

ESTHETIC

PURE

JOURNAL FÜR BEAUTY | MODE | KULINARISCHES | REISEN | WELLNESS | GESUNDHEIT | LEBENSART

EUR 3,50

COSMA SHIVA HAGEN

WELLNESS PUR IM GRAND HOTEL BINZ

Jazz-Fieber in Hannover
und Braunschweig
Die tollsten Locations

Sonnenanbeter
Die coolsten Cabrios



HANNOVER

Ticket-Hotline
☎ 0511 12345 - 123

Internationaler Feuerwerkswettbewerb 2014

Herrenhausen

-  **17. Mai** TSCHECHIEN, Flash Barrandov
-  **31. Mai** ENGLAND, 1st Galaxy Fireworks
-  **23. August** SCHWEIZ, Sugyp SA
-  **06. September** JAPAN, Marutamaya Co.
-  **20. September** GRIECHENLAND, Nanos Fireworks





Sigrid Tille



Ulrike David



Eda Sagdic



Hans-Werner Schwarz

Liebe Leserinnen und Leser,

zur schönsten Jahreszeit heißen wie Sie herzlichst willkommen! Licht, Luft, Leichtigkeit und dazu Sport, Spiel und Spannung in Esthetic Pure 2014: coole Cabriolets Open Air, Team-Spirit der Leichtathletik-Europameisterschaften, verzaubernde Mode-Styles, tolle Kultur-Events und der spektakuläre Phaeno-Feuertornado - einfach die bunte Sommerwelt entdecken! In Hannover tobt der Spieltrieb der Männer und Braunschweig glänzt international mit Theaterensembles aus aller Welt. Außerdem: Coco Chanel, König Karl Lagerfeld und „Die neuen Frauen“, zu sehen im MKG der Weltstadt Hamburg, und David Bowies Song- und Video-Monuments einmalig in Berlin – London lässt grüßen.

Störtebeker, weißer Sandstrand und kulinarische Genüsse

„Gottes Freund und aller Welt Feind“ lautete der Schlachtruf der Ostsee-Piraten um den legendären Seeräuber Klaus Störtebeker, den „Robin Hood der Meere“ - zu erleben auf einer der schönsten Naturbühnen, am Ufer des großen Jasmunder Bodden auf Rügen. Und wussten Sie übrigens, dass am kilometerlangen Sandstrand des mediterranen Osteebades Binz unsere geliebte Sonne durchschnittlich fast 2.000 Stunden im Jahr scheint? Dabei traumhaft „köstlich“ in den Sommermonaten: Rugard`s Außenterrasse an der malerischen Binzer Strandpromenade – oder gleich mit dem Panorama-Aufzug direkt in das lichtdurchflutete stilvolle Restaurant des Strandhotels mit herrlichem Blick über die Weite der Ostsee!

Thailand erleben - auf Rügen

Wenn sich prunkvolle, original thailändische Tempeltüren öffnen, dann befindet sich der Gast in dem einmaligen Thai-Bali-Spa des luxuriösen Fünf Sterne Grand Hotel Binz. Die fernöstliche Atmosphäre des imposanten Spa mit leise plätschernden Brunnen und dem Duft von Zimt, grünem Tee und Limonen geleitet in eine Welt der Entspannung und der Gesundung. Denn hier wirkt der speziell ausgebildete indische Arzt Dr. Raghavendra Shetty mit der ganzheitlichen Naturheilkunde und Ernährungslehre des Ayurveda – für eine ausgewogene Balance von Körper, Geist und Seele.

Medizin aktuell

Wir haben für Sie den langjährig erfahrenen Chirurgen, Phlebologen und Sportmediziner Dr. Rosario Di Grazia zu den effektivsten Therapie-Möglichkeiten bei Venenleiden befragt. Dr. Di Grazia ist Leiter des Venenzentrums Braunschweig für endovaskuläre Venenchirurgie, das mit den modernsten Therapien und hochqualifizierten Spezialisten als führend in der Behandlung von Venenleiden gilt. Außerdem erhalten Sie Informationen über neueste sichere Premium-Brustimplantate, ausgestattet mit einem Mikrochip. Für Ihre Sommer-Fitness sorgen schließlich rasante Sport-Trends und wirkungsvolle Ernährungs-Tipps.

Wir wünschen Ihnen anregende kurzweilige Unterhaltung mit Esthetic Pure – und vor allem eine schöne erlebnisreiche Sommerzeit!

**Herzlichst
Ihr Esthetic Pure Team**

Inhalt

24. Internationaler Feuerwerkswettbewerb in Hannover	06
Männer wollen nur das Eine – spielen!	08-09
Hannovers Herrscher auf Englands Thron	12-15
Ein Stück vom Glück – Niedersachsen musikalisch	18-19
KunstFestSpiele Herrenhausen	22-24
Hannover und Braunschweig im Swinging Jazz-Fieber	36-39
Beauty für Helden	40-41
Spießercodex und Proletkult	42-44
Zauberhafte Modeimpressionen	45-49
Internationales Theaterfestival in Braunschweig	56-59
Geheimnisvolle Oker-Landschaft der Löwenstadt	60-61
„Schöne neue BRD?“ 30 Jahre Photographie	62-63
Westside Story – Open Air	64-65
„Feel the Team Spirit“ – Leichtathletik EM	70-71
„Die Sonnenposition“ – Wilhelm-Raabe-Literaturpreis	72-73
Das Jurameer: Europa auf dem Meeresboden	74-75
Phaeno – Das Forum für Neugierige	76-77
Nordlicht Ina Müller	80-83



Inhalt

Mythos Chanel, Karl Lagerfeld und „die neuen Frauen“	84-85
Engagierte Demokratin: Paula Karpinski	86-87
Newcomerin Ann-Sophie	88-89
Ai Wei Wei – Evidence	90-91
Theater innovativ – „Hebbel am Ufer“ in Berlin	92-93
Wow! David Bowie	94-95
Lieber oben ohne – Cabrios	96-99
Die Störtebeker Festspiele auf Rügen	100-101
Private Palace Hotels & Resorts	102-103
Rügen erleben!	104-111
Genießen und Gesunden im Thai-Bali-Spa	112-117
Golfland Mecklenburg-Vorpommern	122-125
Körpersprache – ohne Worte	126-129
Stalking: Wenn Liebe zum Wahn wird	130-132
Führend in der Therapie: Venenzentrum Braunschweig	134-135
Bundesverdienstkreuz für Professor Dr. Hilfrich	136-137
Fit in den Sommer	140-143
Sichere moderne Brustimplantate mit Mikrochip	144-145
Impressum	146





24. Internationaler Feuerwerkswettbewerb in Hannover

Farbenprächtiges Schauspiel aus Licht und Klang vor grandioser Kulisse

Foto: HMTG

Dieses Ereignis zieht Jahr für Jahr Tausende Zuschauer in seinen Bann: Der Internationale Feuerwerkswettbewerb in den Herrenhäuser Gärten ist ein absolutes Highlight und Anziehungspunkt für Besucher aus nah und fern. Die besten Pyrotechniker aus fünf Nationen inszenieren an jeweils einem von fünf Sommerabenden eine spektakuläre Feuerwerks-Choreografie aus pyrotechnischen Effekten und Musik - ein faszinierendes Gesamtkunstwerk aus Licht und Klang.

Auftakt dieser beliebten Veranstaltungsreihe ist immer ein vielfältiges Rahmenprogramm, das thematisch auf das Teilnehmerland abgestimmt ist. Live-Musik, bezaubernde Kleinkunst und ausgefallene Tanz- und Theaterdarbietungen stimmen die Besucher auf ein unvergessliches Erlebnis ein. Längst ist es Tradition, die Wartezeit bis zur Dunkelheit stilvoll mit Picknick und Champagner zu zelebrieren. Nicht zuletzt ist der fürstliche Schauplatz, der Große Garten, als Kulisse des Internationalen Feuerwerkswettbewerbs nicht mehr wegzudenken.

Der Wettbewerb wird von einer Jury bewertet, die das Ergebnis am Ende des letzten Abends der Veranstaltung bekannt gibt. Der Sieger eröffnet traditionell im darauf folgenden Jahr die neue Runde. Den Startschuss in diesem Jahr gibt am 17. Mai also Vorjahressieger Tschechien, gefolgt von erstklassigen Teams aus England, der Schweiz, Japan und Griechenland.

Christian Nolte, Geschäftsführer der „Hannover Veranstaltungs GmbH“, die diesen Event organisiert, freut sich nicht nur über 50.000 Besucher im letzten Jahr: „Das Interesse der internationalen Teams an unserem Wettbewerb ist groß – wir sind stolz darauf, bei Feuerwerkern in der ganzen Welt bekannt zu sein. Das internationale Renommee trägt auch 2014 wieder dazu bei, dass wir erstklassige Pyrotechniker in Herrenhausen begrüßen können.“

Die Termine 2014 im Überblick:

17. Mai...Tschechien | 31. Mai...England
23. August...Schweiz | 6. September...Japan
20. September ...Griechenland

Tickets und Info: Hannover Tourist Information

Tel.: 0511 12345-123 , www.hannover.de/feuerwerk

Ein Rahmenprogramm unterhält bis zum Beginn des Feuerwerks



Die Region hat für Sie geöffnet!

Im Jahr 2014 haben Sie an 27 Sonntagen in Städten und Gemeinden der Region Hannover die Gelegenheit zur Einkaufstour. Der verkaufsoffene Sonntag ist und bleibt ein Publikumsmagnet – wann sonst lässt es sich so entspannt und gemeinsam mit der Familie durch die Fußgängerzonen bummeln? Viele Städte und Gemeinden organisieren rund um die verkaufsoffenen Sonntage attraktive Rahmenprogramme. Die Region bietet Ihnen außerdem das ganze Jahr hindurch eine große Vielfalt an traditionellen, sportlichen und kulturellen Veranstaltungen.

Termine und Veranstaltungstipps finden Sie auf:

www.hannover.de/sonntags.

Freuen Sie sich auf viele ereignisreiche Wochenenden!



Velo Challenge

Mit Rückenwind und guter Laune durch die Region Hannover: Bei der 5. Velo Challenge fahren die Teilnehmer wieder quer durch 37 Ortschaften. Start und Ziel ist am Maschsee Nordufer. Auf Streckenlängen von 60 km und 110 km werden etliche tausend Starter aus ganz Deutschland bei diesem Rennen ihr Bestes geben.

So 29.06., Start und Ziel: Maschsee



26. Entdeckertag

Viel zu erleben: An diesem Tag machen sich wieder Tausende auf den Weg, um die Region Hannover und ihre Nachbarlandkreise zu erkunden. Mehr als 30 Ausflugsziele stehen zur Wahl, darunter Klassiker wie das Besucherbergwerk in Barsinghausen. Auch in der hannoverschen Innenstadt wird gefeiert – auf mehreren Bühnen startet ein tolles Programm.

So 14.09., diverse Veranstaltungsorte



Hubertusfest

Hier wird es wild und vergnüglich! Rund 80 Schausteller, Organisatoren und Verbände sorgen für ein zünftiges Treiben in Sachen Natur und Umwelt. Einfach in den Rummel stürzen, rumstöbern, lecker essen, Wildbret gewinnen, Jagdhornbläsern lauschen – und feste feiern. Abschluss ist jeweils ein Wolfsheulen bei den Timberwölfen.

Sa 25. und So 26.10., Wisentgehege Springe



Foto: Heinz Lehmann, idee + spiel Hannover

Männer wollen immer nur das Eine – spielen!

Was treiben Männer eigentlich, wenn ihre Frauen nicht dabei sind? Wer es wissen will, findet die Antwort in einem Spielwarengeschäft in Hannovers City. Abend für Abend begehren gestandene Männer hier Einlass, um dann stundenlang ungestört inmitten des Spielwarensortiments zu daddeln. Der „Männerabend im Spielzeugladen“ ist Kult. Die Männer kommen aus allen Teilen der Bundesrepublik, allein, mit den Kumpels oder Kollegen, und viele nicht zum ersten Mal.

Seit der Initiator und Inhaber des Spielwarenfachgeschäftes „idee + spiel Hannover“, Heinz Lehmann, vor fünf Jahren den ersten Spieleabend veranstaltete, reißt die Nachfrage nicht mehr ab. Geplant war das so nicht. Lehmann hatte 2009 zu einer Spendenaktion für die Weihnachtshilfe der Hannoverschen Allgemeinen Zeitung 52 Geschäftsleute der Stadt eingeladen. Die Idee: Auf zwei Etagen der Geschäftsräume sind elf Spielstationen aufgebaut, die von den Teilnehmern in 4er Teams durchlaufen werden. Das kam seinerzeit so gut an, dass Lehmann angehalten wurde, nachzulegen – heute öffnet er von montags bis samstags ab 20 Uhr für nunmehr jeweils rund 90 Männer die Türen und ist stets weit im Voraus ausgebucht.

Ferngesteuerte Hubschrauber, Darts, Speed-Billard oder Tipp-Kick sind nur einige der Disziplinen, die die Männerherzen höher schlagen lassen. Auch wenn die ersten Schritte über die Schwelle

ins Spiele-Paradies bei dem einen oder anderen vielleicht zögerlich sein sollten, spätestens an der Carrera-Rennbahn wird jeder Mann zum Kind. Die Männer sind mit Feuereifer dabei, juchzen und grölen und feiern ausgelassen jeden kleinen Sieg. Je später der Abend, umso mehr leuchten die Augen – Männerträume werden wahr. „Es hat super viel Spaß gemacht mit den Jungs abzufeiern“, sagt ein Teilnehmer strahlend. „Alle Spiele, der ganze Abend war toll!“

„Innerhalb von Minuten sind alle gleich“, schmunzelt Heinz Lehmann. Auf die Frage, warum Männer so ticken, hätten Experten viele interessante Antworten gefunden. Der 63-Jährige selbst hat hingegen eine simple Erklärung: „Was hier passiert, lässt sich nur in der Atmosphäre eines Spielzeugladens erleben. Die Denkweise verändert sich, sobald die Männer den Laden betreten, schalten sie um auf Zero.“ Trotzdem – nur niedlich und hübsch ginge auch nicht. Der Kampf müsse schon sein, damit der Mann sich richtig begeistere, da störe es auch nicht, dass es sich primär um ein spielerisches Kräfteressen handele. Im Gegenteil, wie ein weiterer Teilnehmer augenzwinkernd versichert: „Da werden Urinstinkte wach - der Ehrgeiz, den Gegner zu schlagen, einfach der Beste zu sein!“ Und wie beeinflusst die Abwesenheit des weiblichen Geschlechts die Stimmung? Einigkeit von allen Seiten: „Unter Kumpels braucht man sich nichts beweisen. Wenn keine Frauen dabei sind, muss man auch nicht den Hahn spielen.“

Die elf Spielstationen sind aktuell Pokern, Speed-Billard, Darts, Kröckeln, Boccia, Knobeln, Tipp-Kick, Basketball, Funkautos, Funkhubschrauber und Carrerabahn. An jeder Station geht es um Sieg oder Niederlage. Jeder Teilnehmer sammelt Punkte, ähnlich wie bei „Schlag den Raab“, und kämpft um den Sieg. Der Höhepunkt des Abends ist die „Mens Club-Siegerehrung“, der jeweils Beste in jedem Team gewinnt ein Traumauto. Klar, dass dies bequem in die Jackentasche passt, kommt es doch aus dem Hause Mattel. „Die Gewinne haben nur Symbolcharakter“, betont Lehmann. „Am Männerabend zählt nur eins: Spaß haben, Spaß haben und Spaß haben!“

Auf die glücklichen Gewinner wartet indes noch eine besondere Überraschung. Die jeweiligen Besten der Spieleabende eines Monats werden von der „Spielbank Hannover im RP5“ gemeinsam zum Poker eingeladen. Keine Frage, dass nur Turnier-Jetons im Einsatz sind. Die Gewinner dürfen das beliebte seriöse Glücksspiel in dem einmaligen und mondänen Ambiente der Spielbank einfach genießen.

Die „Lizenz zum Spielen“ erteilt die Spielbank wie keine andere Location der Stadt: Das Spielangebot umfasst auf insgesamt 1.000 qm neben Poker auch American Roulette, Black Jack, Glücksspielautomaten, den Niedersachsen-Jackpot und Multi-Roulette, und ergänzend werden regelmäßig Pokerturniere, Verlosungen und Veranstaltungen angeboten. Zusammen mit „v-amondo Zusammenspiele“ bietet die Spielbank Hannover etwa das neue spannende Gruppenspiel „Hannover Royale“ an. Spieltrieb, Wettkampfgeist und Kombinationsfähigkeit sind gefragt, wenn sich sechs Gruppen auf die Jagd nach Jetons auf Erkundungstour in die Stadt begeben. Wer am schnellsten das Lösungswort ermittelt, sichert sich die höchste Jetonzahl für den anschließenden Endspurt um den Sieg am Roulettetisch in der Spielbank.

„Frauen stehen unsere Türen selbstverständlich auch offen“, räumt Karoline Jerg von der Spielbank Hannover in Hinblick auf die Männerabende im Spielwarenladen ein. „Aber unser Angebot eignet sich sowieso für Männergruppen, etwa um zu gegebenem Anlass gebührend zu feiern.“ Heinz Lehmann wiederum hat natürlich auch ein Herz für Frauen. Unter dem Titel „Nacht der Spiele“ bietet der findige Geschäftsmann ein Event für Frauen und Männer nach den gleichen Bedingungen wie beim Männerabend an. Die Stationen sind zum Beispiel Carrom, Tabu, Heckmeck und andere garantiert spannende Spiele.

Für seine Idee wurde dem findigen Geschäftsmann im letzten Jahr der „Service-Innovationspreis Deutschland“ im Deutschen Bundestag verliehen. Heinz Lehmann schreibt auf seiner Homepage: „Ein Dankeschön geht an alle Frauen, die ihre Männer mit einem Männerabendticket glücklich gemacht haben!“

■ Ulrike David



Foto: Heinz Lehmann, idee + spiel Hannover



Foto: tippkick_int.

Weitere Infos
 idee + spiel Hannover
 Heinz Lehmann - Tel.: 0511 3069304
www.idee-spiel-hannover.de

Spielbank Hannover im RP5
 Lister Meile 2 - Eingang & Parkhaus Rundestraße
 30161 Hannover - Tel.: 0511 980660
www.spielbanken-niedersachsen.de

**SPIELVOLL
IN HANNOVER!**

**GRUPPENANGEBOTE
„LUCKY ASSEMBLÉ“**
Buchen Sie besondere Anlässe in
einer glamourösen Location!!

DIE SPIELBANK.
HANNOVER IM RP5


 Spielbank Hannover
 Tel. 0511 98066-41
www.spielbank-hannover.de

Raschplatz Hannover
Eingang & Parkhaus Rundestraße

Ab 18 Jahren. Ausweispflicht. Suchtgefahr. Infos unter www.spielbanken-niedersachsen.de



HANNOVER



maschseefest
Hannover

Maschseefest
30.07. – 17.08.2014



Erlebnispakete jetzt buchen!

☎ 0511 12345-333

www.MASCHSEEFEST.de

Veranstalter

HANNOVER.
Veranstaltungen GmbH

COURTYARD
Xammott
HANNOVER MASCHSEE

Radio
21
beste
ROCK
'N POP

Gilde
Ratskeller
Pilsener
Bier

DIE
JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

ffn

Herrenhäuser

Hit-Radio
antenne

RSG
Profisport-Sportgemeinschaft
Hannover 96 e.V. - RSG

schlütersche

üstra



Hannovers Herrscher auf Englands Thron 1714–1837

Mit der großen Landesausstellung 2014 erinnert das Land Niedersachsen vom 14. Mai bis zum 5. Oktober an die Zeit, als die Royals aus Hannover kamen.

123 Jahre lang waren Hannover und Großbritannien durch einen Herrscher miteinander verbunden. Wie konnten die Kurfürsten aus Hannover zu Königen eines Weltreiches werden? Und wie wirkte sich diese Herrschaftskonstellation auf das kulturelle und höfische Leben beider Reiche aus? Anlässlich des 300-jährigen Jubiläums gibt die Niedersächsische Landesausstellung „Hannovers Herrscher auf Englands Thron 1714–1837“ vom 17. Mai bis 5. Oktober 2014 erstmals faszinierende Einblicke in diese bedeutende Zeit der Personalunion.

