mal keine Zeit findet, ist das nicht weiter schlimm. Entgegenkommen wird beim Studienkreis groß geschrieben. „Für mich ist daher die Stelle als Nachhilfelehrerin der perfekte Job neben meinem Studium.“

**Weitere Informationen und aktuelle  
Stellenausschreibungen unter  
[www.studienkreis.de](http://www.studienkreis.de)**



## FERNMELDEAMT WIRD UNIGEBÄUDE

Das historische Fernmeldeamt in der Schlüterstraße wird ab Herbst 2023 Teil der Universität Hamburg. Unter anderem finden hier das Institut für Psychologie, Teile der Fakultät für Erziehungswissenschaft, das Exzellenzcluster „Understanding Written Artefacts“, Forschungsgruppen sowie Graduiertenkollegs ihr neues Zuhause. Bis zur Eröffnung wird das Bauwerk mit neugotischer Fassade auf seine Grundstruktur zurückgebaut, umfassend saniert und um Hofeinbauten und einen Neubaufügel ergänzt.

Fotos: Kuhn/Born (1), Lorch, Martini und Olbertz @fes (1), Gaertner (1), Andreas Heller Architects & Designers (1)



# DER (PERFEKTE) WEG VON EINER CROWD BIS ZUM FUNDING

**ISABEL JANSEN**  
Hamburg Kreativ-  
gesellschaft



Crowdfunding zählt in den USA bereits seit langem zu einer beliebten Finanzierungsmöglichkeit für Start-Ups. Mittlerweile nutzen auch immer mehr **HAMBURGER ENTREPRENEURE** diese Methode, um an Startkapital für ihre Geschäftsideen zu kommen. Doch wie kann man eine **ERFOLGREICHE KAMPAGNE** starten? Wir haben mit der Expertin **ISABEL JANSEN** gesprochen, die **CROWDFUNDING-WORKSHOPS** in Hamburg gibt.

TEXT: ANNA PURTSELADZE

Fotos: Reetz (1), fourSage/shutterstock (1)





## HEIMATHAFEN HOTELS

Isabel Jansen arbeitet bei der Hamburg Kreativgesellschaft, einer städtischen Fördereinrichtung, angegliedert an das Amt für Kultur und Medien. Dort ist sie vor allem für den „Crowdfunding Club“ zuständig. Vor einigen Jahren startete Isabel selbst eine eigene Crowdfunding-Kampagne für eine Filmproduktion. Damals hätte sie wohl nicht gedacht, dass sie nur ein paar Jahre später als Expertin in diesem Bereich agieren würde.

### ISABEL, WAS GENAU MACHT IHR BEIM „CROWDFUNDING CLUB“ UND WIE HELFT IHR DEN TEILNEHMERN, IHRE TRÄUME ZU REALISIEREN?

Wir hatten jahrelang eine eigene Crowdfunding Plattform für den Raum Hamburg namens Nordstarter, auf der wir speziell Projekte aus dem kreativen Bereich vorgestellt haben. In dieser Zeit haben wir unglaublich viel gelernt, darüber was gutes Crowdfunding ausmacht und auch wann sich Ideen mal nicht lohnen. Dieses Wissen und die Erfahrungen geben wir jetzt im „Crowdfunding Club“ weiter, der einmal im Monat stattfindet. Dort erzähle ich erstmal allgemein, was Crowdfunding eigentlich ist, welche verschiedenen Arten es gibt und wie man sich am besten auf eine Kampagne vorbereiten kann. Manchmal laden wir ehemalige Projektstarter ein, die über ihre Erfahrungen sprechen oder auch mal Steuerberater, die den Teilnehmern alles rund um das Thema Steuern und Crowdfunding erklären.

### WAS GENAU IST CROWDFUNDING UND WIE FUNKTIONIERT ES?

Es gibt vier verschiedene Arten von Crowdfunding. Die erste ist Crowd Investing, wo meist kleine oder mittelständige Investoren Projekte unterstützen, um irgendwann an deren Gewinnen beteiligt zu sein. Diese Art von Crowdfunding lohnt sich für Start-Ups mit Wachstumspotential. Die zweite Art ist das Lending based Crowdfunding, wo es um eine Art Kleinkredit geht. Diese werden von der Crowd an die Starter vergeben und müssen verzinst zurückgezahlt werden. Die Crowd kann sowohl aus Privatpersonen als auch aus Institutionen bestehen. Lending based Crowdfunding lohnt sich für die Projektstarter aus dem Grund, weil die Zinsen meist deutlich geringer sind als beispielsweise bei einer Bank.



uniscene

Fotos: Perf (1), privat (1)



## 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

Entspannen und wohlfühlen – so lautet das Motto des Beach Motel in Sankt Peter-Ording, das 2013 eröffnet wurde und das Mutter-schiff 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.



**CHRISTIAN SROKA**  
Marketingchef der  
Heimathafen Hotels

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.

**Möchtet ihr auch Teil der Heimathafen Familie werden? Weitere Infos und aktuelle Ausschreibungen findet ihr unter [www.heimathafenhotels.de/jobs](http://www.heimathafenhotels.de/jobs)**



Die dritte Art ist das Donation based Crowdfunding, die eine Spende der Crowd beinhaltet. In diesem Fall bekommt die Crowd dann weder Gewinnanteile noch verzinstes Geld, sondern lediglich Karma-Punkte und ein gutes Gefühl oder vielleicht auch mal eine Spendenquittung. Die vierte und somit letzte Art ist das Reward based Crowdfunding. Dieses Crowdfunding ist das, was die meisten unter dem Begriff verstehen. Die Crowd geht hier einen Kaufvertrag ein oder besser gesagt eine Produktvorfinanzierung. Die Starter können ihre Produkte oder Ideen vorstellen, auch wenn diese vielleicht noch gar nicht produziert sind. Bei einer Unterstützung kann die Crowd sich dann ein Dankeschön aussuchen.



**WELCHE PORTALE SIND AM BESTEN GEEIGNET?**

Es kommt ganz darauf an, welchen Markt man betreten und welche Zielgruppe man erreichen möchte. Wir zum Beispiel hatten ja Nordstarter, eine Plattform, die auf Nordenddeutschland fokussiert war, entwickelt. Diese gibt es auch heute noch, allerdings kooperieren wir jetzt mit der Plattform Startnext, die deutschlandweit und auch in der Schweiz sowie Österreich aktiv ist. Wenn die Zielgruppe sich also in diesen Ländern aufhält, dann wäre Startnext die perfekte Lösung. International bekannte und meistgenutzte Plattformen sind Kickstarter und Indiegogo, die würden sich dann anbieten, wenn man eine Crowd über den deutschsprachigen Raum hinaus ansprechen möchte.

**WANN EMPFIEHLT ES SICH, EINE CROWDFUNDING KAMPAGNE ZU STARTEN?**

Crowdfunding ist ein sehr schöner Weg, um Neues auszuprobieren. Vor allem für Ideen, die sonst so schnell keinen Kredit bekommen würden. Beispielsweise wenn Musiker die Texte und Beats haben, aber kein Geld, um daraus richtige Songs zu pro-

duzieren. Generell ist Crowdfunding super für alle, die selbst so von einer Idee begeistert sind, dass sie andere mindestens genauso davon zu überzeugen können.