Fünf Schlösser und Museen in Hannover und Celle nehmen das bedeutende Kapitel europäischer Geschichte gemeinsam in den Blick: Gezeigt werden über 900 kostbare Exponate, darunter die größte Ausleihe aus dem Besitz Ihrer Majestät der Königin Elisabeth II. Neben der zentralen Ausstellung im Niedersächsischen Landesmuseum Hannover und im Museum Schloss Herrenhau-

sen vertiefen Themenausstellungen im Wilhelm Busch – Deutsches Museum für Karikatur und Zeichenkunst, im Historischen Museum Hannover und im Residenzmuseum im Celler Schloss besondere Einzelaspekte.

Fünf Herrscher – eine Epoche

Dass ein Hannoveraner Kurfürst in London König werden konnte, entstammt einer Verbindung aus Strategie, Machtkalkül und konfessioneller Ausrichtung: Im Oktober 1714 wurde Georg Ludwig, Kurfürst von Hannover, als einzig legitimer protestantischer Thronfolger in Westminster Abbey in London zum britischen König Georg I. gekrönt. Vier weitere Könige aus dem Haus Hannover sollten ihm folgen. Erst mit dem Regierungsantritt Königin Viktorias in Großbritannien im Jahr 1837 endete die Personalunion, da in Hannover eine weibliche Thronfolge ausgeschlossen war.





Die Ausstellungen im Überblick

Hannovers Herrscher auf Englands Thron 1714-1837

Niedersächsisches Landesmuseum Hannover, Museum Schloss Herrenhausen

Einen umfassenden Überblick über die gesamte Zeit der Personalunion gibt die groß angelegte Hauptausstellung im Niedersächsischen Landesmuseum. Entlang der Biographien von Georg I., Georg II., Georg III., Georg IV. sowie Wilhelm IV. werden das Wirken der fünf Herrscher sowie wichtige historische Ereignisse dieser Zeit wie der Siebenjährige Krieg, die Unabhängigkeit der amerikanischen Kolonien und der Wiener Kongress beleuchtet. Die Besucher erfahren aber auch, welche Auswirkungen die Verbindung der beiden ungleichen Länder auf allen Gebieten der Kunst, Kultur, Wissenschaft und Gesellschaft hatte. Die Prachtentfaltung am Hof in London wird dabei ebenso thematisiert wie etwa die Gründung der Universität Göttingen, das Wirken Georg Friedrich Händels am Londoner Hof und der Einfluss englischer Mode in Hannover. Themen wie Reisen, Pferde, Tee oder Sprache und Portraits wichtiger Akteure dieser Zeit, darunter Gottfried Wilhelm Leibniz, Jonathan Swift und Jane Austen zeichnen ein facettenreiches Bild der Zeit.

*Foto, linke Seite, oben: Landesmuseum - Westseite - Hauslicht
Fotos, linke Seite, unten links: Historisches Museum Hannover
Fotos, linke Seite, unten rechts: Wilhelm-Busch-Museum*

*Foto, diese Seite: Karkasse der Staatsgrone Georg I, 1715,
The Royal Collection*

Foto, diese Seite, unten links: Museum Schloss Herrenhausen

Foto, diese Seite, unten rechts: Celler Schloss

Foto, nächste Seite, links: Kutsche im Historisches Museum Hannover

Foto, nächste Seite, rechts oben: Barockzimmer

Foto, nächste Seite, rechts unten: Kirche mit Chor

Foto, letzte Seite: Plakat zur Oper „George“, still2

Die Ausstellung im Museum des wieder aufgebauten Schlosses Herrenhausen ist zweigeteilt: Während im östlichen Museumsflügel die Vorgeschichte der Personalunion – die Machtpolitik des Kurfürsten Ernst August (1635–1698) und seine Ehe mit Sophie von der Pfalz – sowie bedeutende Aspekte höfischer Repräsentationskultur um 1700 in den Blick genommen werden, zeigt der Westflügel des Schlosses Glanzstücke der berühmten Sammlung des Reichsgrafen und Kunstsammlers Johann Ludwig von Wallmoden-Gimborn (1736–1811). Erstmals nach 200 Jahren wird diese bedeutende Kunstsammlung im Jubiläumsjahr wieder in Hannover vereint.

Reif für die Insel. Das Haus Braunschweig-Lüneburg auf dem Weg nach London Residenzmuseum im Celler Schloss

Wie es überhaupt dazu kommen konnte, dass ein Kurfürst aus Hannover plötzlich zum Herrscher über ein Weltreich werden konnte und welche Faktoren bei dem machtpolitischen Aufstieg des Welfen eine Rolle spielten, beleuchtet die Themenausstellung „Reif für die Insel. Das Haus Braunschweig-Lüneburg auf dem Weg nach London“ im Residenzmuseum im Celler Schloss. Das Herzogtum Braunschweig-Lüneburg war nach dem Dreißigjährigen Krieg zersplittert und hatte stark an Einfluss und Bedeutung verloren. Rund 65 Jahre später sollte es jedoch eine europäische Größe darstellen, deren Herrscher die Königskrone Großbritanniens trugen. Diese Entwicklung wurde vom Herrschergeschlecht systematisch durch Heiraten, Kriege und Feste vorangetrieben. Die Ausstellung findet am historischen Ort im Celler Schloss statt, wo wichtige Konferenzen abgehalten wurden, etwa 1701 das Celler Conseil, auf dem die Welfen die Thronfolge in England besprachen.



Königliches Theater. Britische Karikaturen aus der Zeit der Personalunion und der Gegenwart Wilhelm Busch – Deutsches Museum für Karikatur und Zeichenkunst

Gestochen scharf wird die Personalunion in der Thementausstellung „Königliches Theater. Britische Karikaturen aus der Zeit der Personalunion und der Gegenwart“ im Wallmodenpalais Wilhelm Busch - Deutsches Museum für Karikatur und Zeichenkunst unter die Lupe genommen. Die Ausstellung stellt repräsentativen Bildnissen englischer Herrscher ihre karikaturistische Verfremdung gegenüber. Hofintrigen, Ränkespiele und Sex-Skandale geben seit je her Anlass zur Kritik: von den Einblattkarikaturen vor 300 Jahren bis zur Pressekarikatur des 20. Jahrhunderts und den »jungen Digitalen« der Gegenwart.

Mit rund 250 hochkarätigen Arbeiten nimmt die Ausstellung in sechs Kapiteln britische Politik und Gesellschaft schlaglichtartig in den Blick. Die Kapitel befassen sich mit der Geschichte der Personalunion, den Royals in Person, mit ihren Premierministern und mit dem Verhältnis der Briten zum Ausland – zu Napoleon, zu den Kolonien oder heute zu den EU-Staaten. Gleichzeitig wird die Bedeutung der modernen politischen Bildsatire hervorgehoben. Den großen Namen der britischen Karikaturgeschichte von William Hogarth über James Gillray, Thomas Rowlandson und George Cruikshank folgen herausragende Satiriker der Gegenwart wie Ralph Steadman, Gerald Scarfe, Steve Bell oder Martin Rowson.



Eine Kutsche und zwei Königreiche. Hannover und Großbritannien 1814–1837 Historisches Museum Hannover

Mit der Endphase der Personalunion beschäftigt sich die Thementausstellung „Eine Kutsche und zwei Königreiche. Hannover und Großbritannien 1814–1837“ im Historischen Museum Hannover. Der Staatswagen Nr. 1, den Georg IV. 1814 bei seinem Besuch in Hannover nutzte, veranschaulicht in besonderer Weise die personelle Verbindung zwischen Großbritannien und Hannover und steht im Mittelpunkt der Schau. Das einzigartige Geschichtszeugnis ist zugleich Symbol für den Bedeutungszuwachs des Staates Hannover im Konzert der deutschen Bundesstaaten und der europäischen Mächte. Zudem zeichnet die Ausstellung ein Porträt des schillernden und umstrittenen Prinzregenten und späteren Königs Georg IV., in dessen Regierungszeit die Weichen für ein neues Europa gestellt wurden und ein neues Kapitel in der Geschichte Hannovers begann.



Veranstaltungen rund um die Landesausstellung Königliches Programm: Kunst, Konzerte, Krönungsfeier

Eine feierliche Krönungszeremonie Georgs I., eine eigens komponierte Oper, eine deutsch-britische Modenschau oder ein britisches Gartenfestival: 2014 wird anlässlich der Niedersächsischen Landesausstellung „Hannovers Herrscher auf Englands Thron 1714 - 1834“ zu einem royalen Festjahr. Zusätzlich zu den spannenden Angeboten der Kulturvermittlung an den fünf Ausstellungenorten verbreiten über 60 Veranstaltungen in ganz Niedersachsen royalen Glanz in Theatern, Museen, Kirchen und Parks. Zahlreiche Kulturinstitutionen und Stiftungen sowie die Stadt Hannover haben ein umfangreiches Programm rund um die Landesausstellung zusammengestellt.

Mit einem königlichen Programm würdigen auch zahlreiche regelmäßig stattfindende Veranstaltungen die Zeit, als die Royals aus Hannover kamen: etwa der Internationale Feuerwerkswettbewerb, die KunstFestSpiele Herrenhausen und die Chortage in Hannover sowie die Internationalen Händel-Festspiele in Göttingen oder das Schlossfest in Celle. Dazu gibt es einen Hannoversch-Britischen Renntag auf der Galopprennbahn, eine nachgestellte Kutschfahrt Georgs zu seiner Krönung nach London im Jahr 1714, eine deutsch-britische Modenschau sowie Ausstellungen zu zeitgenössischer Kunst im Sprengelmuseum Hannover und in der kestnergesellschaft.

Weitere Infos und Termine unter
www.royals-aus-hannover.de/veranstaltungen



GEORGE



Ein Tipp vom Fachmann: Bitte vergleichen!



Dipl. Ing.
Dirk Hamann,
Autohaus Hamann

Die drei Weltmarken Ford, Opel und Hyundai präsentiert das Autohaus Hamann in Hannover-Linden seit langen Jahren. Ein tolle Gelegenheit für viele Menschen, ganz nach Herzenslust die verschiedenen Modelle miteinander zu vergleichen, Probe zu fahren und die oft unterschiedlichen Preis- und Angebotsaktionen zu beurteilen.

Wie es sich für ein Autohaus mit einer 77-jährigen Tradition gehört, wird die Verkaufsbearbeitung von erfahrenen Fachleuten durchgeführt. Die Service- und Reparaturarbeiten gehören – wie viele neutralen Tests beweisen – zu den besten in Deutschland.

Der Ford-Spezialist Mirko Höfing

Der neue Ford ECOSPORT gehört eindeutig zur Gattung der Lifestyle SUV's und erfüllt höchste Ansprüche. Modernste Motoren und Getriebe sorgen für zuverlässige Leistung, Dynamik und Effizienz. Der flexible Innenraum macht mit zahlreichen, praktischen Staufächern das Leben leichter, ob Sie durch die Stadt fahren oder im Gelände Abenteuer und Freiheit genießen.



Der Opel-Spezialist Andreas Reich

Opel baut Fahrzeuge, die begeistern. Langlebig, formschön und technisch auf der Höhe der Zeit. Das Multitalent Opel MOKKA vereint die Vorzüge eines SUV mit der Effizienz und der Fahrdynamik eines Stadtautos. Wegweisende Technologie und moderne Fahrassistenzsysteme bieten Fahrsicherheit in jeder Situation. Wir beraten Sie gern und laden Sie herzlich ein zur Probefahrt.



Der Hyundai-Spezialist Roland Schubert

Seit weit über 20 Jahren repräsentieren wir Hyundai in der Region Hannover und haben damit die längste Erfahrung in Beratung, Service und Verkauf dieser Marke. Unser Lifestyle-Modell Hyundai ix35 erfreut sich, als moderner SUV, besonderer Beliebtheit und ist der Star unserer Modellpalette. Sie sollten sich das Vergnügen einer Probefahrt bei uns gönnen.



Gesehen auf der Street Mag Show in Hannover, www.street-magazine.com, Foto: H.-W. Schwarz

Vieles haben unsere drei SUVs gemeinsam. Sie sind absolut en vogue, ungeheuer praktisch und voll alltagstauglich!

Begehrte und beliebt sind sie alle. Ob Ford ECOSPORT, Opel MOKKA oder Hyundai ix35. Sparsam im Verbrauch, mit fahrsicherem Frontantrieb und/oder Allradantrieb. Familientauglich, ideal für die Stadt oder die Urlaubsfahrt mit viel Gepäck.

Der Unterschied zu „normalen“ Fahrzeugen:
Sie machen mehr Spaß, sind voll im Trend und wertstabil!

Wir begrüßen Sie gern bei uns zu einer
Probefahrt mit dem Lifestyle-Auto Ihrer Wahl!



Der **Hyundai ix35**
interessiert Sie? Rufen Sie einfach
an bei unserem **Hyundai-Fach-**
mann Roland Schubert.
Telefon: 0511-9 21 66 63



Sie wollen alles über
den **Opel MOKKA** erfahren? Dann nehmen Sie
bitte Kontakt auf zu unserem **Opel-Experten**
Andreas Reich. Telefon: 0511-9 21 66 60



Sie haben Interesse an einem **Ford**
ECOSPORT? Dann lassen Sie sich beraten
von unserem **Ford-Spezialisten**
Mirko Höfing. Telefon: 0511-9 21 66 65



OPEL



HYUNDAI

Autohaus Hamann · Davenstedter Str. 120 · 30453 Hannover
Telefon 0511/9 21 66-0 · www.hamann-hannover.de



GUTSCHEIN

für eine Klima-Anlagen-Wartung,
inkl. Kältemittel-Wechsel.

Gilt für alle Auto-
marken!

nur **79,-**

GUTSCHEIN

für einen Urlaubs-Check. Wir überprüfen alle
wichtigen Funktionen Ihres
Fahrzeugs. Gilt für alle
Automarken!

nur **15,-**

Gutscheine bitte ausschneiden
und mitbringen.



Am
Lindener
Hafen

hamann

Ein Stück vom Glück – Niedersachsen musikalisch



Seit 1987 bringen die Niedersächsischen Musiktage im September jedes Jahres das ganze Bundesland zum Klingen. Über die Jahre hinweg hat sich die Veranstaltungsreihe zum flächengrößten Musikfestival Deutschlands entwickelt, keine Region des vielfältigen Bundeslandes bleibt aus. Das besondere Markenzeichen der Niedersächsischen Musiktage ist es, die großen Orte und die klassischen Konzerthallen zu verlassen und nach ungewöhnlichen, besonderen Orten zu suchen, an denen sonst niemals Musik zu hören wäre. Diese Orte sind in den ländlichen Regionen genauso zu finden wie in den Städten. Die Niedersächsischen Musiktage tragen die Musik heraus zu den Menschen auf dem Land und in den kleineren Orten, auch das ist ein ganz wichtiges Anliegen des Festivals.

Nicht nur die Konzertorte, auch die Konzertformate sind besonders. Jedes Festival steht unter einem Motto. Das waren in den vergangenen Jahren große Themen wie Freiheit oder Freundschaft, in diesem Jahr ist es ein nicht weniger umfassender Begriff – Glück. Leitfaden für dieses Motto ist ein Ausspruch Benjamin Franklins: „Menschliches Glück stammt nicht so sehr aus großen Glücksfällen, die sich selten ereignen, als vielmehr aus kleinen glücklichen Umständen, die jeden Tag vorkommen.“ Die Künstler stellen dafür Programme zusammen, die sich auf sehr individuelle und ungewöhnliche Art dem Thema Glück widmen, oftmals sind sie auf die spezifischen Bedingungen der Konzertorte zugeschnitten – in einer Höhle oder in einem Kuhstall lassen sich nun einmal andere Dinge realisieren als in einer Kirche oder in einem Konzertsaal.

So sehr die Region im Mittelpunkt des Festivals steht, so sehr öffnet es sich durch die Verpflichtung international renommierter Künstlerinnen und Künstler Jahr für Jahr der musikalischen Welt. Für dieses Jahr haben etwa die **Bamberger Symphoniker** und die Mezzosopranistin **Elisabeth Kulman**, begleitet vom **Ensemble Amarcord Wien**, zugesagt.

Ein ganz besonderer Höhepunkt im Programm dieses Jahres steht im Zusammenhang mit den Feierlichkeiten des 300. Geburtstag der Personalunion zwischen England und Hannover. Am 25. September erlebt in der Orangerie in den Herrenhäuser Gärten die Oper „George“ ihre Uraufführung. Es ist ein Auftragswerk der Niedersächsischen Musiktage in Kooperation mit den KunstFestSpielen Herrenhausen und dem Theater für Niedersachsen in Hildesheim. Die renommierte australische Komponistin Elena Kats-Chernin hat eine Oper über das Leben Georg Friedrich Händels geschaffen; Händel war neben Bach nicht nur der bedeutendste Komponist der Barockzeit, er war genau in dem Jahr, als die Personalunion zwischen England und Hannover begann – 1714 – Hofkomponist in Hannover und kam über die neue personelle Verbindung nach England. Dort erlebte er die wohl blühendste und reichste Phase seiner Komponistenkarriere.



Vom 6. September bis 5. Oktober 2014. Nähere Informationen zum Programm gibt es unter www.musiktage.de, der Vorverkauf startet am 15. Juni.



*Titelmotiv Niedersächsische Musiktage
Foto: Dimitrios Anastassakis*

*Foto oben: Bamberger Symphoniker
Foto: avecclassics*



Liebe &
GIVENCHY
bringen Farbe
ins Spiel...

LA MAKE UP WEEK
GIVENCHY

Parfümerie *Liebe*
seit 1871 im Familienbesitz
Karmarschstr. 25 & Fil. Luisenstr. 12 - 30159 Hannover
Telefon 0511 / 30 4711 Fax 32 4711
www.liebe-hannover.de info@liebe-hannover.de [/liebe.hannover](#)

Anzeige

Foto oben: Georg Friedrich Händel, Gemälde von 1788, Künstler unbekannt

Foto links: Elisabeth Kulman, Foto: Tonkuenstler.at

Foto unten: Ensemble Amarcord Wien, Foto: Brandigg.de



1.

Jacques Fath - L'Eau Technique

Jacques Fath L'Eau Technique ist ein Duft für den modernen, dynamischen Mann, der immer elegant das Wesentliche der Zeit im Blick hat. Das Thema der Technologie und vor allem die faszinierende Mechanik von Uhren haben Jacques Fath zu diesem Duft inspiriert. Hinter dem universalen und zeitlosen Duft verbirgt sich die Kopfnote der frischen Zitrone und des aromatischen Lavendels, die in eine luftige Meeresbrise übergehen. Ein Hauch von Unabhängigkeit und Freiheit. Sinnliche Amberhölzer und Moschus verleihen der Kreation eine maskuline und klassische Eleganz, während im Herzen Salbei, Lavendel und Pfeffer verführen. Das Flakondesign unterstreicht den edlen Charakter des Duftes. Quadratisch und metallisch springt dem Auge die Kombination aus Technik und Eleganz direkt entgegen. Der schwere Metallverschluss erinnert an das Anlegen einer schweren Armbanduhr. Allgemein weckt das ganze Design die Erinnerung an eine Uhr. Zeitlos, präzise, Silber und Blau, schwer in der Hand, edel im Wert. Wenn Sie morgens nach dem Anlegen Ihrer Liebingsuhr etwas ähnlich Wertvolles anlegen wollen – greifen Sie zu Jacques Fath L'Eau Technique. Eau de Toilette 50ml.

Für ihn.

1.



L'Eau Technique
JACQUES FATH
PARIS



2.



3.



4.



5.

2. Nasengold - #S & :P

Der erste Duft #S strahlt die Essenz eines psychedelischen Trips aus. Der Duft dreht sich um eine Weinhefenote, die eng von Rosa Pfeffer und Ingwer umschlungen wird. Rosengeschmückt dringt Grapefruit, Bier und Kardamom durch den sprudelnden Duft, um im Nachklang sinnlichen Moschus mit Ambra Klängen preiszugeben. Bei :P kommt ordentlich Pfeffer ins Spiel. Der temperamentvolle Duft besticht durch seine feurige Kopfnote aus Schwarzem und Rosa Pfeffer, welche sanft von der Jasminblüte gestreichelt wird. Ambra bildet in der Basis einen angenehmen Gegenpol. 100ml. **Für sie und ihn.**

Weitere Informationen:
www.liebe-hannover.de

3. Hayari - Only for her, Broderie & Goldy

Die Duft-Trilogie der Hayari Parfums Paris orientiert sich an blumigen, holzigen und orientalischen Düften aus seltenen und hochwertigen Essenzen. Only For Her, Goldy und Broderie sind Hymnen an die Liebe, an den eleganten Pariser Stil und an die besonderen Momente im Leben. Die Flakons werden von Hand zusammengestellt und stehen in einem kostbaren Karton, der sich wie eine Blüte öffnet. Inspiriert von dem Aufblühen der zarten Blume sind die Kartons wie ein Schrein für den köstlichen Inhalt. Unterstreichen Sie Ihre Ausstrahlung mit einem zeitlos eleganten Duft von Hayari Parfums.