**WIE SOLLTE MAN AN EINE KAMPAGNE IDEALERWEISE HERANGEHEN?**

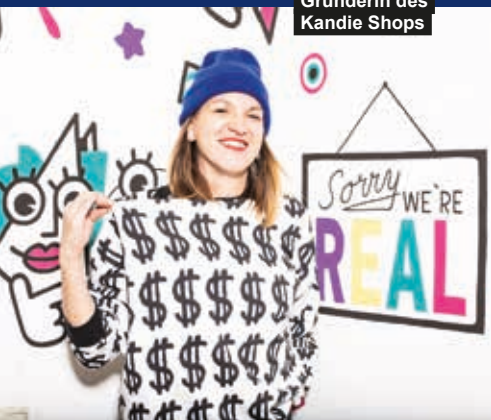
Der Grundstein ist eine detaillierte und gute Vorbereitung, auch wenn das jetzt nicht super innovativ klingt. Dabei ist ein visuell ansprechendes Pitch-Video mindestens genauso wichtig wie ein gutes Storytelling. Zu Beginn wird kaum jemand einfach so über eine Kampagne berichten und genau deswegen muss man für Aufmerksamkeit sorgen. Wichtig ist auch vorab zu schauen, wie groß das eigene Netzwerk ist, denn es ist viel einfacher Finanzierungen von Menschen zu bekommen, die bereits etwas über die geplanten Projekte wissen, als eine komplett fremde Crowd von den Ideen zu überzeugen.

**MIT WIE VIEL GELD KANN MAN WOFÜR ETWA RECHNEN UND WAS SOLLTE MAN BEI DER BUDGETPLANUNG BEACHTEN?**

Pauschal kann ich keine Beträge nennen, weil die Pro-

**ERFOLGREICHE CROWDFUNDING-PROJEKTE AUS HAMBURG**

**KERSTIN ROSE**  
Gründerin des  
Kandie Shops



**1. DER KANDIE SHOP – EIN CAFÉ IM HERZEN ST. PAULIS**

Dies ist ein etwas ungewöhnliches Beispiel für eine Crowdfunding Kampagne, weil es den Kandie Shop bereits seit 2006 gibt. Anfangs wollte Kerstin Rose, die Gründerin des Cafés, einfach nur die erste in der Nachbarschaft sein, die ab 8 Uhr Kaffee und leckere Bagels anbietet. Mittlerweile ist der Kandie Shop viel mehr als das. Ein beliebter Treffpunkt im Viertel, der einem das Gefühl von zu Hause vermittelt. Klingt alles perfekt, jedoch droht eine Schließung, weil die Räumlichkeiten nicht den aktuellen behördlichen Auflagen entsprechen. Das wollen weder Kerstin noch die Nachbarschaft zulassen. Deswegen startete sie im Dezember 2019 eine Crowdfunding Kampagne via Startnext und erreichte ihr Fundingziel von 20.000 Euro mithilfe der Community. Wenn sie jetzt noch weitere 5.000 Euro sammelt, wird sie eine unvergessliche Blockparty auf'm Kiez steigen lassen, wo jeder herzlich eingeladen ist. Ach ja, und sie wird natürlich die Räumlichkeiten den behördlichen Auflagen anpassen.

Wohlwillstr. 16, Mo-Fr: 8-18 h, Sa 9-18 h, So 10-18 h





jektstarter sich ihre Fundingziele selbst setzen dürfen. Die Durchschnittssumme bei Nordstarter war so circa 8.000 Euro, aber wir hatten ja nur Hamburger Projekte aus dem Kreativbereich. Einmal hat aber ein Dokumentarfilmprojekt auch über 300.000 Euro eingenommen. Die Spannweite ist also ziemlich groß. Bei der Planung ist eine realistische Einschätzung des Fundingziels sehr wichtig. Denn wenn auch nur ein Euro am Stichtag fehlt, ist das Projekt gescheitert und die Crowd bekommt ihr Geld zurück.

### WELCHE BEKANNTEN CROWDFUNDING PROJEKTE AUS DEUTSCHLAND SIND DIR IN ERINNERUNG GEBLIEBEN?

Ich durfte schon sehr viele coole Projekte beobachten. Aktuell finde ich das „Demokratie Festival“, das am 12. Juni in Berlin im Olympiastadion stattfinden soll, sehr beeindruckend. Diese Crowdfunding Kampagne wurde gestartet von einem nachhaltigen Start-Up Unternehmen namens Einhorn aus Berlin, um mit dem Festival demokratiefördernden Initiativen und zivilgesellschaftlichen Organisationen eine Bühne zu geben. Das Fundingziel lag bei 1,8 Millionen Euro, was extrem hoch ist. Trotzdem wurde innerhalb kürzester Zeit das Ziel nicht nur erreicht, sondern mit über 2 Millionen Euro weitaus überschritten. Ein super Beispiel dafür, dass alles möglich ist, wenn man eine visionäre Idee hat und eine Masse findet.

### WELCHE TRENDS KONNTEN IN DEN LETZTEN JAHREN BEOBACHTET WERDEN UND WIE SIEHT DIE CROWDFUNDING ZUKUNFT IN DEUTSCHLAND AUS?

Zu Beginn war man hier eher misstrauisch. Es entstand relativ schnell eine Art Hype, der eine gewisse Zeit anhielt. Ich würde aber behaupten, dass die anfänglichen großen Erwartungen, darüber was Crowdfunding alles kann, nicht ganz erfüllt wurden. Es ist halt nicht so massentauglich, wie die Macher es sich ursprünglich erhofft hatten. Trotzdem denke ich, dass Crowdfunding weiterhin viele tolle Projekte zum Vorschein bringen wird. Vor allem im Kreativbereich, wenn Künstler ihre innovativen Ideen mit der Welt teilen und realisieren möchten. Auch Projekte, die sich auf Themen wie Nachhaltigkeit beziehen, werden immer mehr Unterstützer finden. Ich hoffe sehr, dass junge Menschen zunehmend ermutigt werden und selber mal Crowdfunding ausprobieren.

Fotos: Egel (1), Faltenrock (1), privat (2), fourSage/shutterstock (1)

## 2. FALTENROCK

Leonie Kock und Janina Rasch sind zwei junge Mädels, die sich zufällig mit der gleichen Idee hinterm Bartresen beim Faltenrock trafen: Eine Doku über diese besondere Szene zu drehen. Faltenrock ist eine Ü-60 Party auf St. Pauli. Da fragt man sich vielleicht, was zwei junge Mädchen da wollen? „Wir möchten



**JANINA RASCH UND LEONIE KOCK** sammelten Geld für ihr Filmprojekt

einen Austausch der Generationen schaffen und die Ergebnisse an ein größeres Publikum bringen, denn schließlich werden wir alle mal alt.“ Da den beiden das nötige Kleingeld für eine solche Filmproduktion fehlte, starteten sie eine Crowdfunding Kampagne bei Nordstarter und erreichten ihr Ziel von 12.000 Euro. So drehten sie einen wunderbar ehrlichen und authentischen Film über diese besondere Partyszene Hamburgs und den Ruhestand, der keiner sein muss.

Nähere Infos zum Film und zu Terminen: [www.faltenrock-film.de](http://www.faltenrock-film.de)

**FALTENROCK** ist eine kultige Ü-60 Party auf St. Pauli

**uniscene**

# Heute im Angebot: Zukunft!



## Ein Berufseinstieg mit vielen Perspektiven:

Wir suchen für unseren Hauptverwaltungs- und Logistikstandort Neumünster Berufseinsteiger\*innen 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 [www.edeka.de/nord-karriere](http://www.edeka.de/nord-karriere) oder per E-Mail unter [bewerbung.nord@edeka.de](mailto:bewerbung.nord@edeka.de)





# O'AVE -

**Nachhaltige Sport-  
mode aus Hamburg**





SÖREN UND PIA verwenden für ihre Mode recycelte Fischernetze aus dem Meer.

Immer mehr Menschen setzen sich in verschiedenen Bereichen für Nachhaltigkeit ein. Hashtags wie **#sustainability**, **#zerowaste** und **#plasticfree** sind von Insta und Co längst nicht mehr wegzudenken. Und auch in Sachen Mode tut sich was. Das **Hamburger Label O'ave** möchte uns mit seiner **nachhaltigen Sportswear** dazu anregen, mehr über unseren ökologischen Fußabdruck nachzudenken. Neben diesem überzeugenden Grundgedanken punkten die **hübschen Designs** bei uns aber auch **optisch und qualitativ**. Deshalb haben wir uns mit Gründer **Sören Romboy** über seine Kollektion, das heutige Konsumverhalten und recycelte Materialien unterhalten. Text: Marlena Gaul

### Du hast O'ave letztes Jahr mit deiner Freundin Pia gegründet. Was bedeutet der Name eures Labels?

Da kommen verschiedene Dinge zusammen. Zum einen hat unser Label ja einen großen Bezug zum Meer und der fließt durch die Aussprache von O'ave wie „wave“ mit ein. Zum anderen bedeutet Ave auf Latein „Sei begrüßt“ und auf Englisch Avenue. Beide Bedeutungen finden wir schön, da jeder willkommen ist, uns auf dem Weg zu einem aktiveren Leben zu begleiten.

### Welchen Bezug habt ihr zu Mode?

Pia hat Mode- und Textilmanagement an der Akademie JAK in Hamburg studiert und ihre Abschlussarbeit über Nachhaltigkeit in der Luxusmodebranche geschrieben. Ich bin gelernter Kaufmann im Groß- und Außenhandel. Sie ist bei uns also eher für den Designpart zuständig und ich

kümmere mich um den kaufmännischen und administrativen Teil.

### Wie kamt ihr auf die Idee, O'ave zu gründen?

Für Pia stellte sich nach dem Studium die Frage, wo sie sich überhaupt bewerben will, da sie sich mit vielen Firmen einfach nicht identifizieren konnte. Als wir dann wenig später zusammen in Thailand waren, sahen wir sehr viele vermüllte Strände. Die Zustände schockierten uns einfach. Da haben wir immer mehr über die Wegwerfmentalität nachgedacht und gemerkt, dass wir gern etwas zu einem nachhaltigeren Konsumverhalten beitragen möchten.

### Was macht eure Kollektion denn nachhaltig?

Wir verwenden regenerierte Fischernetze und Teppichres-



te aus dem Meer. Die werden wieder eingeschmolzen und neu genutzt. Dadurch fällt der industrielle Part komplett weg und wir sparen etwa 80 Prozent des CO<sub>2</sub> ein. Dafür arbeiten wir mit der Organisation „Healthy Seas“ zusammen, die Fischernetze und sonstige Abfälle aus dem Meer fischt.

### **In puncto Nachhaltigkeit ist ja auch Regionalität immer ein großes Thema. Wie steht ihr dazu?**

Bei uns ist alles „Made in Germany“. Uns sind kurze Lieferwege enorm wichtig! Außerdem verschicken wir die Bestellungen mit DHL Go Green und unser Verpackungsmaterial ist zu 100 Prozent kompostierbar. Wir versuchen in allen Bereichen des Unternehmens möglichst wenig neue Abfälle zu produzieren und bestehende Materialien zu verwenden.

### **Wie sieht eure Kollektion aktuell aus?**

Unsere Hauptkollektion besteht aus zwölf Artikeln, die aus den regenerierten Fischernetzen hergestellt werden. Darunter haben wir vier ganze Outfits für die Damen und zwei für die Männer. Außerdem haben wir noch ein Yogashirt aus Algenfaser. Wir wollen ein modisches Angebot in der Nachhaltigkeitsbranche schaffen. Die Prints auf unserer Kleidung spiegeln die Verbindung zum Ozean wider. Die Wasserreflektion, die sich durch unsere Kollektion zieht, haben wir selbst aufgenommen und designt.

### **Und wo kann man eure Sportmode kaufen?**

Momentan vor allem über unseren Online Shop o-ave.com und die Plattform Avocadostore, aber wir sind auch mit Yoga- und Fitnessstudios im Gespräch, um unsere Mode ebenfalls stationär anbieten zu können. Außerdem sind wir bei verschiedenen Events wie zum Beispiel dem „Xperience Festival“ am Start.

### **Worauf dürfen wir uns in Zukunft freuen?**

Wir haben eine neue Kollektion in Planung. Da wollen wir zum Beispiel auch in Richtung Alltagskleidung gehen. Momentan setzen wir ja komplett auf Active Wear, aber wir würden zum Beispiel auch gern gemütliche Hoodies anbieten, die man immer tragen kann. Pia will außerdem noch eine Trainerlizenz im Fitnessbereich machen. Wir sind beide große Sportfans und hätten dann mit der Lizenz einfach noch mehr Expertise und Wissen, das wir auch weitergeben können. Unser Ziel ist es, Menschen generell zu einem aktiven Leben zu animieren.

## **MEHR VON O'AVE GIBT ES ONLINE:**

**Website und Onlineshop: [o-ave.com](https://o-ave.com)  
Instagram: [@oave.activewear](https://www.instagram.com/oave.activewear)**