Eau de Parfum 100ml. **Für sie.**

4. Eight & Bob

... ist ein echter Hautduft. Soll heißen, er entwickelt sein richtiges Aroma erst auf der Haut und wirkt unwiderstehlich mit Aromen von Zitrone, Bergamotte, Zedernholz, Haselnuss, Patchouli, Ambra und Vanille. Kein Wunder also, dass die Damen sich von JFK regelrecht angezogen fühlten, wie die Motten vom Licht. Die New York Times schrieb einmal, dass seine Wirkung auf die weiblichen Wähler nahezu unanständig gewesen sei. Ob das an seinem Parfum lag? Finden Sie es heraus. EdT 100ml. **Für ihn.**

5. Zarkoperfume

Zarko Ahlmann Pavlov, dänischer Modedesigner und ausgebildeter Parfumeur, präsentiert mit seiner Duftkollektion ZARKOPERFUME eine neue, unkonventionelle Linie von derzeit 4 Kreationen, bei denen er sich auf das Komponieren von Düften auf Molekularebene spezialisiert hat. Es ist ihm gelungen, seine Inspiration - die enge Verbindung mit der Natur, die skandinavische Frische und das Gefühl der Freiheit - in lang haftenden Duftstoffen einzufangen und wiederzugeben.

Eau de Parfum 100ml. **Für sie und ihn.**



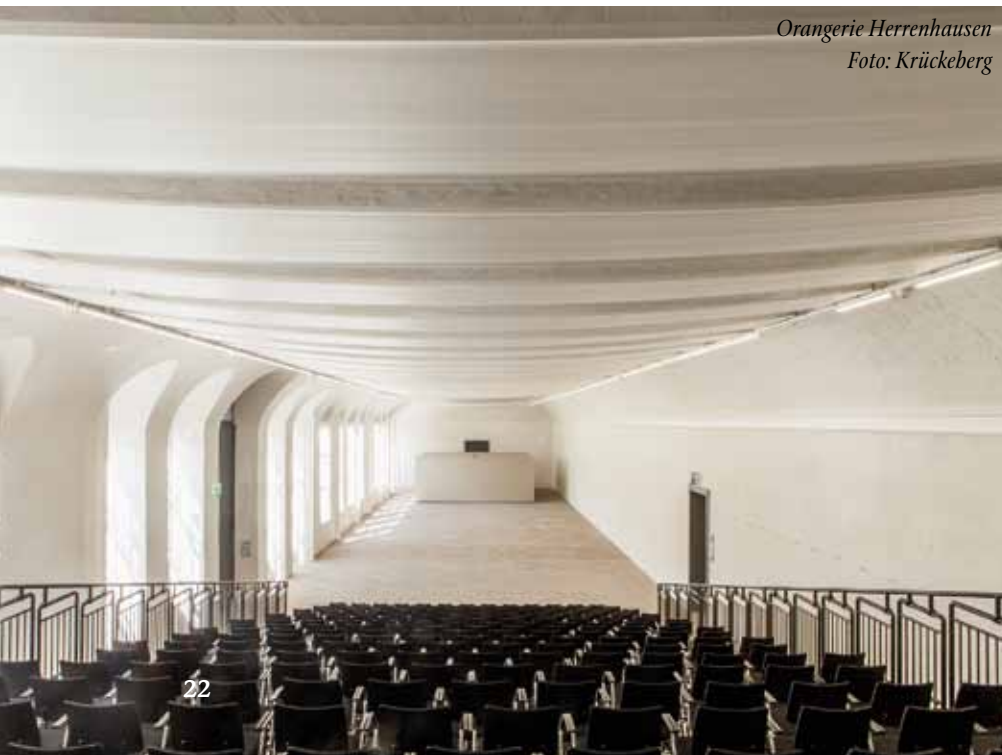
KUNST
FEST
SPIELE
HERREN
HAUSEN

Die 5. KunstFestSpiele Herrenhausen - Alles eine Frage der Verhältnisse?

Es waren Verwandtschafts- und Machtverhältnisse, die 1714 zur Personalunion des englischen Throns mit Hannover führten. Die „KunstFestSpiele Herrenhausen“ präsentieren darum unter dem Motto „Verhältnisse“ zum 300-jährigen Jubiläum der Epoche ein genreübergreifendes Programm, das eine Brücke vom Barock hin zu künstlerischen Formen der Gegenwart schlägt. Die Besucher dürfen sich auf international renommierte Ensembles, Komponisten und Künstler freuen, die den Großen Garten Herrenhausen und seine historischen Gebäude in eine einzigartige Bühne verwandeln.

„Verhältnisse können gute und schlechte sein, schlampige, sichere oder prekäre. Man lebt über seine Verhältnisse oder auch nicht“, stimmt Intendantin **Elisabeth Schweeger** auf das Motto ein. „Wir möchten Sie ermuntern, sich mit uns auf die Spur unserer so vielfältigen Verhältnisse zu begeben - sowohl in die europäische Vergangenheit als auch in unserer globalen Gegenwart - manchmal schillernd, immer diskursiv.“

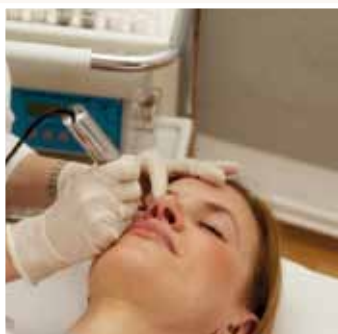
>



Orangerie Herrenhausen
Foto: Krückeberg

Elisabeth Schweeger, Intendantin
Foto: Alexander Paul Englert





GOLDRAUSCH

Kosmetik und Permanent Make up

Goldrausch Kosmetik

Knochenhauerstr. 27

Hannover-Altstadt

Tel.: 0511 - 260 74 66

www.goldrausch-kosmetik-hannover.de

Mo.-Fr. 9-18h

Sa. nach Vereinbarung.



- * **Long Time Liner Elite Studio**
- * **Zertifizierte Ausbildung**
- * **über 10jährige Berufserfahrung**
- * **kostenloses Beratungsgespräch**
- * **10% Rabatt auf Erstbehandlung**
- * **Wir freuen uns auf Sie ...**



Pumps & Extravagantes

Am Marstall 1 | 30159 Hannover -Altstadt

Tel. / Fax: 0511 3681129 | www.viva-hannover.de



Igor Levit
Foto: Felix Broede

Prof. Martin Roth, Leiter des Victoria and Albert Museum London, eröffnet das Festival am Pfingstwochenende. Auf die Festrede folgt eine Aufführung von Wolfgang Amadeus Mozarts „Requiem“ in einer Bearbeitung des südafrikanischen Komponisten Richard van Schoor. Regie führt Christof Nel, den Raum gestaltet Thomas Goerge. Es singt der Tölzer Knabenchor, die solistischen Frauenstimmen übernehmen die Countertenöre Valer Sabadus und Terry Wey. Die musikalische Leitung hat Michael Hofstetter. Weitere Höhepunkte sind etwa ein Konzert von Igor Levit & Friends zu Schostakowitsch, ein Filmkonzert mit dem Buster-Keaton-Stummfilm „The General“ (1926) kombiniert mit Terry Rileys „In C“ (1964) und gespielt vom Ensemble S sowie das Wandelkonzert „Begehbare Sinfonie“ mit dem Niedersächsischen Staatsorchester.

Le Crocodile trompeur Dido and Aeneas, Foto: Victor Tonelli

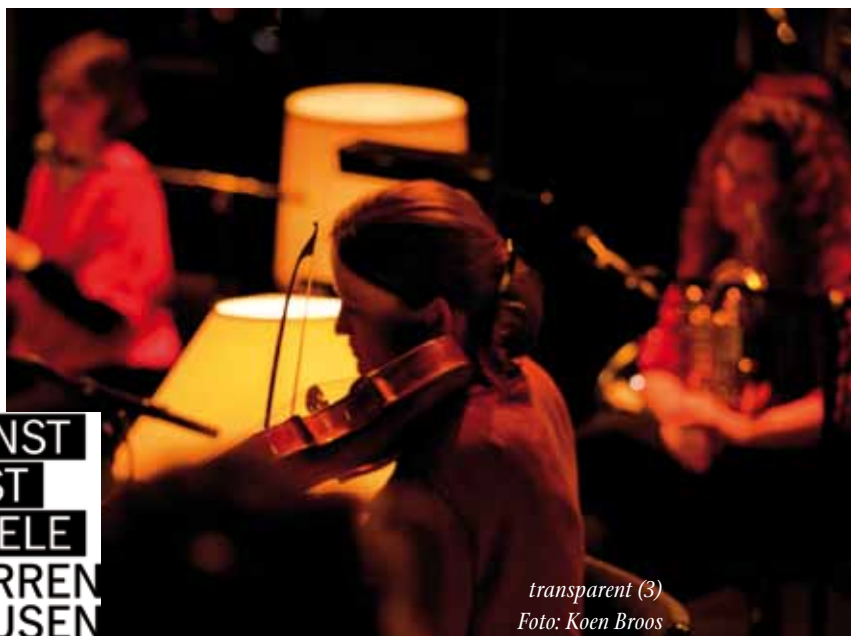


Internationale Gastspiele bereichern das Programm, zum Beispiel die Veranstaltungen des Theaternetzwerkes mitos21: Je ein Schauspieler und ein Regisseur von neun Theatern aus sieben Ländern untersuchen in „David's formidable Speech on Europe“ Chancen und Zukunft für Europa. Die französische Produktion „Le Crocodile Trompeur“ verlegt Henry Purcells Oper „Dido and Aenas“ mit Elementen des Jazz in unsere Zeit.

In Zusammenarbeit mit den Niedersächsischen Musiktagen sind auch noch im September zwei von den KunstFestSpielen mitveranstaltete Musiktheaterprojekte in der ehemaligen kurfürstlichen Sommerresidenz Herrenhausen zu erleben: Franz Schuberts

„Winterreise“ wird am 19. September im Galeriegebäude auf eine neue sinnliche Weise erfahrbar sein. Der international bekannte Künstler William Kentridge schafft in einem Video Schubert-Landschaften aus Animationen, Montagen und Collagen als poetischen Kontrapunkt zur musikalischen Interpretation dieses Meisterwerks durch seine Partner, den Bariton Matthias Goerne und den Pianisten Markus Hinterhäuser.

Wie in den Vorjahren präsentieren die KunstFestSpiele Herrenhausen auch Kunst im Garten: Im Juni wird die Klanginstallation „RainDance“ des US-amerikanischen Komponisten und Performance-Künstlers Paul DeMarinis zwischen Galerie und Orangerie aufgebaut und auch für Passanten zugänglich sein. Peter Ablinger lässt selbstspielende Klaviere im Galeriegebäude sprechen. Die Klanginstallation „Portrait meiner Eltern“ ist für mehrere Tage zu sehen, u.a. während der „Nacht der Museen“ in Hannover.



transparent (3)
Foto: Koen Broos

**KUNST
FEST
SPIELE
HERREN
HAUSEN**

Die erfolgreiche Zusammenarbeit mit der VolkswagenStiftung wird in zwei Formaten fortgesetzt: dem Forum für Zeitgeschehen und dem Herrenhäuser Gespräch.

Die „Akademie der Spiele“ bringt mit sechs Workshops Schüler mit Künstlern zusammen. Zum ersten Mal findet eine enge Zusammenarbeit mit den Partnern in Herrenhausen statt: eingebunden sind das Wilhelm-Busch-Museum, die VolkswagenStiftung, sowie die Herrenhäuser Gärten mit Studierenden der Fakultät Architektur und Landschaft der Leibniz Universität Hannover.

Der Vorverkauf beginnt bei allen CTS-/Eventim-Vorverkaufsstellen sowie über die Vorverkaufskasse im Künstlerhaus Hannover.

Vom 6. Juni bis zum 1. Juli und vom 19. bis zum 28. September

Alle Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen:
www.kunstfestspiele.de

image is nothing
without
control

I WEAR
BY JM
MATTHIES
FALKENSTR. 6

APPROVED

 facebook.com/lindenvue

LINDENVUE

**WILLKOMMEN
IN DER WELT VON**

Lifestyle & Luxus



alena Shoes & More

Bang & Olufsen

Bodo Wiesner Moden

Claudio Schuhe

Delius Juwelier

First Reisebüro

Heinrich's Damenmode

i:belle Damenmode

Ingrid Weis Moden

Khalil Coiffeur

Liebe Parfümerie

Lumas Galerie

Lutz Huth Antiker Schmuck

LuxusLashes Wimpern

Montblanc

Mühlhausen Pfeifenstudio

Repeat Cashmere

Robbe & Berking Silber

Rotonda Ristorante

Wilhelm's Herrenschuhe



www.kroepcke-passage.de



Luisenstraße – Ecke Rathenastraße



Altstadt-Flohmarkt am Hohen Ufer

Buntes Treiben auf dem Altstadt-Flohmarkt am Hohen Ufer: Jeden Samstag heißt es beidseitig der Leine bummeln, stöbern und feilschen.

Von altem Porzellan und Glas über alte Möbel und Gemälde, Schmuck und Kleidung, Kitsch und Krimskrams bieten zahlreiche Händler von der Leintor- bis zur Goethebrücke ihre Schätze und Raritäten an. So mancher Liebhaber von Antiquitäten findet hier sein Mekka, wo andere vielleicht nur Plunder sehen – ob man nun ein Sammlerstück sucht oder auf ein Gelegenheitsschnäppchen aus ist – ein Besuch lohnt sich in jedem Fall, hat man es doch mit einem lebendigen Stück Stadtkultur zu tun.

Der Altstadt-Flohmarkt in Hannover ist der älteste Flohmarkt in Deutschland. Er gehört heute zum Bild der Altstadt wie die urbane Kneipenszene, das Altstadtfest und die Nanas, die fröhlich-bunten Skulpturen von Niki de Saint Phalle am Leineufer. Das erste Mal wurde der Flohmarkt 1967 nach dem Vorbild des „marché aux puces“ in Paris auf dem Holzmarkt rund um den Oskar-Winter-Brunnen ausgerichtet. Nach 1972 entwickelte sich der Flohmarkt dank der Initiative von Stadtimagepfleger Mike Gehrke zu einer allwöchentlichen Veranstaltung am Hohen Ufer. Minderwertige Neuwaren sind vom Angebot ausgenommen. Strenge Regeln wachen darüber, dass der ursprüngliche Charme des Trödelmarktes erhalten bleibt.



Foto: wikimedia

Wer seine Aufmerksamkeit nicht ausschließlich den Ständen widmen will, kann an dieser historischen Stätte bei einem Rundgang vieles entdecken: An diesem Ort führte zu Beginn der Stadtgeschichte eine Furt durch die Leine. Der Beginenturm etwa ist ein steinerner Zeuge von Hannover als einer selbstbewussten, wachsenden Stadt im 14. Jahrhundert. Neben den Nanas erinnern die Bronzeskulptur „Mann mit Pferd“ von 1957 und das zwischen 1981 und 1991 entstandene Objekt „Leine-Entrümpelung“ des Künstlers János Nádasdy an die jüngere Vergangenheit der Stadt.

Der Weg zurück in die Stadtmitte führt durch das Marstalltor. In der Altstadt laden wenige Schritte weiter charmante Cafés und Gaststätten zur kurzweiligen Pause im Flair historischer Fachwerkbauten ein.

Der Altstadt-Flohmarkt ist von April bis Oktober von 8-16 Uhr und von November bis März von 9-15 Uhr geöffnet.

NEUES
THEATER
HANNOVER

Ihr
Unterhaltungstheater

AGATHA
CHRISTIES
HOBBY
IST
MORD!

08.05.
bis 30.06.

Kriminalstück von
Florian Battermann

Landeier

oder Bauern
suchen Frauen

nur 35 Vorstellungen!

01.08. bis
30.08.2014

Komödie
von
Frederik
Holtkamp

DIE BAR IM
NEUEN THEATER

Erleben Sie einen gelungenen Abend mit unserer Theatergastronomie. Wir erwarten Sie in der Pause sowie vor und nach den Vorstellungen zu Ihrem Lieblingsgetränk – unsere Auswahl lässt keine Wünsche offen! Nach den Vorstellungen für Alle geöffnet!

Unsere Bar steht auch für Gruppen und geschlossene Gesellschaften zur Verfügung!

Änderungen vorbehalten.

Georgstraße 54 · 30159 Hannover
Telefon (0511) 36 30 01

www.neuestheater-hannover.de



Adrenalin-Kick im Heide Park Soltau

Zwei Eintrittskarten für den Sommer-Spaß des Jahres zu gewinnen



Sie kann nichts schrecken und lieben Nervenkitzel? Dann sollten Sie einen Ausflug in den Heide Park Resort planen. Dort sorgt eine neue Achterbahn für Aufregung. Der „Flug der Dämonen“ ist Deutschlands erster Wing Coaster – und ein garantiert unvergessliches Erlebnis.

Das Besondere am „Flug der Dämonen“: Die Sitze sind nicht über den Schienen angeordnet, sondern rechts und links daneben. Die Fahrgäste baumeln während der Fahrt mit den Füßen im Freien, haben nichts über und nichts unter sich – Adrenalin-Kick garantiert!

An sieben Stellen fliegt der Zug mit 100 Sachen nur knapp an Hindernissen vorbei. Während der wilden Fahrt werden die Fahrgäste mit dem bis zum Vierfachen des eigenen Körpergewichts in die Sitze gedrückt.

Natürlich hat der Heide Park Soltau aber noch viel mehr zu bieten, z.B. „Big Loop – die Loopingbahn am Ufer des großen Sees stellt alles auf den Kopf. Auch der „Krake“ reißt einem den Boden unter den Füßen weg. Und „Colossos“, die schnellste und höchste Holzachterbahn Europas, ist ohnehin immer einen Besuch wert. Für die Kleinen heißt es wieder: Manege frei für Alex, den Löwen, Gloria, die Nilpferddame und King Julien, den Lemurenkönig! Sie können die Stars aus „Madagascar 3 – Flucht durch Europa“ live und wahrhaftig in einer einzigartigen Bühnenshow exklusiv im Heide Park Resort bejubeln. ■ *Ronald Tietjen*



Mit etwas Glück können Sie zwei Eintrittskarten für das Freizeitparadies gewinnen (gültig bis 9. 11. 2014). Sie müssen dafür nur folgende Frage beantworten und schon nehmen Sie an der Verlosung teil:

Wie heißt der neue Wing Coaster im Heide Park Resort? Schicken Sie Ihre Antwort bitte bis zum **1. 7. 2014** per eMail an folgende Adresse: info@holimed-verlag.de

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Good night,
better day.



FENNOBED® 

Gerne unterwegs sein. Und genauso gerne ankommen.
Möchten Sie auch zuhause nicht auf Fünf-Sterne-
Komfort verzichten? Dann entdecken Sie bei FENNOBED
hochwertige Boxspring-Bettssysteme – wie für Sie
gemacht. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserem
Showroom oder online unter www.fennobed.de

FENNOBED Hannover
Karmarschstraße 50
D-30159 Hannover

Telefon: 0511 - 5 19 475 58
E-Mail: hannover@fennobed.de



Besuchen Sie uns auch
bei Facebook:

www.facebook.com/FENNOBED.de





Die Karmarschstraße – Hannovers neuer Anziehungspunkt für City-Flaneure

Nach Abschluss der Umbaumaßnahmen am Kröpcke-Center und im südlichen Straßenabschnitt erstrahlt die Karmarschstraße im neuen Glanz.

Ein beliebter Ausgangspunkt und Treffpunkt für entspannte Shopping-Ausflüge in Hannovers Innenstadt ist die Kröpcke-Uhr im Herzen der Stadt, dem Kröpcke. Wer hier startet, kommt bequem und fußläufig in alle Bereiche der City. Besonders erfreulich für viele Flaneure macht sich der Umbau des Kröpcke-Centers bemerkbar. Nach einer mehrjährigen Bauzeit wich nicht nur der unattraktive Betonklotz aus den 70er Jahren einem lichtdurchfluteten Geschäftshaus in Naturstein-Arkadenoptik. Auch wurde der große Durchbruch zur U-Bahn-Station „Kröpcke“ geschlossen, der sich in südlicher Richtung wie eine Barriere zur Karmarschstraße ausgewirkt hatte.