**SPORT-SETS**  
Leggings und Tops lassen sich individuell miteinander kombinieren.





**OCEAN-DESIGN**  
Die Stücke der Kollektion  
erinnern an das Meer.



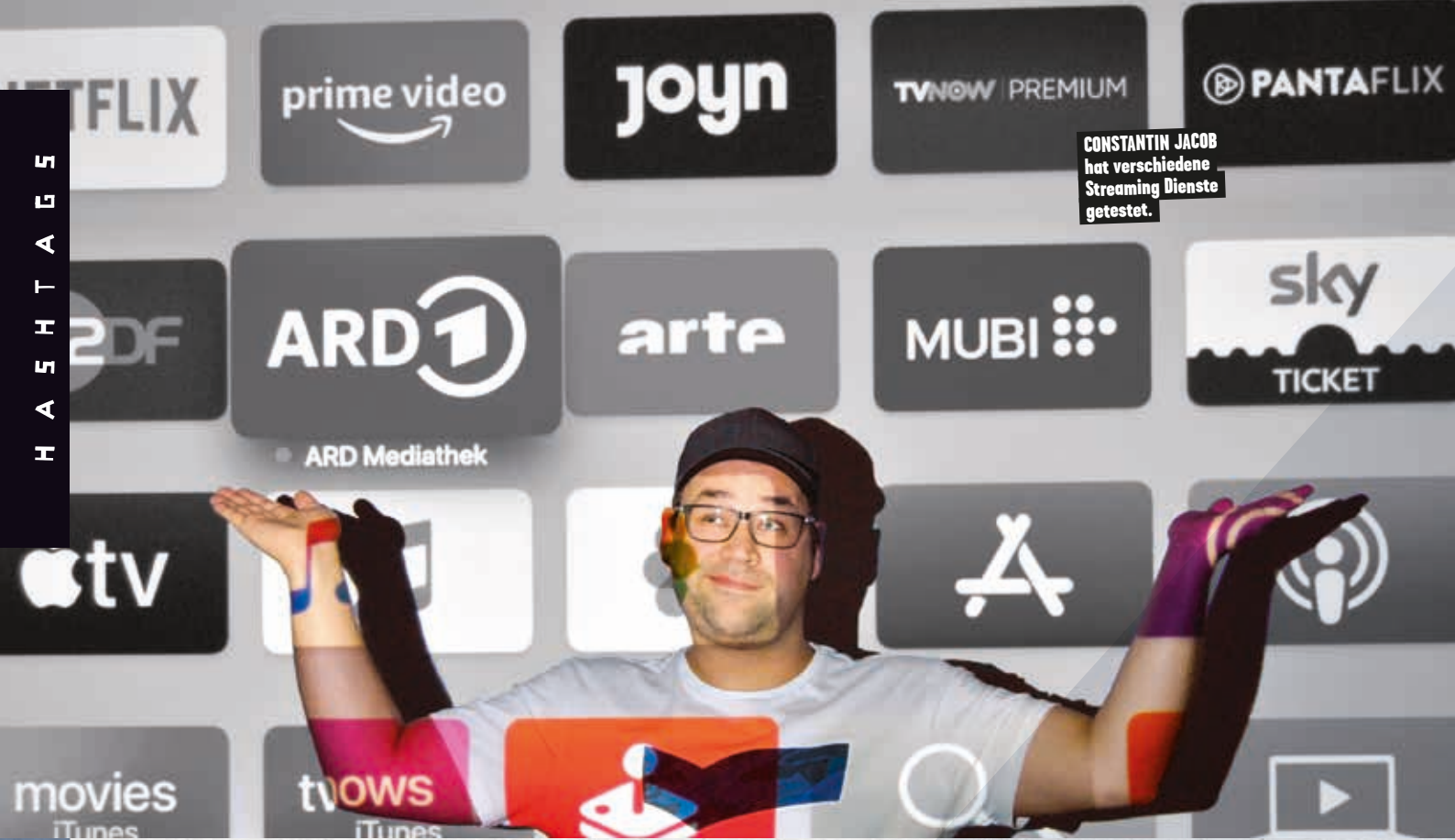
Mit dem  
Rabattcode  
**UNISCENE-2020**  
spart ihr bis Ende Juni  
**10 Prozent**  
bei eurem Einkauf  
im O'ave-  
Onlineshop!

**FÜR SIE UND IHN**  
Alle Kleidungsstücke sind  
atmungsaktiv und aus  
einem schnelltrocknenden  
Material.



**uniscene**



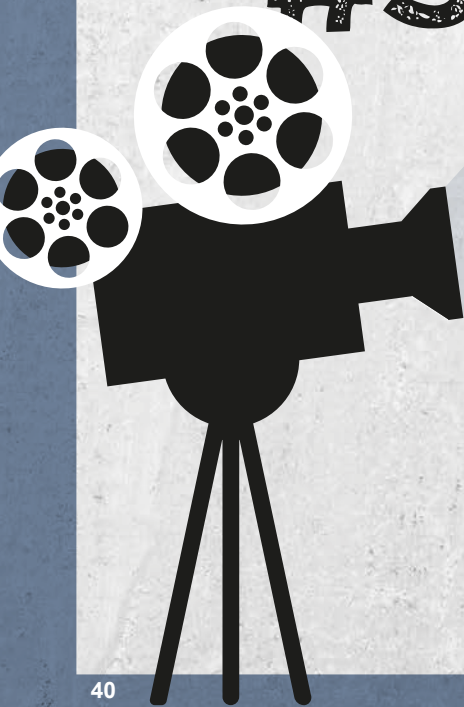


CONSTANTIN JACOB  
hat verschiedene  
Streaming Dienste  
getestet.

+++ VIELFALT ODER PLANLOSIGKEIT? +++

# GRENZENLOSES #STREAMING

„WAS SCHAUEN WIR HEUTE?“ Streaming ist **FERNSEHEN 2.0** und bietet zahlreiche Auswahlmöglichkeiten ohne Grenzen. Aber wächst einem das stetig wachsende Angebot, das die digitalen Kanäle hergeben, nicht irgendwann über den Kopf? Unser Autor **CONSTANTIN JACOB** hat sich eine Woche in die Tiefen des Streaming-Dschungels begeben auf der Suche nach **WEGWEISERN, HIGHLIGHTS** und einem **AUSWEG AUS DEM FILM- UND SERIENDICKICHT.**





**D**ie ganze Welt des Entertainments: Unmengen an Filmen, Serien und TV-Shows, die zeitgleich auf Abruf stehen und gesehen werden wollen. Für mich als Nutzer ein Luxusproblem, welches mein Sehverhalten gänzlich verändert hat.

Allein Spitzenreiter **NETFLIX** bietet seinen derzeit 167 Millionen Kunden weltweit täglich neuen Input, bei dem es schwer ist den Überblick zu behalten. Zusätzlich drängen immer neue Dienste auf den Markt und locken mit noch mehr Vielfalt. Seit dem 24. März sorgt auch noch **DISNEY** für großes Family Entertainment auf den heimischen Bildschirmen.

## EXKLUSIVITÄT ALS ERKENNUNGSMERKMAL

Als Netflix im September 2014 die deutschen Wohnzimmer eroberte, war es für mich noch einfach zu entscheiden, was ich schaue. „Orange is The New Black“ und „Bloodline“ waren die Aushängeschilder, die nur auf Netflix zu sehen waren. Sechs Jahre später haben es die Eigenproduktionen schwerer. Die Produktionsdichte ist deutlich angestiegen: Allein Netflix stellte sich mit 371 eigenen Serien und Filmen im vergangenen Jahr selbst ein Bein. Es wird mit eingekaufter Lizenzware geworben, welche im Zweifel auch bei den Mitbewerbern abrufbar ist.

**APPLE TV** lässt es langsamer angehen. Der am 1. November 2019 gestartete Dienst hat sich auf die Fahne geschrieben, jeden Monat zwei neue Eigenproduktionen zum Streamen anzubieten. Zum Start fuhren „THE MORNING SHOW“ und die Horrorserie „SERVANT“ positive Kritiken ein. Der deutsche Dienst **JOYN PLUS** bringt sich seit Ende November unter anderem mit YouTuber-Serien wie „SLAVIK – AUF STAATS NACKEN“ und „THE ENTERTAINERS“ ins Spiel. **DISNEY** trommelt für seinen „Star Wars“-Ableger „THE MANDALORIAN“ sowie der Erweiterung des Marvel Universums mit „THE FALCON AND THE WINTER SOLDIER“. Der Exklusiv-Stempel prangt auf allen Produktionen, mit denen die Zuordnung für mich als User erleichtert werden soll. Einen Überblick erhalte ich dadurch noch lange nicht. Entweder merke ich mir von jedem einzelnen Anbieter die Inhalte oder ich plane immer ein paar Extraminuten ein, um das passende Programm zu finden. Mit exklusiven Produktionen will natürlich jeder seine Vormachtstellung auf dem Markt beweisen. Aber das scheinbar unendliche Angebot sorgt nicht nur für Unterhaltung, sondern auch für pure Verzweiflung.

## HILFE KOMMT VON AUSSEN

Zu Zeiten des linearen Fernsehens half der Blick in die TV-App. Strukturiert und übersichtlich fand ich schnell, was mich interessiert. Etwas Vergleichbares für das wachsende Angebot an Streaminginhalten fehlt. Um den Serien- und Filmanschauung dennoch zeitsparend zu durchqueren, helfen Apps wie **JUSTWATCH** oder **WERSTREAMT.ES**. Ein kurzer Blick genügt, um zu schauen, bei wem die Serie im Stream, in der Flatrate oder auf kostenpflichtigem Abruf zur Verfügung steht. In vielen Momenten die beste Hilfe, wenn sich die letzte Neuerscheinung auf der Watchlist aufgrund unverständlicher Algorithmen wieder ins Nirwana verabschiedet hat.