Ein weiteres Plus für die Karmarschstraße: Sie ist im Bereich des neuen Kröpcke-Centers etwas breiter geworden und bildet dank eines nun einheitlichen Bodenbelags eine optische Fortsetzung von der Bahnhofstraße bis zum Platz der Weltausstellung. Hier endet die Fußgängerzone der Karmarschstraße, aber großzügige Gehwege und Parkplätze vor der Tür sind für Fußgänger wie Autofahrer ein weiterer Vorteil, deren Weg in diesen Teil der Straße führt. Außerdem sind Anfang des Jahres die Umbaumaßnahmen im südlichen Straßenabschnitt fertig gestellt worden. Hier wurde in dem Bereich an der Markthalle und den historischen Gebäuden gegenüber unweit des Alten Rathauses die Fahrbahn zugunsten zweier Aufzüge zur U-Bahn-Station „Markthalle“ und breiterer Gehwege verengt. Senioren, Rollstuhlfahrer, Eltern mit Kinderwagen oder Radfahrer mit ihren Vehikeln können nun bequem zum

U-Bahn-Steig gelangen. Eine frisch gepflanzte Baumallee bringt mediterranes Flair und Farbe ins Spiel - wenn im Sommer die Markthalle noch wie geplant eine Außenterrasse zur Karmarschstraße hin aufbaut, dürfte auch dieser Teil der Straßen bald zum Ziel vieler Stadtbummeler werden.

„Die Karmarschstraße war schon immer eine 1A-Lage“, versichert Martin A. Prenzler, Geschäftsführer der City-Gemeinschaft Hannover e. V. „Natürlich sind alle froh, dass die Bauarbeiten abgeschlossen sind und wieder Normalität einkehren kann. Mit der Fertigstellung der Baumaßnahmen ist ein Baustein des stadtgestalterischen Konzeptes für die Innenstadt abgeschlossen worden. Wir erleben derzeit eine fulminante Entwicklung der Lage - seit Jahrzehnten ist Hannover die Einkaufsstadt Nr. 1 in Niedersachsen mit hochmodernen Ladengeschäften mit einem breit gefächerten und attraktiven Waren-Sortimentsangebot.“

Auch die Karmarschstraße zählt zu Hannovers Topadressen. Die Einkaufsmeile punktet seit jeher als Standort inhabergeführter Fachgeschäfte. Von trendiger Mode und hochwertiger Kosmetik über edelsten Schmuck bis zum Komfort-Bett – es gibt fast alles, was das Shopping-Herz begehrt. Natürlich fehlen auch nette Cafés und andere Anlaufpunkte für den kleinen Hunger zwischendurch nicht. Nicht zuletzt sorgt der „Bauch von Hannover“, die Markthalle, am südlichen Ende der Karmarschstraße mit einem reichen kulinarischen Angebot für ein Stück Lebensart mitten in der City.

■ Ulrike David



Karl Karmarsch (1803-1879), dem zu Ehren die Karmarschstraße benannt worden ist, war ein deutscher Technologe und langjähriger erster Direktor der Polytechnischen Schule, der späteren Technischen Hochschule in Hannover. *Foto: David*

Sommer, Sonne und zauberhafte Kleider

Expresso • Marc Aurel • Oui • Jean Paul • Nice Connection
Bottega • Rossi • Joker Jeans • Schuhe – More & More
... und 10% auf alles, was gefällt

Sönksen Mode und Mehr
Galerie Luise
(Eingang Theaterstraße 14)
Tel.: 0511 323253



Wimpernverlängerung

mit Produkten
von LUXUSLASHES

Nageldesign

mit Produkten
von CATHERINE

Bodyforming

Fett weg mittels Ultraschall
Cellulite
Fettzellenentleerung
Bindegewebsstraffung

Unser Angebot:

4x Bodyforming nur 120€



Schönheit&Wellness

Monika Schröder-Mroz
Marktplatz 2 - 30982 Pattensen
Tel.: 05101/854806

Hannover-Events

KONZERTE

24.04.
BRANDON HILL CHAMBER ORCHESTRA
Werke von Händel, Britten und Elgar,
Markuskirche

25.04.
TANGO AZUL
Tanz-Show, Kulturzentrum Pavillon

26.04.
ORGELKONZERT
Werke von Charles-Marie Widor, Johann
Sebastian Bach und Camille Saint-Saens,
Marktkirche

03.05.
PETER GABRIEL
„Back to Front“ Tour, TUI Arena

10.05.
THE SOUND OF HOLLYWOOD
City of Prague Philharmonic Orchestra,
Kuppelsaal

14.05.
BARBARA SCHÖNEBERGER
Tour 2014, Swiss Life Hall Hannover

14.05.
Akkordeonale 2014
Internationales Akkordeon-Festival,
Schloss Landestrost

15.05.
„GOD SAVE THE QUEEN“
Knabenchor Hannover, Marktkirche

20.05.
Galakonzert
ANNE-SOPHIE MUTTER
(Violine),
Lambert Orkis (Klavier), NDR Sendesaal

20.5.- 25.05.
GREASE
Ein Musical-Spaß aus Petticoats, Partys,
Rebellion und Liebe, Theater am Aegi

01. u. 02.06.
7. SINFONIEKONZERT
Das Niedersächsische Staatsorchester,
Till Fellner (Klavier), Opernhaus



*Brandon Hill Chamber Orchestra
Foto: maxresde*



Peter Gabriel, Foto: Michele Turriani



*Anne-Sophie Mutter
Foto: Tina Tahir c/o Shotview
photographers / DG*

AUF IN DEN SOMMER

...und einen
KAPRESSO
bei uns

SÜNKSEN MODE

MODERN WOMEN

... UND MEHR

Langesche Höfe · Theaterstr. 14 · 30159 Hannover · Tel. 05 11 32 32 53

Hannover-Events

KONZERTE

19.06.

TANZ DER KLARINETTEN

Sharon Khan, Johannes Peitz (Klarinette) und Danae Dörken (Klavier), Schloss Landestrost

25.06 bis 29.06.

CHORTAGE HANNOVER 2014

60 Chöre präsentieren sieben Konzerte im Festsaal der Galerie, Herrenhäuser Gärten

19.07.

MAX HERRE & KAHEDI RADIO ORCHESTRA

Live und unplugged, Gilde Parkbühne

31.07.

NABUCCO

Oper von G. Verdi, Venezia Festival Opera, Gilde Parkbühne

17.10.

ROGER CICERO & BIG BAND

„Was immer auch kommt“ Tournee 2014, Swiss Life Hall

18.10.

DAVID GARRETT mit Band und großem Orchester, TUI Arena

18.10.

PETER KRAUS

Meine große Abschiedstournee, Swiss Life Hall

FESTE UND FESTIVALS

01.05.

Internationales 1. Mai-Fest, Kulturzentrum Faust e. V

29.05.

SWINGING HANNOVER AN HIMMELFAHRT

Tramplatz vorm Neuen Rathaus

21.06.

FETE DE LA MUSIQUE HANNOVER 2014

Musikfest in Hannovers Innenstadt

16. - 27.07.

19. MASALA Festival

Das Fest der Kulturen Kulturzentrum Pavillon

30.07.-17.08.

MASCHSEEFEST HANNOVER 2014

02.10

Hannover feiert den TAG DER DEUTSCHEN EINHEIT mit einer zweitägigen Party rund um den Maschsee



MANEGE

09.-11.05

Kinderzirkus Giovanni

Kinder in der Manege - bezaubernde Darbietungen. Der mehrfach preisgekrönte Kinderzirkus feiert sein 30-jähriges Jubiläum, Hannover-Wettbergen

21.05.-25.05

CIRQUE DU SOLEIL

„Quidam“ begeistert seit 1996 Millionen von Zuschauern auf fünf Kontinenten. Die Story: Das Mädchen Zoe flieht vor der Leere ihrer Welt in das Universum von Quidam, wo sie auf mysteriöse Wesen trifft. 52 erstklassige Akrobaten, Schauspieler, Musiker und Sänger garantieren artistische Höchstleistungen und sorgen für viele „Oho-Momente“. Tui Arena



Peter Kraus, Foto: Kraus_Perino



Cirque du soleil „Quidam“ Foto: Hannover Concerts



The Next Generation, 511 Events & Dormero präsentieren die neue After-Week-Party in der Sonderbar im Dormero Hotel in Hannover. Jeden Freitag ab 21h verwöhnen die DJs Cesar, Junior Gee & Friends die Gehörgänge mit Deephouse, Nudisko, Classics und R&B. Leckere Drinks gibt es an der stylischen Bar und Fingerfood-Köstlichkeiten auf die Hand. Also raus aus der Woche und rein in das Wochenende. Groove is the heart!

www.facebook.com/groovyfriday

A promotional poster for 'Groovy Friday'. The background is a close-up of a person's face looking upwards, with a pinkish-red glow. The text is white and black. At the top left is 'The Next Generation' and at the top right is '511 EVENTS'. The main title 'GROOVY FRIDAY' is in large, bold, white letters. To the right of 'FRIDAY' is 'FOOD DRINKS MUSIC'. Below the title is a white box containing 'SPRING EDITION 4. APRIL BIS 27. JUNI' and 'DEEPHOUSE, NUDISKO, CLASSICS, R&B'. Below that is 'SPECIAL 18-21 UHR HAPPY HOUR'. At the bottom, it says 'JEDEN FREITAG AB 21 UHR SONDERBAR - DORMERO HOTEL' followed by the address 'HILDESHEIMER STR. 34-38 - HANNOVER' and 'EINTRITT 5 EURO INKL. WELCOME DRINKS'. At the very bottom is the 'SONDERBAR' logo.

Hannover und Braunschweig im Swinging Jazz-Fieber – und die Leidenschaft für Musik



Jazz - eine Kombination aus schwarzer und weißer Musik, gewachsen zu Beginn des 20. Jahrhunderts in den großen Metropolen New Orleans, Chicago, Illinois und New York. Die Zeit der Versklavung und demütigender harter Arbeit hatte ein Ende gefunden und viele nun freie Afrikaner waren in die Big Cities des amerikanischen Südens gezogen. Ihre Spirituals und Worksongs brachten die Schwarzen mit und in den Vergnügungsvierteln, Clubs und Bordellen erfanden sie am Klavier eine intensive Musik, die einfach mitriss: Ragtime. Nach und nach verschmolzen die afroamerikanischen Songs mit europäisch-amerikanischer Marschmusik: Der Jazz entstand - ein spannender Crossover, ein Mix aus europäischer Blasmusik, lautmalenden Improvisationen und dunklen Sklaven-Rhythmen. Für den New Orleans Jazz steht als sein berühmtester Vertreter der junge Louis Armstrong. Ob nun der leichtere Big Band Swinging Jazz like Glenn Miller oder der wilde, heiße, aufbegehrende Bebop in den verruchten New Yorker Clubs oder der gesellschaftsfähige Cool Jazz der amerikanischen Westküste oder schließlich der brasilianisch gemixte Bossa Nova – all den passionierten Jazz-Musikern wie Glenn Miller, Count Basie, Charlie Parker und Miles Davis ist eine neue universale Musiksprache und eine tolle kulturelle Leistung zu verdanken. >>



Foto: SOLID JAZZ feat. Dolores Revels -CEBIT Messe Night



„Musik aus dem Moment heraus“

Der echte Jazz-Musiker liebt die Möglichkeiten der Improvisation im Jazz – ein hochkreativer Prozess, basierend auf fundierten musiktheoretischen Kenntnissen des Musikers und jahrelangen praktischen Erfahrungen. So eröffnet der Jazz dem Profi ein stilistisch variantenreiches Spiel und eine ganz persönliche Ausdrucksmöglichkeit mit seinem Instrument. „Jazz bedeutet für mich die direkte Art, aus dem Moment heraus Musik zu erschaffen, mich individuell auszudrücken in spontaner Interaktion mit den Musikern der Band - und auch mit dem Publikum im Club“, beschreibt der europaweit agierende Saxophonist Alexander Hartmann seine große Leidenschaft für den Jazz.

Internationale Jazz-Szene in Hannover und Braunschweig

In Hannover befindet sich die Jazz-Szene in interessanter Rotation: Stets neue junge Musiker-Absolventen des Studiengangs Jazz-Rock-Pop der Hochschule für Musik und Theater sorgen für frische Impulse, schwärmen aus, um in verschiedensten Arrangements mit unterschiedlichen Musikern Jazz-Erfahrungen zu sammeln und kehren zurück, um in den Clubs Hannovers und manchmal auch in Braunschweig zu performen. International anerkannt und bedeutend in Hannover ist vor allem der Jazz Club Lindener Berg, außerdem hot Jazz live im Club Marlene in der Alexanderstraße – und wer es jung, klein, innovativ und session-like mag, besucht den Kulturpalast im Szenestadtteil Linden, Schwarzer Bär. In Braunschweig gilt der Jazzclub Bassgeige, Bäckerklint, als Traditions-Location für international bekannte Jazz-Musiker, vorzugsweise auch der schöne alte Theatersaal im Lindenhof und das moderne Viertel Nach am Bültenweg. Seit neuestem trifft man sich zum stimmungsvollen Jazz-Event im Braunschweiger Parlament in der Hannoverschen Straße. Hier arrangiert der passionierte und international erfahrene Jazz-Saxophonist Alexander Hartmann hervorragende Musiker für genussvolle Jazz-Sessions. Übrigens ist Alexander Hartmann ebenfalls regelmäßig im stylischen The Ritz-Carlton, Wolfsburg zu hören, und er begeistert als Dozent an Musikschulen in Hannover und Braunschweig junge Heranwachsende für sein großartiges Instrument, das Saxophon. In jedem Fall dürfte es ein nachklingendes Erlebnis sein, den authentischen professionellen Musikern in all ihrer Leidenschaft zu lauschen und in die Welt des Jazz zu folgen. ■ Sigrid Tille

www.braunschweiger-parlament.de
www.solidjazz.de





Foto links: _MGX5509_2-bw

Foto rechts: ... mit Ulla im Lerbach

Farbfoto: Alexander Hartmann

*Foto unten: Solid Jazz feat. Cynthia Utterbach-
Wingas Holding GmbH*



Beauty für Helden

Männer und Schönheitspflege – das passt nicht recht zusammen? Weit gefehlt: Der Mann von heute bekennt sich zu seinen schönen Seiten und greift regelmäßig zu Tagescreme & Co. Kosmetik für IHN ist en vogue.

Normalerweise betreten die Herren der Schöpfung die Parfümerien oder Kosmetikabteilungen nur als wohlwollende Begleitung ihrer Herzensdame. Zur eigenen Pflege genügen dem „richtigen“ Mann Wasser und Seife, Rasierwasser und bestenfalls ein Duft. So das Klischee. Doch im Produktsegment Herrenkosmetik tut sich derzeit viel. Eine Vielfalt an Pflegeserien, extra zugeschnitten auf das männliche Pflegebedürfnis, erobert den Markt - rund 13 Millionen Männer in Deutschland denken längst nicht mehr, Kosmetik sei nur etwas für Frauen. Sie gönnen sich ganz selbstverständlich Pflegeprodukte und sind in Hinblick auf kosmetische Erzeugnisse durchaus spendabel und markenbewusst.

Die Hersteller appellieren mit ausgefeilten Werbestrategien an die neue Pflegelust des lifestyleorientierten Mannes. Spätestens etwa seit der smarte Jogi Löw für die Kampagne einer Hamburger Beauty-Marke in die Kamera lächelt, weiß Man(n): Es darf ruhig ein bisschen mehr sein, auch Männerhaut mag Feuchtigkeitscreme, Reinigungs lotion und Gesichtswasser. Wie viele Kosmetikmuffel aus dem Dornröschenschlaf erwacht sind, zeigt ein Blick in die Bilanzen – das Unternehmen verzeichnete in dieser Sparte schon vor zehn Jahren ein Umsatzplus von 42 Prozent.

Wenn Adonis nun seiner Liebsten den Platz im Bad mit mehr als einem Duschgel streitig macht, soll sein Anspruch an Pflege aber betont maskulin und authentisch rüberkommen. Kein Mann wolle sich weiblich fühlen, nur weil er ein Pflegeprodukt benutzt, wusste schon Lucien Aubert, der bereits 1985 für einen französischen Kosmetikkonzern die „Ligne pour Homme“ entwickelt hatte. Schnörkellos und funktional muss darum die Verpackung sein und die kleinen Schönheitshelfer dürfen ihren Dienst gern effektiv und schnell tun. „Am beliebtesten im Segment der Herrenpflege ist die Feuchtigkeitspflege in Form eines leichten Gels oder Emulsion“, verrät Tanja Stephani von der Unternehmensgruppe Douglas, „dicht gefolgt von speziellen Pflegeprodukten nach der Rasur, wie zum Beispiel einem After Shave Balm oder Baume Apaisant“.



Foto: DSO Manor

Überhaupt feiert die Nassrasur ihr Comeback. Die Rasur ist ein wichtiger, zeitraubender Teil der männlichen Pflege. Ein Mann verbringt durchschnittlich 140 Tage oder 3.000 Stunden seines Lebens damit, sich zu rasieren. 500 Millionen Euro pro Jahr geben deutsche Männer für die Nassrasur inklusive Rasierwasser aus. Das entspricht etwa 50 Prozent ihres gesamten Körperpflegebudgets. Das sollte Grund genug sein, das tägliche Ritual genussvoll zu zelebrieren. An den passenden Werkzeugen mangelt es nicht. Die Parfümerie Liebe in Hannover etwa hält ein Sortiment bereit, das jedem Wunsch gerecht wird. „Manch ein Kunde erbittet sich zunächst angesichts unserer schier unerschöpflichen Auswahl etwas Bedenkzeit“, schmunzelt Geschäftsführerin Caroline Prenzler, „aber schließlich sind hochwertige ästhetische Attribute für die Rasur eine Anschaffung für das Leben.“

Der gepflegte Mann betrachtet den Aufwand, den er für sein attraktives Aussehen aufbringen muss, nicht als notwendiges Übel. Im Gegenteil, er belohnt sich mit ein bisschen Luxus. „Das bin ich mir wert!“ lautet das Credo, und damit überschreitet ER gelassen die Schwelle zur klassischen Frauendomäne, der Welt der Kosmetik. Hat er hier erst seinen Platz gefunden, erlebt er eine professionell durchgeführte 24-Stunden-Gesichtspflege als genussvolle Auszeit, eine halbe oder eine ganze Stunde auf der Liege inklusive einer wohltuenden Massage dürfen es schon mal sein.

Niemand glaubt, dass James Bond jemals üble Schweißgerüche anhaften. Wenn ihm nach überstandenerm Abenteuer seine neueste Errungenschaft hingebungsvoll in die Arme sinkt, riecht der Weltenretter natürlich ansprechend – und vor allem wie kein Zweiter. Individuelle Herrendüfte sind gefragt, auch der Alltagsheld will sich von der Masse abheben. Ob fürs Büro, in der Freizeit oder für besondere Anlässe, ein Duft ist absoluter Standard. Die Parfümeure kommen dem Bedürfnis der Konsumenten nach Unverwechselbarkeit mit immer neuen, faszinierenden Duftkreationen entgegen.

Aber wo ist er nun zu finden, der Adonis unserer Zeit? In der Business-Lounge, auf dem Sportplatz oder im Literatur-Café? „Im Grunde suchen Männer aller Altersklassen und Berufsgruppen Beratung“, weiß Caroline Prenzler. „Der gepflegte Mann ist unseren Erfahrungen nach kein bestimmter Typus.“ Das Thema Pflege ist inzwischen auch beim Mann im Alltag angekommen.

■ Ulrike David



©Parfümerie Liebe

©Douglas



*Gutes Benehmen
Foto: Arkona Strandhotel*

Spießercodex und Proletkult Und Steve Jobs' Dekadenz im Apple-Business

Durchaus nett, das Dresscode-Einmaleins des Casual Business, Smart Casual und Cut sowie Tischsitten und Besteckabfolge beim Sieben-Gänge-Menü zu beherrschen. Doch Umgangsformen sind im Wandel begriffen. Indes treibt insbesondere das Zeitalter der Neuen Medien und New Economy scheinbar liberale, oft pseudo-lockere Blüten im alltäglichen und geschäftlichen Umgang miteinander, die die guten alten Zeiten des

distanzierten Sie und der respektvollen Manieren so manches Mal vermissen lassen. Die Knigge-Gesellschaft schlägt bereits Alarm. Von bedrohlichem Sittenverfall in der westlichen Hemisphäre ist die Rede. Doch ausführliche Benimmbücher und opportunistische Gesellschafts-Etikette sind nun auch hoffentlich irgendwie passé, spätestens mit Mick Jagers königlichem Ritterschlag – in schwarzen Turnschuhen.