## EINFACH RADIKAL SEIN UND NEUE WEGE WAGEN

Um dennoch mit freiem Kopf und ohne Zittern die Fernbedienung in die Hand nehmen zu können, habe ich mir folgendes System zurechtgelegt: Kinofilme spielen auf Streaminganbietern keine Rolle mehr für mich, dafür ist nach wie vor das Kino da. Serien, die sich länger als einen Monat ungesehen auf der Liste befinden, fliegen raus. Anbieter, die nur in seltenen

Fotos: Lamann (1), Vector11/shutterstock (1)

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



## In der Hansestadt zu Hause!

Lämmersieth 1 - 22305 Hamburg  
040-29 90 90 - [www.hanseatische.de](http://www.hanseatische.de)

DIE WOHNUNGSBAU  
GENOSSENSCHAFTEN  HAMBURG

**HBH**  
HANSEATISCHE  
Baugenossenschaft  
Hamburg

FOTO: GZ BARANTAK

**ALTONAER  
THEATER**

**JUBILÄUMS  
SPIELZEIT**

**ALLE  
TOTEN  
FLIEGEN  
HOCH  
AMERIKA**

NACH DEM ROMAN VON **JOACHIM MEYERHOFF**

BÜHNENFASSUNG UND REGIE: GEORG MÜNDEL BÜHNENBILD: UTE RADLER  
KOSTÜME: RICARDA LUTZ MIT: CHANTAL MARIE HALLFELDT ■ FLAVIO  
KIENER ■ ARMIN KÖSTLER ■ ANNE SCHIEBER ■ OLE SCHLOSSHAUER  
■ LUKAS T. SPERBER ■ JACQUES ULLRICH ■ NADJA WÜNSCHE

**15. MÄRZ BIS 19. APRIL 2020**

TICKETS 040. 39 90 58 70 ■ [WWW.ALTONAER-THEATER.DE](http://WWW.ALTONAER-THEATER.DE)





**FOR ALL MANKIND**  
läuft auf Apple TV+  
und handelt von der  
Mondlandung.

Fällen genutzt werden, pausiere ich oder werden gekündigt. Ein Anfang, um sich von dem nervigen „Das muss ich sehen“-Gedanken zu lösen. Bei der Entscheidung für oder gegen einen Dienst bietet der inhaltliche Vergleich leider keinen Ansatz. Irgendwie hat jeder seinen Grund in der App-Liste.

Meine Woche fernab von Sonnenschein und sozialen Kontakten brachte einige Highlights ans Tageslicht, die es zumindest wert sind für eine Folge geschaut zu werden: Wer cleveren Humor und gute Dialoge schätzt, sollte „**CHECK. CHECK.**“ und „**FRAU JORDAN STELLT GLEICH**“ (beide

JoynPLUS+) von „Stromberg“-Erfinder Ralf Husmann eine Chance geben. Für Krimi-Fans mit Sinn für übernatürliche Schreckmomente offenbart die kürzlich gestartete Serie „**THE OUTSIDER**“ (Sky Ticket) schaurige Minuten, basierend auf dem Roman von Altmeister Stephen King. „**I AM NOT OKAY WITH THIS**“ (Netflix) von den „Stranger Things“-Machern wird dagegen alle Zuschauer erfreuen, die der Welt gerne den Mittelfinger präsentieren. Für mich auch gleichzeitig der inoffizielle Titel meines Experiments. Geschichtsfanatiker bekommen bei „**FOR ALL MANKIND**“ (Apple TV+) zwar das blanke Grauen, aber das „Was wäre wenn...“-Szenario über die erste Mondlandung der Amerikaner ist die unterhaltsame Geschichtsstunde, die ich mir zu Schulzeiten gewünscht hätte. Das Problem für Freunde guter Unterhaltung wird deutlich: Jeder Streamingdienst hat seine Berechtigung hinsichtlich guter Inhalte.



**THE OUTSIDER**  
bekommt ihr auf Sky Ticket  
und ist nichts für schwache  
Nerven.

## GEHEIMTIPPS FÜR KENNER

Abseits großer Namen, die zwar Klasse bieten aber dennoch von der Masse leben, setzen zwei besondere Anbieter auf kuratierte Arthouse-Unterhaltung. Mit 30 Filmen im Monat hält **MUBI** sein Angebot klein aber fein. Jeden Tag wird ein handverlesener Film ins Programm aufgenommen, dafür fliegt ein anderer raus. Blockbuster müssen draußen bleiben, denn hier wird das Kino der 50er und 60er zelebriert. Noch nie von „**DIE STRUKTUR DES KRISTALLS**“ von Krzysztof Zanussi oder „**DIE NONNE**“ von Jacques Rivette gehört? Auf MUBI wird der Weg für wahre Cineasten geebnet.

Innovativ stellt sich der deutsche Anbieter **Kino-On-Demand** auf. Der Vorwurf „Streaming killt das Kino“ beschäftigt die Kinobranche seit Jahren. Eine Annäherung scheint unmöglich. Mit der Idee, beides miteinander auf profitierende Weise zu verbinden, versucht der VoD-Dienst einen neuen Weg zu etablieren: Kinos stellen ihre Lieblingsfilme online zur Verfügung und User erhalten nach jedem 5. geschauten Film einen Kinogutschein. Dieser wiederum wird beim nächsten Kinobesuch eingelöst. Ein Kreislauf, der das Genörgel vom Besuchersterben stoppen könnte.

## STREAMING IST DAS NEUE ZAPPEN

Hätte ich die Zeit gemessen, die beim Streamen auf das Hin- und Herschwenken draufgegangen ist, würde ein abendfüllender Spielfilm hineinpassen. Was das lineare Fernsehen abschaffen wollte, hat sich wieder in unser Sehverhalten eingeschlichen: **ZAPPING 2.0!** Kein Wunder, denn die Inhalte sind nicht das Problem, sondern die Optionen. Den Glauben an komprimierte Angebote braucht niemand zu haben, die Währung der Dienste sind die Abonnenten. Solange wir also noch regelmäßig zappen und monatlich für diverse Kanäle zahlen, wächst bei anderen Anbietern die Hoffnung, ein Stück vom großen Streamingkuchen abzubekommen. Warners Eigenmarke **HBO MAX** winkt bereits in der Ferne.

## CLEVER GESTREAMT, MAXIMALE UNTERHALTUNG

### SO STREAMT IHR ENTSPANNT UND SPART DABEI!

#### WENIGER ZAHLEN

Übersichtliche Apps wie WerStreamt.es oder Just-Watch listen euch Anbieter und aktuelle Leihgebühren von Filmen und Serien auf. Wer vorab reinschaut, kann bares Geld sparen!

#### GETEILTE FREUDE

Wahre Freundschaft beginnt mit einem geteilten Account: Einer zahlt, mehrere schauen! Aber Vorsicht: Während WG-Bewohner mit gleicher Anschrift legal teilen, ist das Sharen darüber hinaus eine Grauzone.

#### NICHT AUFSCHIEBEN

Watchlisten sind die modernen Druckmacher! Statt eure Wunschlisten mit unzähligen Titeln vollzustopfen, schaut euch einfach an, was euch in diesem Moment zusagt. Das erspart Stress!

#### PAUSEN MACHEN

Im Urlaub nicht zuhause oder einfach pausieren? Fast alle Anbieter ermöglichen es, den Account ruhen zu lassen. Perfekt für den Sommer oder Lernphasen!



## #LET'SPLAY

Diese neuen **SPIELE** dürft ihr nicht verpassen! In unseren Game-tips übernehmen die Zombies! Denn gleich zwei große Titel warten auf Spieler, die bereit sind, furchtlos die Menschheit oder zumindest sich selbst zu retten. Texte: Katharina Börries



## RESIDENT EVIL 3

Wer sich direkt in den Frühling schocken will, sollte sich an Capcom halten. Denn das Studio lässt den Zombiekracher „Resident Evil 3“ aus dem Jahre 1999 wieder auferstehen! Als Spezialagentin Jill Valentine kämpft ihr euch durch Horden von Infizierten und versucht, aus der von Zombies überrannten Raccoon City zu fliehen. Doch die Untoten sind nur ein Teil des Problems – als Mitwisser einer geheimen Operation seid ihr bedrohlich für die Umbrella Corporation geworden. Die Schurken haben daher keine Skrupel, euch ihre neueste und vor allem selbst agierende Waffe Nemesis auf den Hals zu hetzen.

Diese Handlung findet zeitlich vor und nach der Story vom zweiten Teil statt, den wackere Zombiejäger ebenfalls schon als Remake kennen könnten. Capcom hat 2019 nämlich mit der Verjüngungskur der Klassiker begonnen, die übrigens zu den Ikonen des Survival Horrors zählen. Das kam super an – kein Wunder also, dass nun ein Jahr später mit „Resident Evil 3“ nachgelegt wird.

Das Remake wird den Kampf mit dem Gegenspieler Nemesis durch eine verbesserte Künstliche Intelligenz verschärfen und euch neben einem modernen Look auch eine zeitgemäße Anpassung der Third-Person-Perspektive bieten. Wer sich an nervliche Zerreißproben des Originals erinnert, weil die Sicht manchmal schlimmer als die Zombies selbst war, wird das besonders zu schätzen wissen. Dieser Mix aus Alt und Neu ist, wie „Resident Evil 2“ bewiesen hat, sowas wie ein Erfolgsrezept. Traut ihr euch an die nächste Horror-Größe heran? Dann kann Resi ja kommen!

Fr. 3.4. für PlayStation 4, Xbox One und PC, Preis ca. 60 €



## THE LAST OF US PART II

Noch mehr Zombie-Action erwartet uns mit dem heißersehten Sony Exklusivtitel „The Last of Us Part II“. Und ja – da kann einem schnell mal ein Freuden-schrei rausrutschen. Auch wenn Plots rund um die Zombiapokalypse in den letzten Jahren Hochkonjunktur hatten, war der erste Teil 2013 schlichtweg ein toll inszeniertes Spielejuwel, das nicht ohne Grund in verschiedenen Rankings wie auf Metacritic unter den Top-Titeln steht. Als Schmuggler Joel musstet ihr in „The Last of Us“ Teenagerin Ellie durch eine zerstörte Stadt zu einem Stützpunkt der Rebellen-Gruppe Fireflies bringen, inklusive aller Gefahren, die einen inmitten von Untoten so ereilen. Das Action-Adventure fand eine gute Balance zwischen Shooter, Erkundung und Horror, abgerundet durch filmreife Kulissen und einen wunderschönen Soundtrack.

Nun wird Ellie uns auf eine neue emotionale Reise mitnehmen, in der sie als Protagonistin vollends im Mittelpunkt steht. Der kleine Wildfang ist in den fünf Jahren seit Part I erwachsen geworden und tritt in die Fußstapfen ihres ehemaligen Begleiters. Beide haben sich in Wyoming niedergelassen und leben eigentlich in Frieden mit anderen Überlebenden zusammen. Doch nach einem brutalen Zwischenfall gerät Ellies Leben erneut aus den Fugen – und wie wir sie kennen, wird sie nicht ruhen, bis sie für Gerechtigkeit gesorgt hat. Auch wenn dies dramatische Folgen für sie selbst haben kann.

Die Erwartungen an das Studio Naughty Dog sind groß – immerhin hat es mit dem tollen Design und der gelungenen Gesamtatmosphäre des Vorgängers einen Meilenstein gesetzt. Ihr wollt auch wissen wie es weitergeht? Dann plant euch Ende Mai schon mal genügend Freizeit ein!

Fr. 29.5. für PlayStation 4, vsl. Preis ca. 70 €





**KINOSTARTS**

Texte:  
Constantin Jacob

**#DIELIEBEFRISST  
DASLEBEN**

Musiker bestehen aus Liebe, Leidenschaft und unglaublich viel Schmerz. Amy Winehouse, Kurt Cobain oder Avicii versuchten zwar ihrem Leid durch ihre Songs Ausdruck zu verleihen, doch das verhinderte nicht ihren frühen Tod. Tobias Gruben, Hamburger Musiker, Songwriter und Sänger der Band Die Erde, hat die Bekanntheit internationaler Größen leider nie erreicht, als er 1996 im Alter von 33 Jahren an einer Überdosis Heroin starb. Doch seine Alben und sein wütender Sound haben die Underground-Szene nachhaltig geprägt. Die Doku von Oliver Schwabe („Egoshoooter“) holt Weggefährten und Freunde vor die Kamera, die Einblicke in die düstere Gedankenwelt eines zerrissenen Mannes offenbaren. Selbst wer den Namen Gruben zuvor nie gehört hat, wird ihn nach dem Kinobesuch nicht mehr vergessen.

Doku, Do., 23.4.

**#KOPFPLATZEN**

Das stumpfe Überschreiten von Grenzen ist im Kino zum gängigen Stilmittel verkommen. Kontroverse Themen, die auf leisen Sohlen den Kinozuschauer zum Nachdenken zwingen, sind dagegen eine Seltenheit. Das Debüt von Savas Ceviz, der die Regie übernahm und das Drehbuch schrieb, betrachtet hier das Thema Pädophilie mit wertungsfreiem Blick: Max Riemelt (TV-Serie „Sense8“) übernimmt die Rolle von Markus, einem gutaussehenden und sympathischen Typen von Nebenan. Dass er ein Geheimnis in sich trägt, ahnt sein Umfeld nicht. Der innere

Kampf gegen den stetig lauter werdenden Drang verlangt Markus täglich viel Kraft ab. Trotzdem versucht er sein Leben normal zu bestreiten. Als eine Familie in die Nachbarwohnung einzieht und sich eine Freundschaft zu Sohn Arthur anbaut, scheint der innere Dämon in Markus zu explodieren. Ein mutiger Film, der leise trifft und laut nachhallt!

Drama, Do., 2.4.