*Schlechtes Benehmen, „Rapper Bushido“
Foto: New Video*

„Scheiße“ war damals, „Fuck“ ist heute. Adorno, Till Schweiger und der DSDS-Proletenkult

„Scheiße“ – ein symbolisch unhöfliches Schlüsselwort der 68er für Klassenkampf und Protest gegen die Obrigkeiten - und an der Uni Frankfurt präsentierten sich drei Studentinnen quasi oben nackt ihrem hochgeschätzten und sichtlich irritierten Professor Adorno. Mit unkultiviertem Proleten-Verhalten hatte diese gesellschaftskritisch motivierte Aktion der 68er aber sicher nichts zu tun. Fundamental sollte sich mit den 68er Studenten das Verhalten der unteren Schichten gegenüber den herrschenden Klassen in Richtung Gleichberechtigung ändern. Heute hingegen favorisiert das legendäre „Fuck“ des Schauspielers Till Schweiger und seiner mit Bikerboots bestiefelten Konsorten vor laufender Fernsehkamera und großer Zuschauerzahl einen gewissen „Proletenkult“, grob und frech.



*Dieter Bohlen
Foto: wallpapersus*

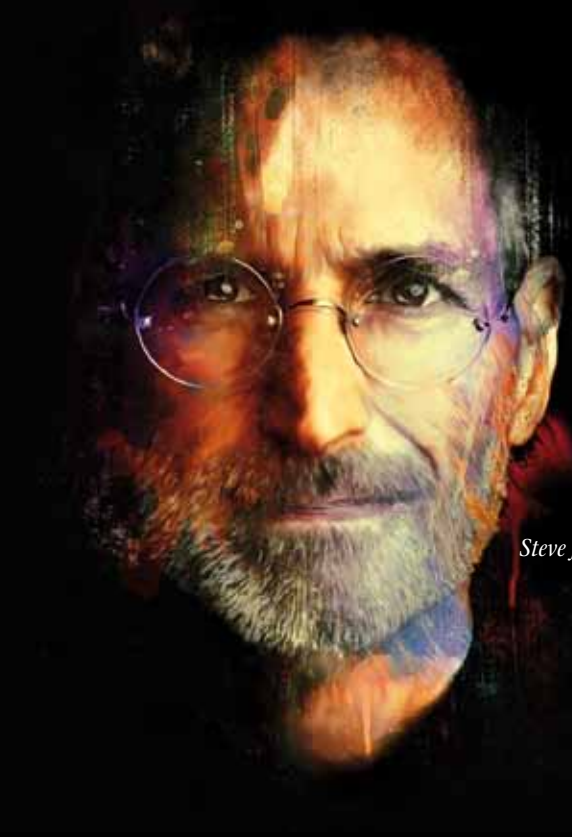
Tiefer noch, man will es kaum glauben, sinkt die Fernseh-Unterhaltung mit Dieter Bohlen und seinem ‚Deutschland sucht den Superstar‘ ebenso wie das dekadente Dschungel-Camp und seine C-Promis. Voyeurismus, Fremdschämen und Ekel werden inszeniert und provoziert. Abfällige Bemerkungen und schockierende Beleidigungen degradieren die Protagonisten – Taktik Dieter Bohlens und System des Spiels. Alle Höflichkeitskonventionen, die Respekt signalisieren, werden über Bord geworfen zugunsten einer kaum zu überbietenden Vulgarität. Bedient und gefestigt werden bei hohen Einschaltquoten lediglich die niederen Instinkte der Zuschauerschaft. Diese lässt sich hoffentlich nicht gänzlich indoktrinieren und weiß dank eines gesunden Menschenverstandes zwischen Spiel, Provokation und Realität zu unterscheiden - zugunsten der Mitmenschen in unserer Gesellschaft. Hingegen intelligente Unmanierlichkeiten im positiven Sinn, die locker reflektierend und unterhaltsam beredt gesellschaftliche Regeln durchbrechen, liefert z. B. der geniale Modeschöpfer Karl Lagerfeld.

Alle sind Duz-Freunde...

Aller Lockerheit voran: die Internet-Community. Man bewegt sich zwischen 1.000 und 2.000 Duz-Freunden. Doch sind miese Fotos und Denunziationen sogenannter Facebook Freunde bis hin zum Shitstorm im Internet an der Tagesordnung. Oft werden „Freunde“ auf Fotos bewusst und gemein unsympathisch und in peinlichen, zumeist alkoholisierten Zuständen gezeigt. Das kann schlimme Diskriminierungen auch am Arbeitsplatz zur Folge haben, von den sogenannten „Freunden“ wohl beabsichtigt – ein echter Sittenverfall, der mit der „Lockerheit“ der neuen Medien einhergeht und zum Cybermobbing eskalieren kann. Nervig auch die durchdringenden Klingeltöne und das anschließende permanente Handy-Gequatsche, bei dem man unfreiwillig Zeuge persönlicher Belanglosigkeiten wird. Geduzt wird man heute übrigens von Hans und Franz (zunächst eine Geschäftsstrategie der IKEA-Company). Und der Chef, der mit seinem generösen Du-Angebot eine scheinbar joviale gleichberechtigte Atmosphäre demonstrieren will, kann bei Differenzen auch schnell wieder gehässig werden. Irgendwie wünscht man sich dann doch etwas mehr Distanz und ein ehrliches Gespür für Manieren und gesellschaftliches Wohlverhalten zurück - mit einer guten Portion Rücksicht und Respekt vor dem anderen. >



Im Casual Business Look ein Mitglied der Gesellschaft, Foto: Tille



Steve Jobs, Foto: wallmii

Die Dekadenz des Steve Jobs

Seit Steve Jobs und seinem Super-Apple-Unternehmen muss man sich scheinbar keine Gedanken mehr um tradierte Sittlichkeit und den Business Casual Dresscode machen. Vielmehr sollte der common sense gestärkt werden: Freizeit und Arbeit wurden eins, kein formeller Umgang, gefüllte Kühlschränke am Arbeitsplatz, Billardtische, gemeinsames kostenloses Mittagessen – die never-ending-party mit dem Kult-Turnschuh, der Masterplan eines permanenten workflow. Doch Steve Jobs war nicht nur ein kreativer Visionär und ein geniales Geschäftsgenie mit dem Fühler am PC- und Handy-Volk, sondern ebenso ein „kapitalistischer Wolf im Schafspelz“. „Und er war ein Weltklasse-Arschloch“, so der Journalist Tom McNichol als pars pro toto. Das Apple-Global-Team funktionierte brutal diktatorisch nach Steve Jobs' Devise: My way or highway - mit wilden Beschimpfungen der Mitarbeiter und willkürlichen Kündigungen, die Umgangsformen zwar gelockert, aber unverbindlich und rücksichtslos. Ein repressives System, in dem galt: survival oft the fittest. Leider wännen sich viele Chefs der New Economy nicht nur in Silicon Valley in der Annahme, dass man als Boss ebenso wie Steve Jobs unterhalb der Gürtellinie agieren müsse, um erfolgreich zu sein. Dabei werden alte Verhaltenskonventionen einfach durch perfide Degradierungs- und Ausbeutungsmechanismen mit einer „Scheiß drauf“-Haltung ersetzt. Dann wohl doch lieber distanziertere Umgangsformen und Manieren und das herrlich höfliche deutsche Sie!

Rowdytum, Road Rage und Air Rage

Nicht nur in den USA, sondern auch hier mag es bereits jeder erlebt haben: Ein harmloser, versonnener Frühlings-Spaziergang – und schon wird man von wilden Bikern geradezu vom Bordstein gefegt. Hat man just die lang ersehnte Parklücke anvisiert – da braust das rücksichtslose Gegenüber triumphal kurzentschlossen hinein. Wagt man, sich über die Unverschämtheiten des Mitmenschen zu beklagen, so erntet man die Früchte des Zorns: Schimpfkanonaden, erbitterte Flüche bis hin zum ordinär gestreckten Mittelfinger. „Wutbürger auf zwei Rädern“, schrieb DER SPIEGEL 2011. Bike Rage und Road Rage nennen die Amerikaner derart massive Aggressionen auf der Straße, die mehr und mehr zu verbalen Ausbrüchen, Schlägereien bis zu brutalen Gewalttätigkeiten sogar mit Todesfolge eskalieren. Auch Air Rage kennt der Amerikaner. Im Rahmen des Massenbeförderungsstresses der Reisenden, dem Rempeln und Drängen, dem demütigenden Sicherheits-Abtasten und der zwangsläufig permanenten Unterschreitung des Intimabstandes zwischen fremden Menschen von mind. 3 Metern, verliert doch mancher die lang gehaltene Contenance. Sogar der sonst so Friedfertige wird dann zum Tier. Und mit dem berühmten berüchtigten Mallorca-Ballermann 6 und den Fußball-Hooligans erreicht das europäische Rowdytum zurzeit seinen Höhepunkt an Unmanierlichkeiten und Aggressionen. So bewegt man sich mittlerweile nicht mehr nur im Rahmen sensibel gefühlter Unhöflichkeiten, sondern in einem Bereich mitunter folgenschwerer Aggressionen und Reaktionen. Grund genug für den Autor Thomas Mießgang, sich in seinem fulminanten Buch „SCHEISS DRAUF“ über all jenes hochinteressante kritische Gedanken zu machen.

■ Sigrid Tille



„Meerjungfrauen küssen besser“

Modeimpressionen Frühjahr/Sommer 2014

Licht, Luft und Leichtigkeit

Generation Sehnsucht: Transparenz küsst Verborgenes, Purismus flirtet mit Verspieltheit, Heimat sucht Utopie – wichtig ist eine selbstbewusste Lässigkeit des Looks, das spielerisch Leichte ist gefragt. Im Sommer 2014 wird Haut gezeigt, aber unter einem Schleier, der etwa aus Netzstoff, „Mesh“ genannt, bestehen kann, auch aus zarter Spitze und Gaze. Ein bisschen romantisch und feminin darf’s sein, der Rock gehört zum Sommerlook, besonders gerne plissiert, weit schwingend und wadenlang. Für die Herren sind frische Farben, moderne Schnitte und innovative Stoffe der Garant für Lifestyle-Feeling und einen selbstbewussten Auftritt.

Fotos: Pilar Schacher

Styling: Lisa Bärschneider

Make up: Maria Ehrlich

Kleider komplett von American Apparel“





„Girl in Progress“



„Lost in Translation“

Kimono: Bagaz

Ohringe: Asos

Ringe: Artyouthsociety

Foto: Pilar Schacher

Styling: Ha Phan Bich, Basics Berlin

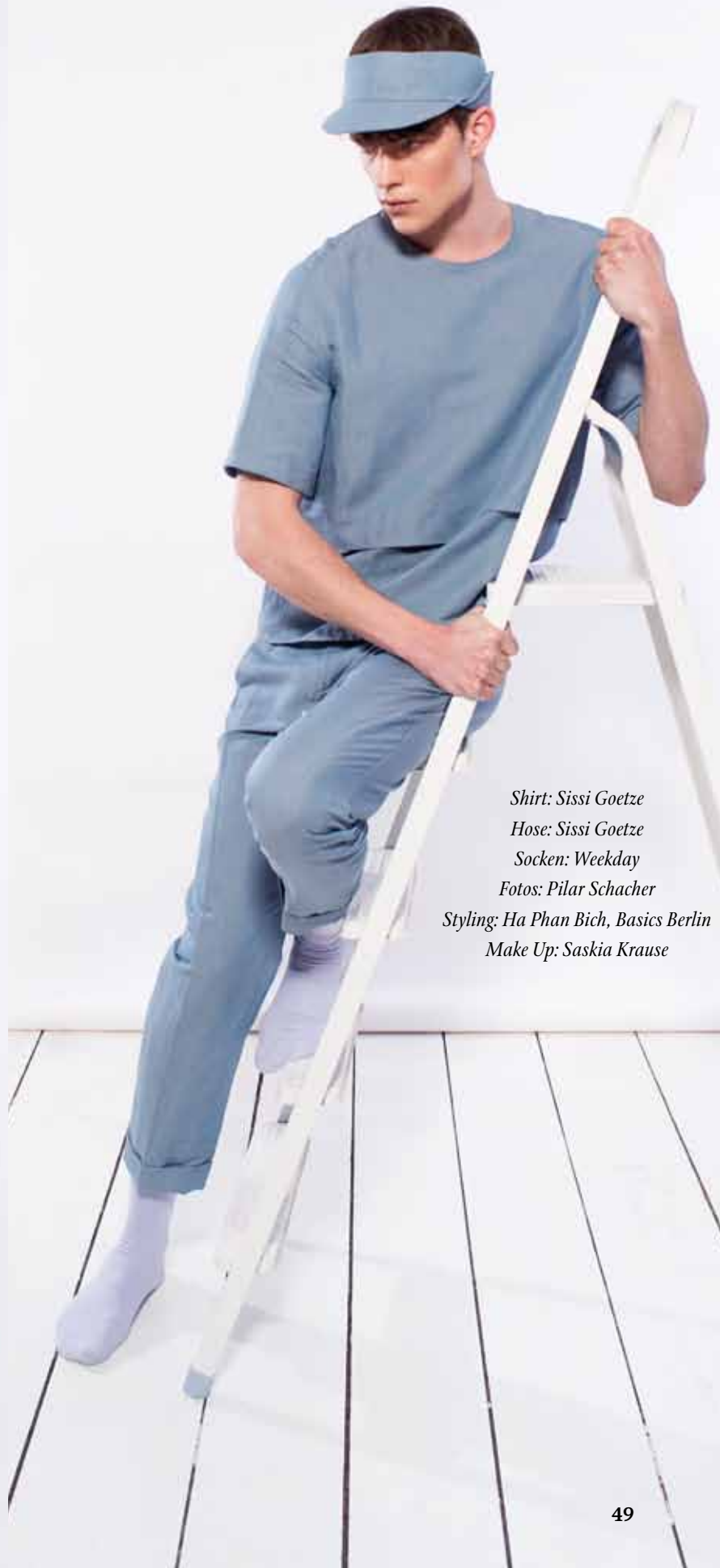
Make Up: Saskia Krause



„In weiter Ferne, so nah!“



*Hose: Zara Men
Brille: Casta*



*Shirt: Sissi Goetze
Hose: Sissi Goetze
Socken: Weekday
Fotos: Pilar Schacher
Styling: Ha Phan Bich, Basics Berlin
Make Up: Saskia Krause*

EssKlasse



Genießen Sie den **Frühling** und **Sommer** in anspruchsvoller Atmosphäre und erstklassigem Ambiente in **Hannover, Braunschweig** und den **Regionen**.

Hotel - Ristorante Il Mulino **Kückenmühle**

- *Italienische Küche*
Brunch und Büffets mit saisonalen Schwerpunkten, Speisen à la Carte
- *Umgeben von wunderschöner Natur vermittelt Ihnen das Restaurant mit seiner großen Terrasse und dem Biergarten eine einmalige Urlaubsatmosphäre.*
- *Musikveranstaltungen*
- *Für alle Anlässe stehen Räumlichkeiten für 16 – 100 Personen zur Verfügung.*
- *Das Restaurant und Hotel bietet seinen Gästen die Möglichkeit zur Übernachtung.*

Hotel - Ristorante Il Mulino

Kückenmühle

Kückenmühle 1

30952 Ronnenberg

Tel.: 05109 / 5 64 79 75

Fax: 05109 / 5 64 79 76



Restaurant in der Klinik am Zuckerberg



Jede Veranstaltung...

ist ein besonderes Ereignis und soll gelingen. Deshalb sollten Sie es einem Profi überlassen, Ihr Event zu organisieren. Wir sind Profis und wissen mit unserem erfahrenen Team ganz genau, worauf es ankommt.

Wir machen bei der Qualität keine Kompromisse!

Strengste Qualitätskontrollen garantieren einen ständig gleich bleibenden hohen Qualitätsstandard.

Ganz besonderen Wert legen wir auf unseren Service.

Für jede Veranstaltung entwickeln wir ein maßgeschneidertes Konzept.

Ob Sie 5 oder 500 Gäste erwarten, ob es ein Firmenjubiläum, eine Tagung oder eine Familienfeier ist, das Wort Full-Service bedeutet, dass Sie mehr Zeit für Ihre Gäste haben.

Wir möchten, dass Sie und Ihre Gäste rundum zufrieden sind...

Besuchen Sie auch unser Restaurant im Parkhotel am Zuckerberg, das Ihnen gutbürgerliche deutsche Küche bietet. Sie können bei uns Ihre Familienfeiern im stilvollen Ambiente feiern.

Wir offerieren Ihnen darüber hinaus Saisonkarten mit regionalen und speziellen Gerichten.

Ein Zelt- und Geschirrverleih steht Ihnen zu moderaten Preisen zur Verfügung.

Außerdem kochen wir auch bei Ihnen zu Hause (Rent-a-cook)!

Bauen Sie auf unsere Erfahrung und lassen Sie sich von uns beraten.

*Ihr Team vom
Catering & Party Service*



Parkhotel am Zuckerberg
Restaurant, Catering- & PartyService
in der Klinik am Zuckerberg
Zuckerbergweg 2 • 38124 Braunschweig
0531 2633-158 • info@klinikamzuckerberg.de
www.klinik-am-zuckerberg.de

Pfannkuchen Haus



*Schmecken Sie
doch mal rein*

Das, was Sie lieben: Gemütlichkeit, schmackhaftes Essen,
einen guten Tropfen - und das zu günstigen Preisen!
Pfannkuchengerichte süß oder pikant und saftige Steaks vom Grill!

Pfannkuchen Haus

Calenberger Str. 27 • 30169 Hannover • Tel. (0511) 1 71 13
Täglich ab 18 Uhr, Sonn- und Feiertags auch von 12-15 Uhr

Starke Früchtchen – topfit mit Beerenobst

Sie sind rund, bunt und kerngesund – und stecken voller Power. Beerenfrüchte schmecken nicht nur lecker, es sind auch richtige Fitmacher.



Vom Sommeranfang bis weit in den Herbst hinein gibt es Himbeeren, Preisel- und Brombeeren, Heidel-, Stachel- und Johannisbeeren in Hülle und Fülle. Beerenfrüchte enthalten eine Vielzahl wertvoller, gesundheitsfördernder Inhaltsstoffe. In der Volksmedizin hat ihre Anwendung als Heilmittel und Schönheitselixier eine lange Tradition. Zu Recht, sagen Wissenschaftler heute. Untersuchungen zufolge werden ihren Inhaltsstoffen Schutzwirkungen vor degenerativen Erkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems, der Gelenke, der Augen, der Haut und der Nieren und vieles mehr zugeschrieben.

Eine Hauptrolle dabei spielen die natürlichen Farbstoffe der Beeren. Sie gehören zu der gut erforschten Gruppe der Polyphenole oder Gerbstoffe. Ihre Wirkstoffe machen in vielen Bereichen der Gesundheitsvorsorge von sich reden. Die Farbpigmente roter und blauer Früchte etwa enthalten in hoher Konzentration sogenannte Anthocyane, die freie Radikale im Körper binden. Solche Radikalfänger nennt man auch Antioxydantien. Freie Radikale sind für den Alterungsprozess der Zellen verantwortlich und gelten als auslösender Faktor für Krebs und andere organische Erkrankungen. Gelbe und rote Beeren sind reich an Flavonoiden, die auch Zitronen und Orangen ihre Farbe geben. Die therapeutische Wirkung dieser Pflanzenstoffe beruht wie bei den Anthocyanen auf ihrer Eigenschaft als Radikalfänger und Venenmittel. Sie gelten außerdem als gewebsentwässernd und entzündungshemmend.

Daneben versorgen die Beeren den Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen und Fruchtsäuren in ausgewogener Form. Alle Beeren sind Lieferanten von β -Carotin, der Vorstufe von Vitamin A, das essentiell für den Sehvorgang ist. Auch die Vitamine der B-Gruppe sind enthalten, die die Nerven versorgen und wichtige Funktionen im menschlichen Stoffwechsel erfüllen. Ebenfalls ist Vitamin C in großen Mengen in Beerenobst zu finden. Schwarze Johannisbeeren haben etwa ein Drittel mehr davon als Zitronen.

An Mineralstoffen enthalten Beeren Kalium, das mit Natrium den Wasserhaushalt des Körpers reguliert, Kalzium zum Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen, Magnesium für die Muskelkontraktion und Eisen, das eine wichtige Aufgabe für den Sauerstofftransport im Blut übernimmt. Der Vitamin C-Gehalt in den verschiedenen Beeren fördert zudem gleichzeitig die Eisenaufnahme und die Fruchtsäuren wirken außerdem appetitanregend. Der Ballaststoff Pektin ist heilsam und wohltuend für Magen und Darm. Der natürliche Zucker in Wildbeeren ist Frucht- und Traubenzucker und damit ein gesunder Energiespender.

Viele Gründe sprechen also dafür, sich nicht nur im Sommer mit der köstlichen Beerenvielfalt zu verwöhnen. Ob pur genossen, im Dessert, Kuchen, Eis oder als Farbtupfer eines Gourmet-Gerichtes - mit Beerenobst gelingt es, sich auf besonders leckere Art ausgewogen und gesundheitsbewusst zu ernähren.

■ Ulrike David

Foto: Cenlake

Cocktail für den Sommer

Soda, Blue Curacao und Ananassirup zusammen mit etwas Eis in einem Mixbecher kräftig schütteln. Anschließend vorsichtig in eine Cocktailschale geben und mit der angegebenen Menge Prosecco auffüllen. Um das tropische Getränk besonders gut zur Geltung zu bringen, garnieren Sie den Rand des Glases mit einem kleinen Stück Ananas und einem Cocktailschirmchen. *Foto und Text: OFA Bamberg*



**NummerSieben hat vieles
Vieles hat nur NummerSieben**



- Schokoladen
- Trüffel u. Pralinen
- Gebäck
- Gewürze



- erlesene Weine
- Spirituosen
- Kunstgewerbe
- Tischwäsche
- Bücher
- Feinkost

10 Jahre NummerSieben!



7.7.2014

**Hildesheimer Straße 7
38159 Vechelde
Tel. 05302 / 80 58 37**

**Wir haben für Sie
durchgehend geöffnet:
Mo. - Do. 9.30-18.30
Fr. 9.00-18.30
Sa. 9.00-13.00**



*Mystery Magnet von Miet Warlop, Belgien
Ein grausam süßes Spezial-Effekt-Spektakel, Foto: Reinout Hiel*



**Braunschweig
Internationales Theaterfestival
11. - 22. Juni 2014**

>>



Es ist eines der bedeutendsten internationalen Theaterfestivals in Deutschland: Bekannte und gefeierte Theatermacher, Künstler und Newcomer aus fünf Kontinenten - der freien Szene aus Südafrika, Australien, Japan, Argentinien, der Schweiz und Lettland - präsentieren hochinteressante andersartige Darbietungen ihrer Heimatländer. Die austragenden Städte des internationalen Theaterfestivals sind Hannover und Braunschweig im Wechsel.

**Skurriler Humor, explodierende Farbtöpfe und hervorragende Schauspieler
Ungewöhnliche Formate und neue Theaterformen auf den Bühnen der Löwenstadt**

Verdis „*Macbeth*“, in hochemotionaler Interpretation des international berühmten südafrikanischen Künstlers Brett Bailey und des Komponisten Fabrizio Cassol, eröffnet am 11. Juni das Theaterfestival im **GROSSEN HAUS DES STAATSTHEATERS**.

Die ganz andere Theaterform der Slapstick-Welt wird mit Miet Warlops *Mystery Magnet* die große Bühne erobern ebenso wie der skurrile Humor der menschlichen Existenz im urbanen Kunstmärchen *Swamp Club* von Philippe Quesnes. Berührend und persönlich ist die Inszenierung der Argentinierin Lola Arias *Das Jahr, in dem ich geboren bin* über die Geschichte ihrer chilenischen Nachbarn.

Japanisches Theater von „merkwürdiger Schönheit“, Budapest der 1980er Jahre - und ein realer Gerichtsfall, verhandelt von Braunschweiger Anwälten und Richtern: zu sehen im KLEINEN HAUS DES STAATSTHEATERS

**„Stücke, die unter die Haut gehen“
im LOT-THEATER**

NO22 aus Estland und die Unbedingtheit des Gefühls eines Dichters aus dem späten 19. Jahrhundert. Bewegend: *Dunkle Alleén* (Vladislav Nastavsevs) - scheinbar banale Liebesgeschichten und die Tragik menschlicher Existenz





Goethes Zebra-Begegnung auf der Herbstmesse in Braunschweig

Man schreibt das Jahr 1784 in Braunschweig! Goethe erblickt auf der Herbstmesse „ein so charmantes“ Zebra. Eben jenes denkwürdige Ereignis veranlasste den Braunschweiger Bauhaus-Schüler und Hobbykünstler Bruno B., nach Spuren der Zebra-Begegnung Goethes zu forschen – von Che Guevaras Goethebiografie mit angolischer Zebra-Briefmarke bis zu Goethes Zebra-Gedicht-Zyklus. Der Schweizer Geschichtenerzähler Hans-Peter Lüscher lädt nun herrlich eloquent zu einer Führung auf den geradezu manischen Zebra-Spuren des Braunschweiger Bruno B. ein. Viel Spaß!

Festival-Feeling: Künstler hautnah und Konzerte Open Air im beliebten Festivalzentrum GARTENHAUS HAECKEL (Theaterpark)

Der gemeinsame In-Treffpunkt für Publikum, Gäste und Künstler! Mit tollen Open-air-Konzerten und dem unterhaltsamen Theaterformen-Fußballprogramm der wichtigsten Weltmeisterschafts-Vorrundenspiele!

KUNST-PLAKAT-AKTION ONLINE: zehn-wichtigste-ereignisse-meines-lebens.net

Jeder kann einen Fragebogen auf der o. gen. Internetseite ausfüllen. Während des Festivals zeigt eine ständig aktualisierte Kunst-Plakat-Aktion von Mats Staub Auszüge des Online-Archivs.

Programm und Kartenvorverkauf ab 26. April:

www.theaterformen.de

■ Sigrid Tille

Bildunterschriften Doppelseite

Foto links oben

Unsere Geheimnisse von Béla Pintér, Ungarn

Eine abgründige Farce mit Folklore

Foto: Puskel Zsolt

Foto rechts oben

Swamp Club von Philipp Quesne, Frankreich

Ein urbanes Kunstmärchen über die Bedrohung der Welt

Foto: Argyroglo

Foto links unten

Jeder Theaterabend klingt aus im Festivalzentrum Gartenhaus Haeckel im Theaterpark

Foto: Andreas Etter

Foto rechts unten

Kiste im Koffer von Kuro Tanino, Japan

Eine Reise durch szenische Miniaturen des Unbewussten

Foto: Aki Tanaka





Fotos: Braunschweig-Media



Braunschweigs schöne Oker-Landschaft

Erlebnistouren auf dem Wasser rund um die historische Braunschweiger Innenstadt

Nahezu abgeschieden erscheint die poetisch grüne Oase der Stille entlang des Flussverlaufs der Oker, nur einen Steinwurf entfernt von Braunschweigs quirliger City: Das Floß gleitet gemächlich über das beschaulich mäandrende Wasser, vorbei an prächtigen Gründerzeitvillen einer leisen Stadtlandschaft - mit Blick auf die verträumten Gärten und die üppig bewachsenen Parkanlagen. Auf solch romantische Art mit Flößen, Booten und Kanus lässt sich wohl kaum eine andere Stadt in ihrem geschichtsträchtigen Ambiente erkunden: Denn die Oker umringt den historischen Innenstadtkern Braunschweigs, teilweise als originärer Flusslauf, teils als Okerumflut. Die Wasserläufe im Innenstadtbereich, die so genannten Stadtgräben, wurden einst geschaffen als Teil der Stadtbefestigung Braunschweigs. Bereits im 13. Jahrhundert erhielt die Braunschweiger Innenstadt ihre heutige Form, für Jahrhunderte durch die äußeren Okerarme begrenzt.



Eine geführte Zeitreise oder lieber „Mord auf der Oker“ oder lieber auf eigene Faust? Mit dem Floß, Spreekahn, Paddel- oder Tretboot auf Braunschweigs Oker unterwegs

Floß- und Bootsfahrten durch die innerstädtische Flusslandschaft der Löwenstadt sind ein echtes Vergnügen mit nachhaltig schönen Eindrücken - ob in einer bunt gewürfelten Gruppe, mit guten Freunden oder für Individualisten allein im Kanu auf eigene Faust. Täglich werden interessante geführte Touren angeboten. Dabei erwarten den Besucher Kulturelles und auch Kulinarisches auf seiner Erlebnis-Oker-Tour - zur Frühstückszeit oder während der romantischen Abenddämmerung.

...Und, wer mag, aufregendes Gänsehaut-Feeling! „Mord auf der Oker“ – beliebt und wahrlich zum Fürchten, Kriminalistisches mit Gruseffekt in den Dämmerstunden! Die sich allmählich gespenstisch verdunkelnde Flusslandschaft bietet dabei die schaurige Kulisse für spannende Krimigeschichten rund um Mord und Totschlag, zum Teil von den Krimi-Autoren persönlich gelesen und lebendig vortragen – mörderische Floßfahrten mit Angst und Schrecken. Viel Spaß! ■ *Sigrid Tille*

Anleger Kurt-Schumacher-Straße / J.-F.-Kennedy-Platz 0531 2702724 www.okertour.de



Schöne Neue BRD?

Foto links oben: Gabriele und Helmut Nothhelfer, Amerikanische Soldaten auf dem Deutsch-Amerikanischen Volksfest, Berlin 1974

© die Fotografen, Courtesy Galerie Thomas Zander, Köln

Foto rechts oben:

Roland Kopp, Rambach – Nordhessen, aus der Serie Jugend eines nordhessischen Dorfes, November 1982 © der Fotograf

Außenansicht nördliches Torhaus:

Zwei historische Torhäuser sind Ausstellungsort des Museums – hier das nördliche Torhaus (Foto: Klemens Ortmeier)



30 Jahre

Museum für Photographie Braunschweig e. V. „Schöne neue BRD?“ vom 25.04. – 29.06.2014

Wahre Schätze bedeutender und richtungsweisender Fotografien zählen zur Sammlung des Museums für Photographie Braunschweig. Anlässlich des 30. Geburtstags des Hauses gewährt ein hochinteressantes Ausstellungsprojekt fotografische Einblicke in die im Verlauf der Zeit ausgestellten Positionen - im Kontext bereichert um führende Einzelwerke der BRD-Fotoszene der 1980er Jahre. Schließlich wurde das Museum für Photographie Braunschweig e. V. zeitgleich gegründet mit der wachsenden Bedeutung der westdeutschen Fotografie als autonomes künstlerisches Ausdrucksmittel in den 1980er Jahren. Das Museum für Photographie Braunschweig e. V. - einer der ersten innovativen Vorreiter zur künstlerischen Institutionalisierung des Mediums Foto, beheimatet in den klassizistischen Torhäusern der historischen Löwenstadt.

BRD der 1980er Jahre und die Foto-Darstellung der Wirklichkeit

1979 – das Schlüsseljahr der westdeutschen Fotogeschichte - „Autorenfotografie“, das Schlagwort. Im Nachklang der so genannten Mediendocumenta 6 entwickelte sich mit den jungen, akademisch ausgebildeten und künstlerisch selbstbewussten Fotografen die Stilrichtung der Autorenfotografie. Geprägt war das neue Verständnis vom „subjektiven Moment der Fotografie als Selektion und Konstruktion von Wirklichkeit“ – Fotografie mit Inhalt und Aussage, als Analyse der Gesellschaft. In der Ausstellung „Schöne neue BRD? Autorenfotografie der 1980er Jahre“ begegnet der Besucher dem Werk von zehn richtungsweisenden Positionen aus dem Bereich der „Autorenfotografie“ und gleichzeitig den Ereignissen dieser Zeit – in Bezug gesetzt zur Gründung des innovativen Museums für Photographie Braunschweig e. V.

■ *Sigrid Tille*

Zur Ausstellung erscheint ein begleitender Katalog.
Helmstedter Straße 1, 38102 Braunschweig, Tel. 0531 7500
Symposium zur Ausstellung: 29.04.2014, 19 Uhr,
Roter Saal, Schlossplatz 1 www.photomuseum.de

Paulien Oltheten.
A New Installation
Paulien Oltheten, Wall Street, 2013



Paulien Oltheten.
A New Installation
Paulien Oltheten,
Mobile Phone (Infinity), 2013



Zu sehen in den klassizistischen Torhäusern der Museums für Photographie Braunschweig e. V.

Paulien Oltheten. A New Installation

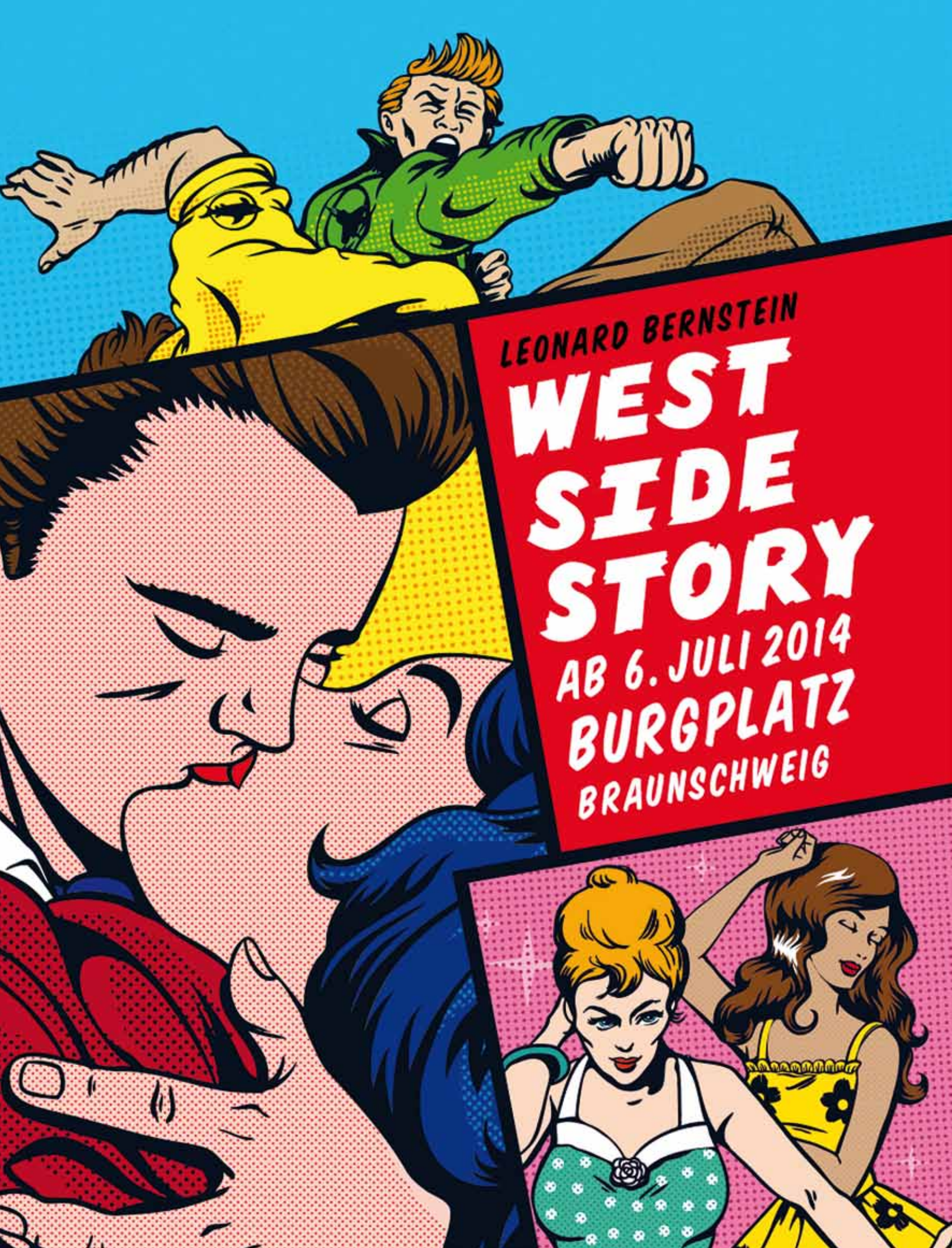
Street Photographie – die Straße als Bühnenraum

Erste Einzelausstellung in Deutschland vom 08.08. – 05.10.2014

Die Poetik des Spontanen

Mit erkundenden „Schnappschüssen“, gezielt festgehaltenen Momentaufnahmen von Passanten auf der Straße, Menschen und Situationen des Zufalls und der Situationskomik, überrascht Paulien Oltheten den Betrachter im Museum für Photographie Braunschweig. In Tradition und Genre der Street Photography inszeniert die professionelle Fotografin die Straße der Stadt als Bühne, während anonyme Akteure als Schauspieler fungieren. Man erfährt und fühlt förmlich in der künstlerischen Fotografie Olthetens mit allen Sinnen „die Poetik des Spontanen“ im Urbanen. Viel Spaß! ■ *Sigrid Tille*

www.photomuseum.de



LEONARD BERNSTEIN

WEST SIDE STORY

AB 6. JULI 2014

BURGPLATZ
BRAUNSCHWEIG

Das weltberühmte US-amerikanische Musical
Open Air auf dem historischen Burgplatz in Braunschweig

WEST SIDE STORY

Musik von Leonhard Bernstein

Mitreibende Dramatik, romantische Balladen und explosive Tanzrhythmen: Die West Side Story ist ein begeisterndes Musical – für Darsteller und Zuschauer gleichermaßen.

New York West-Side und der Kampf rivalisierender Jugendbanden um die Vorherrschaft auf der Straße. Die einheimischen New-Yorker „Jets“ und die puertoricanischen „Sharks“ (Haie) geraten in den Slums von New York konfliktreich aneinander. Coole, modern- progressive Musik der 1950er Jahre trifft auf lateinamerikanische Rhythmen. Doch auch die Romantik darf nicht fehlen. Und so entspinnt sich zwischen dem Amerikaner Tony und der Puertoricanerin Maria eine „verbotene“ Liebe. Schließlich ist die West Side Story eine entfernte Übertragung der Idee von Shakespeares „Romeo und Juliet“ auf die Straßen New Yorks des 20. Jahrhunderts. Entsprechend entwickelt sich eine spannungsreiche Theatralik, wenn Tony, in einen Zweikampf hineingezogen, Marias Bruder Bernardo ersticht. Maria verzeiht, doch die Dinge nehmen dramatisch ihren Lauf...

International hochkarätiges Musical-Ensemble

Zuschauer der West Side Story dürfen sich in der besonderen Atmosphäre des historischen Burgplatzes auf eine hervorragende West Side Story mit international hochkarätiger Besetzung freuen!

Moran Abouloff (Maria) aus Jerusalem, studierte an der Hochschule für Musik Leipzig und ist seit 2008 festes Ensemblemitglied. Moran Abouloff erhielt internationale Gesangspreise, u. a. 2006 den Publikumspreis beim Aviv-Wettbewerb. Am Staatstheater Braunschweig sang sie Musetta, Inez (»Der Alchymist«), Blonde (»Die Entführung aus dem Serail«), Betty (»Sunset Boulevard«), Michal (»Saul«) und Despina (»Cosi fan tutte«).

Adrian Becker (Bernardo) studierte an der renommierten Universität der Künste in Berlin und ist zweifacher Preisträger des Bundeswettbewerbes für Gesang. Er brillierte auf nationalen und internationalen Bühnen (u. a. Neuköllner Oper Berlin, Altes Schauspielhaus in Stuttgart) und als Choreograf und Sänger verschiedener Event- und Galaveranstaltungen, so z. B. der aktuellen Rockabilly-Show »Petticoat und Lollipop«.

Tertia Botha (Rosalia) aus Südafrika startete früh ihre Karriere mit dem südafrikanischen Musical »Kat & the Kings« 1998 in Frankfurt. Es folgten zahlreiche Engagements, u. a. für die Stage Entertainment Produktion. Highlights ihrer Karriere waren der Auftritt vor Oscar-Gewinner James Horner

(»Titanic«-Soundtrack), für den sie seinen Welthit »My Heart will go on« sang, und ihre Konzerttour »Motown – die Legende-Tournee«.

Sigalit Feig (Anita) aus Israel sang am Stadttheater Bozen, an der Komischen Oper Berlin sowie die Titelpartie in Elton Johns »Aida« am Pfalztheater Kaiserslautern. Am Staatstheater Braunschweig war sie übrigens bereits mit der Jazzkantine zu Gast als Sängerin in »Braunschweig, Braunschweig«.