**FILMNEUSTARTS**

**X-MEN: NEW MUTANTS** – 16.4. Seit zwei Jahren wird der Start des Marvel-Horrors verschoben. Jetzt kommt der Comic-Ableger mit Maisie Williams („Game of Thrones“) und Anya Taylor Joy („Emma“) doch noch ins Kino. **» BERLIN ALEXANDERPLATZ** – 16.4. Burhan Qurbani („Wir sind jung. Wir sind stark.“) trifft mit seiner Neuinterpretation von Alfred Döblins 20er Jahre Roman den Nerv von Rassismus, Flüchtlingspolitik und Ignoranz. Jella Haase („Fack Ju Göhte“) und Albrecht Schuch (TV-Serie „Bad Banks“) unterstützen die Message. **» THE GREAT GREEN WALL** – 22.4. Eine 8.000 Kilometer lange Baumreihe soll den afrikanischen Kontinent durchziehen. Die Doku begleitet das Gemeinschaftsprojekt der Afrikanischen Union und setzt ein Zeichen für eine bessere Zukunft. **» ENFANT TERRIBLE** – 28.5. Oskar Roehler („HERRliche Zeiten“) ist zurück: Mit der exzentrischen Lebens- und Lebensweise des Regisseurs Rainer Werner Fassbinder (Oliver Masucci, „Als Hitler das rosa Kaninchen stahl“) rüttelt der Filmemacher an der Bequemlichkeit im Kinositz.

**#BLACKWIDOW**

Lange hat es gedauert, bis die Gleichberechtigung das Comic-Genre erreicht hat! Nachdem DC-Antiheldin Harley Quinn mit ihren „Birds of Prey“ Gotham City beschützt hat, darf nun Natasha Romanoff aka „Black Widow“ auf Jagd nach Gerechtigkeit gehen. Regisseurin Cate Shortland („Berlin Syndrom“), die bisher eher im Arthouse-Genre zuhause war, schickt Hauptdarstellerin Scarlett Johansson („Avengers“) auf eine Reise zurück zu den Anfängen der Doppelagentin: In der russischen Ausbildungsstätte der knallharten „Widows“ scheint sich Unheil anzubahnen. Unter den Elite-Killerinnen wird ein Maulwurf vermutet, der eine Intrige internationalen Ausmaßes anzetteln will. Für die Romanoff Grund genug, der Vergangenheit einen Besuch abzustatten. Wenn „Black Widow“ zum Kinobesuch pfeift, sollte man sich besser nicht wehren!

Action, Do., 30.4.

**SERIENSTARTS**

**#THEWALKINGDEAD:  
WORLDBEYOND**

Nach der erfolgreichen Serie „The Walking Dead“ und dem Ableger „Fear The Walking Dead“ startet das zweite Spin-off. Die Horror-Serie bedient sich teilweise bekannten Charakteren, die sich nun in einer Community namens CRM befinden und den fortschreitenden Untergang der Menschheit aufhalten wollen. Können sich die Figuren in der Original-Serie noch an das Leben vor der Katastrophe erinnern, wird sich „World Beyond“ auf all diejenigen konzentrieren, die keine Ahnung von der alten Welt haben. Alexa Mansour („Unknown User: Dark Web“) und Frauenschwarm Nico Tortorella (TV-Serie „Younger“) lassen sich von den schlurfenden Untoten jagen. Auf wiederkehrende Schauplätze, versteckte Details und Insidergags dürfen wir uns freuen.

Di., 14.4.,  
Amazon

**#DEFENDINGJACOB**

Chris Evans ist zurück, aber nicht als Captain America im Avengers-Superheldenkostüm, sondern als Anwalt und Familienvater in einer neuen Mini-Serie, die auf dem gleichnamigen Roman (dt.: „Verschwiegen“) von William Landay basiert. Andy (Evans) muss die schockierende Nachricht verkraften, dass sein 14-jähriger Sohn einen Mord begangen haben soll. Die Suche nach der Wahrheit und der laufende Gerichtsprozess zerstören nicht nur die gesamte Familie, sondern auch den Glauben an das eigene Kind. Mutter Laurie (Michelle Dockery, „Downton

Abbey“) und Andy stellen sich die schlimmste Frage, die Eltern in den Sinn kommen kann: Kennen wir unser Kind wirklich? Die einzige Superkraft, die hier gebraucht wird, sind verdammt starke Nerven!

Fr., 24.4., Apple TV+

**#TRYING**

Wie auch Mitbewerber Netflix versucht Apple mit europäischen Produktionen mehr internationale Vielfalt ins Programm zu holen. Als Erstes darf Großbritannien ran und startet mit einer Comedyserie mit Esther Smith („Black Mirror“) und Rafe Spall („Men In Black: International“): Nikki und Jason versuchen ihren Kinderwunsch in die Tat umzusetzen.

Das Ergebnis ist jedoch jedes Mal ernüchternd. Zwischen trockenem Humor, Zukunftsängsten und dem Bewusstwerden des Erwachsenseins kämpft sich das Paar durch die Höhen und Tiefen seiner Beziehung, in der die rosarote Brille schon lange abgenommen wurde. Produzent Chris Sussman (Amazon-Serie „Fleabag“) zeichnet sich für Apples Neustart verantwortlich. Selbst nicht immer sicher, wo die Reise mit der besseren Hälfte hingeht? Dann habt ihr eure Serie für den Mai gefunden!

Fr., 1.5., Apple TV+



## #EYESWIDEOPEN

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

Texte: Jennifer von Wiegen

## LINA MALLON

SCHNELL.LIEBIG



## GEWINNSPIEL

Wir verlosen zwei Exemplare von „Schnell.liebig“ auf [unscene.de](http://unscene.de)

Online-Dating hat unsere Welt auf den Kopf gestellt. Wir rennen von einer Verabredung zur nächsten und wenn uns was am anderen stört, wischen wir ihn bei Tinder achtlos auf dem Bildschirm weg. Wo bleibt da Zeit für die wahre Liebe? Diesem Thema hat sich die Hamburger Bloggerin, Kolumnistin und Fotografin Lina Mallon in ihrem Debütroman angenommen. Sympathisch-selbstironisch erzählt sie von ihrem Single-Dasein, miesen Dates und schmerzhaften Trennungen. Ein Plädoyer, dass die Liebe nicht nur gesucht, sondern auch riskiert werden will.

Ratgeber, Eden Books, 240 Seiten

## CHRISTOPHER WYLIE

MIND\*CK: WIE DIE DEMOKRATIE DURCH SOCIAL MEDIA UNTERGRABEN WIRD



Erstmals packt der amerikanische Whistleblower Christopher Wylie über Cambridge Analytica aus. Das Unternehmen agierte im Namen von Donald Trumps Ex-Berater Steve Bannon und beeinflusste gezielt durch Datenerhebung den US-Wahlkampf. Aber auch in andere scheinbar demokratische Entscheidungen, wie dem Brexit-Referendum, ist das Unternehmen verwickelt. Wie genau Data Mining funktioniert, welche Gefahren davon ausgehen und wie dies unsere politischen Systeme gefährdet, beschreibt Wylie anschaulich und zeigt uns, wie unsere Daten missbraucht werden.

Politik &amp; Gesellschaft, DuMont Buchverlag, 416 Seiten

## SEBASTIAN STUERTZ

DAS EISERNE HERZ DES CHARLIE BERG



Sebastian Stuertz arbeitet als Medienkünstler und Podcaster. Nun veröffentlicht der Hamburger seinen ersten Roman, der in den frühen 90ern spielt: Protagonist Charlie Berg will zu Hause ausziehen und auf eigenen Beinen stehen. Sein Vater, hängt bekifft im Aufnahmestudio, während seine Mutter die Theaterwelt aufmischt. Charlies Zivistelle im Leuchtturm ist sicher und damit die Chance auf ein eigenes Leben. Doch plötzlich läuft alles aus dem Ruder: Bei der Jagd wird sein Opa verletzt und seine heimliche große Liebe heiratet einen anderen. Wie Charlie all dies meistert und welche anderen Überraschungen das Leben für ihn bereit hält, beschreibt Stuertz mit viel Herz und Humor.

Roman, btb Verlag, 720 Seiten

## TIM PRÖSE

JAN FEDDER – UNSTERBLICH: DIE AUTORISIERTE BIOGRAFIE



Jan Fedder war ein Hamburger Jung wie er im Buche steht. Ehrlich, geradeaus und um kein Wort verlegen. Ob als Dirk Matthias auf dem 14-2 im „Großstadtrevier“ oder als Bauer Kurt Brackelmann in „Neues aus Büttenwarder“, mit seiner charmanten Hamburger Art verzauberte er jeden. Autor Tim Präse veröffentlicht nun nach seinem Tod eine Biografie mit Interviews sowie Fotos und gibt uns tiefe Einblicke in Fedders Leben. Auch seine Frau Marion, Freunde und Weggefährten kommen zu Wort. Zusammen erzählen sie uns den Lebensweg eines Mannes, der einst sagte: „Hauptberuflich bin ich Mensch – im Nebenberuf bin ich Schauspieler.“

Biografie, Heyne Verlag, 256 Seiten

EINFACH  
MAL RAUS AUS DEM  
ALLTAG!MB Marco Polo  
88,- / Tag  
300 km frei

Den neuen Marco Polo bei STARCAR günstig mieten:

0180/55 44 555\*

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

STARCAR  
Autovermietung



# EIN RECHT AUF BIZEPS

Und wieder fängt sie an: Die Saison der Selbstoptimierer. Kaum rückt der Sommer näher, sprechen sie nur noch von Proteinen, Abnehmtricks und optimalen Trainingszeiten. Ist es okay, von ihnen genervt zu sein? Ja. Aber ist es auch okay, ihnen das ständig mitzuteilen? Unsere Autorin **Natalia Sadovnik** diskutiert mit sich selbst, wie wir als verantwortungsvolle Individuen mit der Beach-Body-Fraktion umgehen sollten.

**H**abt ihr schon mal Selfies im Fitnessstudio gemacht? Proteinreiche Buddha-Bowls gepostet? Esst ihr demnächst Brokkoli statt Grillwurst - und all das für den ersehnten #summerbody? Willkommen im Kreis der Selbstoptimierer. Ihr habt es wahrlich nicht leicht. Ständig möchte Oma euch Kuchen in die Speiseröhre hineinschaufeln, obwohl ihr euch doch fest vorgenommen habt, euch nur noch von Low-Carb-Energyballs zu ernähren. Und eure Freunde stöhnen: Ist denn nicht auch mal gut? Macht euch locker, esst doch mal ein Brötchen! Doch euer Leben wird gerade von der fixen Idee dominiert, einen durchtrainierten Körper zu bekommen. Einen perfekten Körper sogar, genährt durch Superfoods, geformt durch das harte Training.

Zugegeben, ein ziemlich banales Lebensziel. Aber hat man nicht das Recht auf Banalität? Schließlich muss irgendjemand auf die Versprechen der Fitness-, der Beauty- und der Superfood-Industrie hereinfliegen. Sonst bricht unser kapitalistisches System noch schneller zusammen, als es die größten Pessimisten seit Jahren vorhersagen. Mit eurer obsessiven Selbstgeißelung sorgt ihr also für Frieden, Freude und unser aller Wohlstand. Eigentlich hättet ihr einen Dank verdient. Oder zumindest endlich mal eure Ruhe. Aber denkste. Stattdessen hat jeder eine Meinung über euren Körper und die maximale Anzahl der Squats, nach denen ihr endlich mal ein Steak verdrücken solltet.

Ich verstehe euch nur allzu gut, wengleich ich oft beim Anblick von Kreatin-genährten Bizepsen reflexartig lache. Ein Bekenntnis: Ich bin ebenfalls mit Selbstoptimierung beschäftigt. Ich weiß, wie schwer das ist, vor allem, wenn man keine Klischees mag. Das Fitnessstudio meide ich zwar, stattdessen optimiere ich meine Nahrung. Immer und immer wieder. Zugegeben, nicht ganz freiwillig, denn ich leide seit Jahren an Bauchschmerzen, deren Ursache unklar ist. Ich musste also oft Diät machen, Vitamine nehmen, Obst oder sogar Kekse weglassen - harte Zeiten. Manchmal auf Empfehlung vom Arzt, manchmal auf Empfehlung von Google. Nicht immer sinnvoll, aber jeder

darf doch mal etwas ausprobieren. Zwei Jahre lang habe ich keinen Alkohol getrunken. Und damals lebte ich nicht in einer hippen Großstadt, in der „undone“, also kunstvoll entalkoholisierte Cocktails, zum neuesten Trend gehören (schaut mal in der Berglund oder der Boilermann Bar vorbei), sondern in der ordinärsten Provinz, wo Vodka E und Cuba Libre zum festen Wochenendritual gehörten. Kurz gesagt: Es war nicht einfach. Wer gerade an „Powerballs“ aus Blumenkohl kaut, kann das sicherlich nachvollziehen.

## RECHTFERTIGT EUCH NICHT!

Kürzlich experimentierte ich wieder einmal mit einer Ernährungsumstellung, als eine Freundin mir Kuchen vorsetzte. Mein „oh danke, aber ich probiere gerade, glutenfrei zu essen“, unterbrach sie mit einem „Gott, nicht du auch noch!“ Als wäre meine temporäre Beschränkung nicht eine rein persönliche Angelegenheit, sondern eine Kränkung für die Gesellschaft. So ist es oft: Man muss sich immer rechtfertigen, wenn man in oberflächlichen Dingen wie Essen oder Sportverhalten von seinem Umfeld abweicht. Manche Menschen würden es mir weniger übel nehmen, wenn ich die AfD wählen würde, als wenn ich das Brot weglasse. Ein früherer Kollege von mir hat regelmäßig Schnitzel in der Mittagspause gegessen. Der Umwelt oder den Tieren zuliebe zu verzichten, dazu forderte ihn niemand auf. Stattdessen fragten die Kollegen jeden geschlagenen Tag, ob er nicht mal etwas anderes probieren wolle und ob das nicht zu ungesund für ihn sei. Als wäre er nicht erwachsen genug, selbst zu entscheiden, wie er seinen Körper verhunzen möchte.

Mein Wunsch wäre, dass wir uns alle vornehmen, einfach mal die Nase aus fremden Lifestyle-Entscheidungen herauszuhalten, ganz egal, wie blöde die uns erscheinen. Ob jemand vegan oder histaminfrei isst, fünf Mal die Woche ins Fitnessstudio geht oder aus bestimmten Gründen auf Alkohol verzichtet. Solange dieser jemand nicht missioniert oder bodyshamed, hat er (oder sie) das Recht auf seine Ruhe und einen beliebigen Bizeps-Umfang. Schließlich sollte jeder eigene Fehler machen - aus fremden zu lernen ist deutlich weniger unterhaltsam.





JEDEN FREITAG  
AB 23 UHR  
3 FLOORS

CLASSY

like  
this

#FRIDAYSLIKETHIS

HALO

📍 GROSSE FREIHEIT 6

uniscene

@HALO

UNISCENE.DE/EVERES



# 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://rewe.de/ausbildung)

Dein duales Studium bei REWE:

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

oder sichere Dir gleich Deinen Traumjob  
unter: [rewe.de/karriere](https://rewe.de/karriere)



\*Weitere Infos unter [REWE.DE/karriere](https://REWE.DE/karriere)

Jana S.,  
REWE Teamleiterin Logistik

**REWE**  
DEIN MARKT