Bekannt als Privatdetektiv Josef Matula in »Ein Fall für zwei«: Claus Theo Gärtner - außerdem schauspielerische Leistungen in Hannover, Braunschweig, an der Schaubühne in Berlin und am Thalia Theater in Hamburg.

Musikalische Leitung: Georg Menskes, Chordirektor und Kapellmeister am Staatstheater Braunschweig
Inszenierung: Philipp Kochheim, seit März 2013 Operndirektor am Staatstheater Braunschweig

Viele seiner Inszenierungen erhielten Nominierungen als »Inszenierung des Jahres« in den Jahrbüchern der Zeitschrift Opernwelt. Für Wagners »Tannhäuser« in Heidelberg wurde er 2004 mit dem Götze-Friedrich-Preis und für »Cosi fan tutte« mit dem Otto-Kasten-Preis des Deutschen Bühnenvereins ausgezeichnet.

Bühne & Kostüme: Barbara Bloch studierte Bühnen- und Kostümbild am »Mozarteum« in Salzburg.
Choreografie: Alonso Barros ist gebürtiger Brasilianer und stand international als Tänzer in zahlreichen Musical-Klassikern auf der Bühne. 1988 gewann er für die Choreografie »Cleanse the Soul« den International Dance Competition Preis in Wien.

■ Sigrid Tille

Premiere am 6. Juli 2014

Weitere Vorstellungen
7., 8., 9., 10. u. 11. Juli jeweils um 19.30 Uhr
12. Juli um 14.30 Uhr | 13. Juli um 18.00 Uhr
15., 16., 17., 18. u. 19. Juli jeweils um 19.30 Uhr
22. Juli um 11.00 Uhr u. 19.30 Uhr | 23. Juli jeweils um 19.30 Uhr

Karten-Vorverkauf

Am Theater, 38100 Braunschweig
Telefon +49 (0)531 1234 567
E-Mail besucherservice@staatstheater-braunschweig.de



Zauberhafter Modefrühling 2014

Sinnlich, lässig und puristisch

Reduzierte Linien, stringente Silhouetten, lässige Sportlichkeit und feminine Dessins prägten das neue urbane Frühlings-Outfit auf dem Catwalk der Boutique La Femme. Verkürzte schmale Hosenformen werden in diesem Sommer mit volumigen und kastigen Oberteilen gestylt. Figurbetonte Kleider finden ihre ideale Ergänzung im kurzen Kombi-Jäckchen mit Dreiviertelärmeln. Edle Seidenblusen oder fließende Blumen-Shirts bilden einen reizvollen Kontrast zur lässigen Jeans im Used-Look mit Lederjacke. Frische Aqua-Töne sind angesagt: „Shades of Blue“, Ming Blue, Indigo, Turquoise, Vanilla und Weiß mit Farbflashes in Jade. Minimal-Dessins unterstreichen die moderne Femität. Große Tücher mit Themendrucken, üppige Ketten, Armreifen, schmale Gürtel und Taschen mit metallischen Glanzeffekten setzen als aufregende Accessoires glamouröse Akzente – eben ein zauberhafter Modefrühling!

■ Sigrid Tille



La Femme-Inhaberin Evelin Feuge

Fotos: Tille





La Femme

exklusive Damenmode

Schlosspassage 11
38100 Braunschweig
Tel. 0531 6018868
www.lafemme-bs.de

Wir führen **Luisa Cerano**

Nice connection • Riani • Esisto Strick
Sportalm • Margittes • Milestone
Cambio Jeans • Raffaello Rossi • Jacques Britt

La Femme



Foto: Tille

IMMTRUST®

Die IMMTRUST Immobiliengruppe aus Braunschweig stellt sich vor



Braunschweig, Wolfenbütteler Straße 59

Beispiele
Projektentwicklung

www.immtrust.com



Braunschweig, Celler Heerstraße 140

BRAUNSCHWEIGER
SCHLOSS
IMMOBILIEN

Wohn- und Geschäftshäuser
Historische Immobilien

www.bs-schloss.com

IMMTRUST GmbH, Husarenstraße 74, 38102 Braunschweig | Telefon: 0531 - 70 18 44 9-0 | eMail: info@immtrust.com

Mit Unterstützung der

 **incrovision**
internet, marketing und business-lösungen

www.incrovision.com



„Feel the Team Spirit!“ in Braunschweig

Leichtathletik Europameisterschaft Nationalteams

Der internationale Wettbewerb am 21./22. Juni 2014

in Braunschweigs Stadionwelt

Hoch- und Stabhochsprung, Weit-, Dreisprung, Diskus-, Hammer-, Speerwerfen und Kugelstoßen, 3000- und 3000-Meter-Hindernis-Lauf, 5000-Meter-Lauf – die Zuschauer der Leichtathletik Europameisterschaften dürfen sich in Braunschweig auf Wettkämpfe mit Hochspannung gefasst machen. Die zwölf stärksten Leichtathletik Nationalmannschaften werden antreten – ein Höhepunkt des internationalen Sportlebens mit Partystimmung auf den Tribünen. Die Löwenstadt heißt die internationalen Sportler, Zuschauer und Gäste in der neu gestalteten Stadionwelt, dem Eintracht-Stadion als Austragungsort, und natürlich auch im städtischen Leben in aller Gastfreundschaft herzlich willkommen. Ein Event der Extraklasse, 40.000 Besucher werden erwartet. Übrigens zählt das deutsche Team zu den stärksten in Europa und ist als Zweiter des Vorjahres Anwärter auf den Sieg – als Herausforderer des Titelverteidigers Russland.



Fotos: Dream Wallpapers



Das Besondere: Die Mannschaftswertung

Neu: Die Leichtathletik Europameisterschaft 2014 ist eine Team-EM. Athletinnen und Athleten werden in ihren Disziplinen individuell antreten. Aber es gibt nur ein gemeinsames Team-Ergebnis der Sportler und Sportlerinnen einer Nation. Zwar wird sich jeder Top-Athlet einzeln in seiner Disziplin mit dem Konkurrenten messen, doch im Endergebnis zählt die individuelle Wertung ausschließlich in Bezug auf die Mannschaftswertung – ein Resultat für das Team. Entsprechend werden im Eintracht-Stadion der Löwenstadt die zwölf besten Nationalmannschaften Europas, pro Team 65 Sportler (Männer und Frauen), in 20 Disziplinen konkurrieren. Ein internationaler Wettbewerb im Großmaßstab - man darf mit den Athleten fiebern und sich auf das beste National-Team freuen, vielleicht Germany, the best? ■ Sigrid Tille

Karten ab 10 € an allen bekannten Vorverkaufsstellen oder unter Tickethotline: 01806 9990000
www.braunschweig2014.com



Marion Poschmann –
ein epischer Stern am
Himmel der deutsch-
sprachigen Gegenwarts-
literatur

Wilhelm-Raabe-Literaturpreis 2013 „Die Sonnenposition“

Mit großer, feinstmechanisch-sprachlicher und teils skurriler Spiel- und Entdeckungsfreude lässt die Erzählerin ihren rundlichen Psychiater Altfried Janich in der Anstalt eines maroden, verfallenden Brandenburgischen Ost-Schlusses seinen Patienten gegenüber die „Sonnenposition“ einnehmen: Altfried auf desaströser Suche nach verlässlich-lichtvoller Orientierung im Dasein - eine Meditation über die Schatten der Erinnerung, über Licht und schönen Schein, über die Vor- und Rückseiten der Dinge, über Erkenntnis und Verdrängtes, über fragile, variable, schwer greifbare Wahrheiten und Identitäten – ebenso wie Altfried und sein seltsamer schlafloser Freund Odilo in ihrer Jugend „Erlkönigen“ nachgejagt sind, Prototypen der Autoindustrie, die dunkel kaschiert und verzerrt bei Nacht und Nebel auf den Straßen getestet wurden. Viel Freude beim Lesen! ■ *Sigrid Tille*



Der Schriftsteller Wilhelm Raabe

Wilhelm Raabe gehört neben Theodor Fontane und Theodor Storm zu den bedeutendsten Realisten der deutschen Literatur in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Fast die Hälfte seiner Romane und Erzählungen, darunter sein bedeutendes Spätwerk, sind in Braunschweig entstanden.

Zu Wilhelm Raabes berühmten Werken zählen *Horacker*, *Pfisters Mühle* (einer der ersten literarischen Texte zum Thema Umweltverschmutzung), die historische Erzählung *Das Odfeld* und *Stopfkuchen*, die Enthüllung eines Kriminalfalls.

„Kunstvoll verbrämt Wilhelm Raabe den trostlosen Stoff aus der Wirklichkeit, der so auch aus der Feder von Emile Zola oder Gerhart Hauptmann stammen könnte.“

Kathrin Hillgruber, Literaturkritikerin

WILHELM RAABE LITERATUR PREIS

Der Wilhelm-Raabe-Literaturpreis

Jährlich verliehen vom Deutschlandfunk und der Stadt Braunschweig

Der mit 30.000 Euro dotierte Wilhelm-Raabe-Literaturpreis zählt zu den bedeutendsten deutschen Literatur-Auszeichnungen. Der Preis würdigt das literarische Schaffen eines deutschsprachigen Schriftstellers und dessen aktuellen zeitgenössischen Roman.

Die Jury besteht aus neun namhaften Literaturkritikern und Literaturwissenschaftlern. Jury-Mitglieder 2013: Prof. Dr. Gerd Biegel (Präsident der Internationalen Raabe-Gesellschaft), Thomas Geiger (Literarisches Colloquium Berlin), Ina Hartwig (Frankfurter Rundschau), Dr. Anja Hesse (Dezernentin für Kultur und Wissenschaft der Stadt Braunschweig), Richard Kämmerlings (DIE WELT), Kristina Maidt-Zinke (Süddeutsche Zeitung), Dr. Michael Schmitt (3sat), Prof. Dr. Renate Stauf (Institut für Germanistik, TU Braunschweig) und Dr. Hubert Winkels (Deutschlandfunk).

www.braunschweig.de/literaturzentrum/literaturpreis

Prolog: *Sol invictus*

„Die Sonne bröckelt. Wenn im Speisesaal Betrieb herrscht, versetzen die schweren Schritte alles in Schwingung, und von der Decke fällt Stuck. Aus der Sonnenmitte hängt das Kabel für den Kronleuchter, ein Modell aus DDR-Zeiten. Messingstäbe spreizen sich von einer Mittelachse, an den Enden verdecken Milchgläser die Glühbirnen bis auf die Kuppe, sie sind geformt wie kleine Füllhörner, die Strahlen aussenden, Sonnenimitate.

Die Stucksonne darüber ist nur noch halb vorhanden. Bei jeder Mahlzeit rieseln Gipsteile herab, einmal fiel ein Plackchen einem Patienten in die Suppe, seitdem hat man die Tische umgestellt, und der Platz in der Mitte ist frei...“

Marion Poschmann: *Die Sonnenposition. Roman. Suhrkamp Verlag Berlin 2013, S. 7*



Jurameer. Die versunkene Urwelt. **Als Braunschweig auf dem Meeresboden lag...**

Die Löwenstadt hat eine maritime Vergangenheit, kaum zu glauben: Vor 175 Millionen Jahren rauschten die Wellen des Jurameeres über das Territorium der heutigen Stadt Braunschweig. Und nicht nur hier - die gesamte norddeutsche Tiefebene und sogar große Teile Mitteleuropas befanden sich in diesem subtropischen Flachmeer. Seltsame Lebewesen wie delfinähnliche Ichthyosaurier, langhalsige Plesiosaurier und Meereskrokodile mit zum schnellen Schwimmen abgeflachten Schwänzen fristeten im Jurameer ihr Dasein.

Ein Glücksfall für Fossilienfunde

Das warme Jurameer war ein Nebenmeer der großen Tethys, die den Nordkontinent Laurasia vom Südkontinent Gondwana trennte und sich von Ostasien bis in die heutige Alpenregion erstreckte. Als sich im Unterjura Nordamerika von Europa spaltete, sanken einige Bereiche Mittel- und Westeuropas ab und wurden von Flachmeeren geflutet. Da der Wasseraustausch zur offenen See gering war und sich infolgedessen eine sauerstofffreie Bodenwasserschicht bildete, konnten die faszinierenden Ur-Lebewesen nach ihrem Tode im Bodenschlamm bestens konserviert werden. Sogar die Jagd mit Jäger und Beute lässt sich nun rekonstruieren. Die reichhaltigen fremdartigen Fossilienfunde – ein Glücksfall.



Acidorhynchus brevirostris
Schädel von *Acidorhynchus brevirostris* mit zahlreichen spitzen Zähnen im Kiefer ++
Länge 11 cm ++ Unter-Toarcium ++ Sammlung M. Klopschar ++ Foto: M. Klopschar

Seltsame Meeresbewohner und Landlebewesen erzählen die Geschichte des Jurameeres.

Fossile Überreste der Jurameer-Bewohner liegen heute eingebettet in starke Schichtpakete dunkler Tonsteine. Eine richtige Sensation: 2011 sind im Sedimentgestein bei Braunschweig/Hondelage von Mitarbeitern des Naturhistorischen Museums Ichthyosaurier geborgen worden – eine perfekt dem Meer angepasste, delfinähnliche Reptilie mit zum Paddeln umgestalteten Beinen. Seit Sommer 2013 kann man nun zwei Ichthyosaurier in einer Lichtvitrine des Naturhistorischen Museums bestaunen. Auch die konservierten und aufwändig präparierten Schmelzschuppenfische, Schnecken, Muscheln und fossile Funde von Landlebewesen wie gut erhaltene Insekten und Pflanzen erzählen in ihrem hochinteressanten Zusammenspiel die überraschend wundersame Geschichte des Jurameeres - als Braunschweig noch auf dem Meeresboden lag.

■ *Sigrid Tille*

Zu sehen in der Sonderausstellung des Staatlichen Naturhistorischen Museums:

„Jurameer. Niedersachsens versunkene Urwelt“

Pockelsstraße 10, 38106 Braunschweig, Tel. 0531 288920

www.naturhistorisches-museum.de

01.04. bis 30.11.2014



ICH
will sehen,
was ankommt!

SEHEN IM AUGE BEHALTEN



www.pompe-optic.de

BRAUNSCHWEIG Friedrich-Wilhelm-Straße 36 · 0531. 45237 | **SALZGITTER** Berliner Straße 14 · 05341. 47159



Das Naturhistorische Museum in Braunschweig, Foto: Tille



Foto oben: Feuertornado im phaeno, Foto: Lars Landmann

Foto rechts: phaeno Bugspitze, Foto: Klemens Ortmeier

Foto oben links, folgende Seite: Lufffffft mit sinkendem Schiff im phaeno, Foto: Matthias Leitzke

Foto oben rechts, folgende Seite: Lufffffft mit slow bubbles im phaeno, Foto: Matthias Leitzke

Großes Foto, folgende Seite: Lufffffft im phaeno, Foto: Matthias Leitzke



Da staunt man! Zwischen Feuer-Tornado und Nagelbett

Phaeno – Das Forum für Neugierige

Wissenschaft und Technik – begreifbar für jeden!

Phaeno, entworfen von der berühmten irakisch-britischen Avantgarde-Architektin Zaha Hadid, ist mit seinen über 350 von Künstlern gestalteten Experimentierstationen wohl „eines der zwölf bedeutendsten modernen Bauwerke der Welt“ (the guardian). Hier wird Naturwissenschaft richtig anschaulich und lebendig präsentiert: der sechs Meter hohe Feuer-Tornado, schief stehen im verrückten Salon, der Fakir auf dem Nagelbett... Antischwerkkräfte, Magnetschwebbahnen, leuchtende Gase und viele weitere naturwissenschaftliche und technische Themen werden

spannend erfahrbar für den Spezialisten wie für den kleinen und großen Laien. Durch interessantes Nachdenken und einfache Experimentieranordnungen anhand von Text- und Schautafeln lassen sich die einzelnen Funktionsweisen deutlich erkennen. Die phantastische Phaeno-Experimentierlandschaft befindet sich im Hauptgeschoss, im Erdgeschoss das Ideenforum, das Wissenschaftstheater und ein Restaurant. Phaeno ist einfach ein idealer Ort des Erlebens und Entdeckens.



Lufffffft – federleicht und tonnenschwer

Wenn der Ball im Luftstrom tanzt...
Faszinierende Erlebnisse mit Luft, denn Luft ist viel mehr als das Nichts!

„Die Besucher können auf lustigen Sofas Platz nehmen, sich selbst an die Decke hängen, Luft wiegen...“, so Dr. Christof Börner, Organisator der Ausstellung. Die Ausstellung Lufffffft heißt mitmachen, sich durch einen Staubsauger hochheben lassen, mit einem Propellerfahrrad gegen den Wind fahren, beim Armdrücken mit Luft gegeneinander antreten. Wer mag, kann den Luftwiderstand verschiedener Körper im Windkanal testen, die Luft durch Muskelkraft erwärmen, die Bremswirkung beim Luftpaddeln spüren, einen Ball im Luftstrom zum Tanzen bringen. Lässt sich bei Windstille ein Segelboot vorwärtspusten? Es grüßt der Lügenbaron Münchhausen!

Sonderausstellung bis zum 08.02.2015

Lufttröhren-Labyrinth, Mobiles und Federballett

Durch zwei Löcher werden Bälle und bunte Tücher mit Luft durch die Röhren des Labyrinths gejagt und der Lauf durch geschickte Weichenstellung beeinflusst. Wo kommen sie wohl heraus und wer fängt Tücher und Bälle am richtigen Ausgang? Luftströmung mit Mobiles, der fliegende Teppich – die Luft spielt ihre Rolle auch im Kunstobjekt. Herrlich das Federballett – Federn, die im Luftstrom fliegen und sich wieder einfangen lassen! Eben Spiel, Spaß und Spannung mit Lufffffft. Dieses und vieles mehr auf einer beeindruckenden Experimentier- und Entdeckungsreise im Phaeno!

■ *Sigrid Tille*

**01.05.
33. Braunschweiger
Oldtimertreffen**

Städtisches Messegelände

25.04. 2014 – 13.02.2015

21:30 Uhr

**„Lichter, die verzaubern“ -
Klang- und Lichtinstallation
auf dem Kohlmarkt**

Wenn es Nacht wird, freitags auf dem
Kohlmarkt, wird es bunt. Mit Musik...

**03.05.
Honky Tonk Festival**

Die Löwenstadt erwartet am 3. Mai das
deutschlandweite beliebte Honky Tonk
Festival in der Innenstadt

**03./04. 05.
Deutschland spielt Billard**

Billard Sport Braunschweig e.V. (BSB e.V.)
www.billard-bs.de

**Jeweils mittwochs 18 Uhr:
„Klinikum informativ“**

Haus der Wissenschaft
www.klinikum-braunschweig.de

**08.05. - 25.05.
Peter Hock (Berlin):
Zeichnungen**

Allgemeiner Konsumverein

**17.05.
Straßenmusik-Aktion
„music in the air!“**

Kohlmarkt, Rathausplatz, der Innenstadt
vor der Buchhandlung Graff u.a. Orte

**22.05.
Martin Rütter „Der Tut Nix!“**

Volkswagen Halle Braunschweig
www.braunschweig.de/touristinfo

**15.05. - 18.05.
JuLi im Mai -
Jugendliteraturfestival**

Verschiedene Orte
www.braunschweig.de/kultur/
veranstaltungen



Oldtimer Treff Braunschweig

Foto: Zodiac



esistso!company

der Lebenshilfe Braunschweig

Foto: studikultnacht



Albert Hammond 2014

Foto: facebook/hammond



Delicate Plant, Foto: studikultnacht

**25.05.
Philharmonische
Meisterkonzerte**

Martin Grubinger (Schlagzeug), Camera-
te Salzburg, John Axelrod (Leitung)
„Mittelmeer“ Werke von de Falla, Verdi,
Morricone u. a.
Stadthalle Braunschweig

**28.05. – 27.09.
(zahlreiche Aufführungen)
Oker Sommertheater
„Novecento - Die Legende vom
Ozeanpianisten“**

Treffpunkt: Floßfahrten & Restaurant
Floßstation, Kurt-Schumacher-Straße
karten@oker-sommertheater.de

**05.06.
Albert Hammond & Band -
„Songbook“-Tour 2014**

Gastwerk
www.gastwerk.net

**20.06., 18:30 Uhr
28. Volksbank BraWo
Nachtlauf**
Auftritt und Eröffnungsfeier zur Team-
Europameisterschaften der Leichtathleten
(EATCH), Innenstadt

**24.06.
Junge Choreografen
(Premiere!)
Staatstheater Braunschweig
(Kleines Haus)
staatstheater-braunschweig.de**

**27. 06. - 05.07.
ATP-Tennis-Turnier
„Sparkassen Open“
Brg. Tennis- u. Hockeyclub, Bürgerpark
www.sparkassen-open.de**

**03. 07.
StudiKultNacht**
Die ganze Sommernacht lang im Kunst-
verein, Photomuseum, Staatstheater und
Universum ein besonderes Programm
www.studikultnacht.de

05.07. 19:30 Uhr

Flamenco im Roten Saal

Roter Saal im Residenzschloss
www.Flamenco-Kathak.de

05.,06.07. 21:00 Uhr

**Braunschweiger Radsport-
Trilogie 2014**

33. Nachtrennen „Rund um das Rathaus“
„Rund um den Elm“, „Rund um den Bohlweg“, „Rund um den Prinzenpark“

17.07. 19:00 Uhr

Raffteich Open Air: BOSSE

Volksbank BraWo Bühne im Raffteichbad

19.07., 20:00 Uhr

Raffteich Open Air: ZAZ

Die junge französische Sängerin ZAZ
ist ein echtes Phänomen
Volksbank BraWo Bühne im Raffteichbad

20.07., 20:00 Uhr

Raffteich Open Air: Marteria

Kindheit in der DDR, als Fußballer
in der U17-Nationalmannschaft,
Model-Karriere in Manhattan,
Volksbank BraWo Bühne im Raffteichbad

25.07. - 27.07.

10. USC-

City-Beachvolleyball-Cup

Kohlmarkt und Okercabana

25.,26.07.

19. Sommerlochfestival

CSD-Wochenende

Schlossplatz und Platz am Ringerbrunnen

16.8., 14:00 Uhr

Farbgefühle Festival

Raffteichbad www.the-color-festival.com

17.08. - 24.08.

Braunschweig Women's Open

Internationales Damentennisturnier /
Weltranglistenpunkte.
www.tennis-braunschweig.de



Flamenco im roten Kleid, Foto: andandandc



Zaz, Foto: Zaz/facebook



Beachvolleyball, Foto: wikimedia

21.08. - 24.08.

28. WeinSommer

Rheinland-Pfalz

Weinfest in Braunschweig auf dem
Kohlmarkt (Kleines Haus)

28.08. - 13.09.

**Da Da Da - Sommertheater
im Kleinen Haus**

Ein musikalisches Navigationssystem
durch die 1980er Jahre, Staatstheater
Braunschweig

05.09. - 07.09.

**41. Braunschweiger Magnifest-
Magniviertel**

13.09.

**11. Braunschweiger
Kulturnacht**

Kunst und Kultur-Szene –
an verschiedenen Orten
www.braunschweig.de/kulturnacht

14.09.

Theaterfest

Staatstheater Braunschweig

27.09.

**3. Verkaufsoffenes Wochen-
ende mit Trendsporterlebnis**

26.09. - 05.10.

Oktoberfest, Schützenplatz

27.09., 18:00 Uhr

Magic Moments 2014 -

**Die große Show des
regionalen Sports**

Stadthalle Braunschweig
www.dance-event.de

28.09., 20:00 Uhr

Roger Cicero

Stadthalle Braunschweig
www.stadthalle-braunschweig.de

A teal alarm clock with a white face and black numbers is placed on a white, wrinkled sheet. The clock's hands are positioned to show approximately 10:10. In the bottom right corner, a person's hands are clasped together, resting on the sheet. The background is a solid teal color on the left side, which transitions into the white sheet.

Ina Müller

Sie ist eindeutig ein norddeutsches Original: Ina Müller (48). Als vierte von fünf Töchtern auf einem Bauernhof im niedersächsischen Köhlen bei Cuxhaven groß geworden, zieht es sie nach der Ausbildung zur pharmazeutisch-technischen Assistentin über Lüneburg und Bremen nach Sylt, wo sie fünf Jahre in der Westerländer Inselapotheke arbeitet. 1994 gründet sie das Kabarett-Duo „Queen Bee“ und startet ihre Karriere als Sängerin, Buchautorin und TV-Moderatorin. „Singen, Saufen, Sabbeln“, so beschreibt Ina Müller, die mit ihrem 16 Jahre jüngeren Freund Johannes Oerding in Hamburg lebt, ihre Erfolgsformel. Direkt, laut und etwas deftig, so plaudert sie sich nicht nur durch ihre ARD-Show „Inas Nacht“, sondern auch durchs Interview mit **ESTHETIC PURE**.

Ina Müller schnackte mit uns über ... >>



... das Leben in einer norddeutschen Großfamilie

Das war extrem klassisch: Mama, Papa, fünf Töchter, Oma, Opa – alle auf einem Hof. Kühe, die gemolken werden mussten und Kinder, die mitgeholfen haben bei der Arbeit. Kinder, die alle lieber bei Tante Käthe und Onkel Klaus gewohnt hätten, die damals beide Lehrer waren. Man wollte am liebsten Einzelkind sein, wollte adoptiert werden und weg von diesem Bauernhof. Aber der Hof hat uns alle ein wenig stärker gemacht, stärker fürs Leben. Es war zwar alles sehr lustig – aber alles viel weniger romantisch, als man immer meint. Der Norden ist schon ziemlich hart und klar und weniger verspielt und romantisch.



... die Kindheit auf einem Bauernhof im Norden

Das Schönste war eindeutig die frische Luft! Klar, es war ganz schlimm, wenn wir morgens um fünf mit dem Trecker raus auf die Wiese zum Melken mussten. Aber es roch dort immer so toll. So, wie es nie wieder in meinem Leben gerochen hat. Überhaupt: Ich habe mich immer gefreut, dass wir keine Schweinezucht hatten – ich mag ja unheimlich gern diesen Kuhstallgeruch. Überhaupt mochte ich diese verschiedenen Kackgerüche – Kälber, Kühe, Bullen, Hühner und ein bisschen Schwein. Das war ein toller Mixgeruch.

... die Männer im Norden

Der typische Nordmann steht steif im Wind, guckt nach vorne, ist geerdet und hat ein gutes Verhältnis zum Schnaps. Was ich an ihm mag? Diese Mischung aus Dialekt, Bodenständigkeit und drögem Humor. Außerdem schafft es der Nordmann, mit drei Worten zu sagen, wofür der Rheinländer 28 Sätze braucht. Ich finde es schon eigenartig, wenn Männer zu viel sabbeln. Ich glaube, wenn der Opa schon den ganzen Tag über nur „Moin“ gesagt hat und der Vater im gleichen Zeitraum gerade mal auf ein „Moin, Moin“ kommt, dass der Sohn dann später ähnlich gestrickt ist. Wer dagegen mit sabbelnden Vätern und Großvätern groß wird, der sabbelt später auch. Das nennt man wohl Mentalität. Toll am Nordmann finde ich auch, dass er mit dem Alter immer lustiger wird. Ja, der alte norddeutsche Mann hat einen guten Humor.

... über Schmuddelwetter im Norden

Ich finde richtig schlechtes Wetter wunderbar! Wenn man sich so gemütlich einmummeln kann. Ich fahre ja auch im tiefsten Winter auf die Nordseeinseln. Und wenn ich dann richtig dick angezogen bin, gehe ich raus an den Strand und stelle mich gegen den Wind. Wunderbar! Ich habe ja lange auf Sylt gelebt, und ich bin wirklich immer im Wasser gewesen, auch wenn wir nie einen richtigen Sommer hatten. Ich mag auch Regen und windiges Pisswetter. Auf pralle Sonne und Bollerhitze stehe ich nicht so wirklich.

... über ihre Lieblingsstadt Hamburg

Mit einem Nicht-Hamburger muss man nur drei Sachen machen: eine Bustour im Doppeldecker durch Hamburg, dann eine Hafensrundfahrt, und schließlich geht man hoch auf den Michel. Das ist schon die erste Lockmaßnahme. Und dann ist da dieses riesige kulturelle Angebot. Mittlerweile stehen wir Berlin in kaum noch etwas nach: Wir haben bald eine Philharmonie, wir hatten einen schwulen Bürgermeister – wir haben das geilere Wetter und die schönere Stadt. Egal wo du bist, alle lieben Hamburg!

... über das Nordsee-Watt

Ich finde das Watt komplett überschätzt! Wir haben ja nicht weit von der Küste entfernt gewohnt – in zwanzig Minuten waren wir an der Nordsee. Und da konnte man durchs Watt rüber nach Neuwerk wandern oder mit der Kutsche rüberfahren. Für die Verwandtschaft war das immer der Burner. Ob mit oder ohne Kutsche – für mich war das nichts. Die Füße in Matsch zu schlickern, ohne zu wissen, ob da etwas rumkriecht, das dir in den Zeh beißen könnte, ohne eine Ahnung davon zu haben, ob du im nächsten Moment auf eine Leiche trittst – das finde ich gruselig. Und immer diese Angst, nicht wieder rauszukommen, wenn man bis über die Knöchel weggesackt ist. Dass dieser Sog zwischen Matsch und Fuß dich rein physikalisch nicht wieder rauslässt. Nee, das ist nichts für mich. Watt ist Kontrollverlust.



... übers Spaziergehen an der Nordsee

Allein dieses regelmäßige Rauschen des Meeres macht einen Spaziergang an der Nordsee zu einem herrlich meditativen Erlebnis. Und dann diese extrem frische Luft, die ja geradezu high macht! So viel Sauerstoff kriegt man im Schwarzwald doch gar nicht. An der Nordsee ist die Luft auch schön schwer, sie ist ein Aerosol und gut für die Raucherlunge und das Gemüt. Und dann diese endlose Weite ... Ich mag das ja. Ich habe ja nichts dagegen, auch mal im Wald spazieren zu gehen, aber ich habe eine enorme Zeckenangst. Deshalb bin ich ganz froh, dass die Küste übersichtlich ist, dass sie nicht mit Büschen und Bäumen vollsteht. An der Küste kannst du auch nirgendwo runterfallen. Finde ich auch ganz schön. Du kannst zwar abstürzen, das tust du aber meist nur bei Ellie im Pub.

... über den Glauben im Norden

Der wichtigste Unterschied zwischen Nord- und Süddeutschen: Der Norddeutsche ist nicht katholisch. Der Süddeutsche ist also spirituell und strenggläubig erzogen und muss deshalb ständig in die Kirche rennen. Wir Protestanten gehen in die Kirche, weil wir Bock haben und nicht weil wir es müssen.

... übers Plattschnacken

Der Zauber am Plattdeutschen ist, dass es einfach nicht so grob und abgehackt klingt wie das Hochdeutsche. Die scharfen „s“ sind durch schöne „t“ ersetzt. Die Sprache ist so wohlklingend. Außerdem ist es schön, auf Platt zu singen, weil es so reimbar ist. Fast englisch. Ich singe jedenfalls lieber auf Platt als auf Hochdeutsch.

... über den Harz

Der Harz wird mir ein ewiges Rätsel bleiben. Er soll ja angeblich noch zu Norddeutschland gehören ... Für mich hat der „Norden“ immer in Braunschweig oder Hannover aufgehört. Es tut mir ein bisschen Leid für Niedersachsen – je weiter südlich man kommt, desto unspannender wird es eigentlich. Der Harz hat ja nicht einmal richtige Berge! Das sind Hügel, Brocken-Hügel. Meine Tante Käthe zum Beispiel und meine Mutter, die sind ständig zum Wandern in den Harz gefahren. Das fanden wir Kinder natürlich extrem uncool. Harz! Ich weiß gar nicht, was noch uncooler war als der Harz? Im Gegensatz zu Plattdeutsch, das irgendwann cool wurde, hat es der Harz bis heute nicht geschafft. Ich verbinde den Harz noch heute mit Begriffen wie „Jugendherberge“ oder „Zonenrandgebiet“. Das tut mir alles sehr leid für den Harz.

■ *Andreas Ahlers*



■ Hamburg – Ausstellung – MKG

Mythos Chanel, Karl Lagerfeld und die „neuen Frauen“



Zwischen Männerhosen und Kurzhaarschnitt

Endlich war sie vorbei, die Zeit der engen Korsetts und Ohnmachtsanfälle – Bewegungsfreiheit für die Damen dank Coco Chanel! Keine Schnürung, keine Schnörkel, keine Rüschen und dazu der skandalös gekürzte Rock! Dieser befreiende, quasi revolutionäre Stil der 1910er und 1920er Jahre hieß: schlicht, locker, bequem, aus körperbetonendem Jersey und mit lose gegürtetem Oberteil, eben eine spektakulär funktionelle Damenmode. Und dann eroberte nicht nur die Hose, sondern auch noch der Kurzhaarschnitt die Frauenwelt - demonstrativer Aufbruch in ein emanzipatorisches Selbstverständnis. Die neue Mode traf eine richtungsweisende Aussage, die nicht nur Marlene Dietrich in ihren provozierenden Männer-Anzügen zum Ausdruck brachte. So begeisterte auch das legendär schlichte „Kleine Schwarze“ von Coco Chanel zunächst die Damen Frankreichs, Europas und dann der ganzen Welt. Auffälliger Modeschmuck wurde mit echten Juwelen kombiniert. Derweil ließ sich Madame Chanel in selbstbewussten Posen von berühmten Modefotografen in Szene setzen. Die neue modische Lockerheit passte genau zum modernen, dynamischen Lebensstil der 1920er Jahre.

Biographie mit Brüchen

Aus armen Verhältnissen stammte Coco Chanel, 1883 als Gabrielle Bonheur Chanel in Saumur, Pays de la Loire geboren. Mit etwa 20 Jahren arbeitete sie privat als Schneiderin und trat zu jener Zeit als Sängerin im Rotonde in Moulins auf mit dem Chanson

Qui qu'a vu Coco? Daher wahrscheinlich der Spitzname „Coco“. Dank einer Bürgschaft ihres damaligen reichen Geliebten eröffnete sie 1911 in Paris ihr erstes Modehaus, dann im Seebad Deauville und in Biarritz. Zahlreiche Musiker, Komponisten und Künstler wie Igor Strawinsky, Pablo Picasso, aber auch Winston Churchill zählten zu ihrem Bekanntenkreis – manch einer zu ihren Liebhabern. Chanel's Bruch in ihrer Biographie ereignete sich mit der Liebesbeziehung zu Hans Günther von Dincklage, einem Sonderbeauftragten des Reichssicherheitshauptamts in Frankreich zur Zeit des Nationalsozialismus. Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs wurde sie als Kollaborateurin verhaftet und lebte anschließend im Schweizer Exil.

Chapeau, Coco Chanel!

Einige Jahre nach dem Krieg erarbeitete sich die geniale Modeschöpferin ein siegreiches Comeback, finanziert von ihrem alten Partner Pierre Wertheimer. Sie eröffnete 1954, inzwischen 71jährig, eine neue Boutique mit einer aktuellen Kollektion. Coco Chanel avancierte schließlich in den sechziger Jahren zum Inbegriff des Pariser Chic. Die weltweit bekannte Modedesignerin hatte mittlerweile mit dem typisch kastig-kragenlosen Chanel-Kostüm, Chanel-Tasche und dem Parfum „Chanel N°5“ ein gigantisches Modeimperium geschaffen, das sie als einzige Person ihrer Berufsgruppe auf die Liste der 100 einflussreichsten Personen des 20. Jahrhunderts katapultierte. Übrigens hat der Begriff Chanel-Kostüm sogar Eingang in den Duden gefunden.



Die Fortsetzung: König Karl

Super intelligent und erfolgreich bis heute, führt der strahlkräftige Karl Lagerfeld die stylisch-charakteristischen Modeideen der Coco Chanel kongenial weiter – „Mythos König Karl“. Neue Strömungen unseres Zeitgeschmacks greift er Jahr für Jahr stilsicher auf und zitiert auf geniale Weise die Chanel-Klassiker – auch mit der aktuellen Winterkollektion 2013/2014.

Das MKG Hamburg bietet nun seinen Besuchern bis zum 18. Mai 2014 originale Chanel-Kleider, Accessoires, Modeschmuck und sogar Kleidungsstücke der legendären Marlene Dietrich - Leihgaben zahlreicher Museen Europas. Aber auch Modelle anderer Modehäuser, Konfektionäre und Ateliers sind zu entdecken ebenso wie rasante Variationen großer Modedesigner: Yves Saint Laurent, Max Heyman, Issey Miyake oder Nina Ricci. Und natürlich das Schaffen Karl Lagerfelds für das Haus Chanel. Und wer mag, blättert in über 100 historischen Modemagazinen auf dem Tablet-Computer.

Wir wünschen vergnügliche Stunden im MKG, auf den angebotenen exklusiven Touren durch Hamburger Modeateliers, in interaktiven Mitmachstationen und beim Mode-Blog. ■ *Sigrid Tille*

www.mkg-hamburg.de

Steintorplatz, 20099 Hamburg, Telefon: 040 428134880

Fotos s/w: Coco Chanel, Karl Lagerfeld, Marlene Dietrich; mkg

Fotos farbig: Ausstellungsräume; mkg

Foto Logo Chanel: 3rdbillion_wallpapers



Parallel zu „Mythos Chanel“ zeigt das MKG FOTOGRAFIE IM KONTEXT bis zum 27. Juli 2014: „Neue Frauen“, Frauen dieser Zeit, die ein selbstbestimmtes Leben führen wollen – mit kurzen Haaren, auf Motorrädern, am Steuer von Automobilen, sie spielen Tennis oder Golf, arbeiten als Fotografinnen oder Journalistinnen. Frauen im Aufbruch.

Paula Karpinski



Paula Karpinski, 2005, Foto: Nordwind 05

Ein Leben für die Sozialdemokratie. Die erste Landesministerin der Bundesrepublik hatte ein großes Herz für die Jugend und ihre Heimatstadt Hamburg.

Eine proletarische Kindheit

Im Arbeiterquartier Hammerbrook wurde Paula als fünftes Kind in den Haushalt Thees am 06. 11. 1897 geboren. Der Vater war Hafenarbeiter, und die Mutter hatte bis zur Eheschließung als Dienstmädchen gearbeitet. Zu Hause wurde viel über Politik geredet, und die sozialdemokratische Mutter las die Reichstagsberichte aus dem „Hamburger Echo“ vor. So trat die erst 14-jährige Paula in die sozialistische Arbeiterjugend ein und absolvierte eine Ausbildung zur Buchhalterin.

Der Erste Weltkrieg machte sie zur Vollblutpolitikerin

Kriegsanleihen wurden zum Ruhm des Kaiserreichs und zur Unterstützung des Militärs ausgegeben, deshalb engagierte sich die berufstätige junge Frau in der SPD, wo sie auch ihren späteren Mann, den Architekten Carl Karpinski, kennenlernte.

Schon 1928 stieg sie in den Parteivorstand auf, nachdem sie 1926 die Prüfung zur staatlich geprüften Wohlfahrtspflegerin bestanden hatte. Obwohl sie Mutter geworden war und als Ehefrau den Haushalt führte, blieb sie berufstätig und politisch aktiv.

Arbeit im Untergrund

1933 wurde sie das erste Mal während einer Redaktionssitzung des „Hamburger Echo“ von der Gestapo verhaftet und konnte kurz zuvor gerade noch die Mitgliederlisten der Partei verschwinden lassen. Als Frau wurde sie nach sechs Tagen wieder entlassen. Von da an koordinierte sie bis 1944 illegale Gruppen der SPD. Das war der Grund für ihre erneute Verhaftung im Zuge der „Aktion Gewitter“. Nach dem Hitlerattentat ließ Himmler alle Mitglieder demokratischer Parteien in der früheren Weimarer Republik und deren Familien verhaften. So wurde die mutige Politikerin Häftling im KZ Fuhlsbüttel, wo sie drei Monate später befreit wurde.

Steter Tropfen höhlt den Stein

Sofort nach Kriegsende engagierte sich Paula Karpinski in der neu gegründeten SPD und wurde schnell Vorstandsmitglied. So trat sie 1946 in die Bürgerschaft Hamburgs ein und wurde von Bürgermeister Max Brauer zur Senatorin für Jugend und somit zur ersten Landesministerin der Bundesrepublik berufen. Mit vier Jahren Unterbrechung füllte sie dieses Amt bis 1961 aus und behauptete sich in einer damals absoluten Männerdomäne. Sie selbst kommentierte das mit den Worten: „Dort, wo ich meine Füße unter den Tisch stecke, fange Gleichberechtigung und Demokratie an.“

Ein großes Herz für die Jugend

In der Nachkriegszeit war Jugendarbeit oft zweitrangig, und die Senatorin musste hart für ihr Ressort kämpfen. Zum Thema Kinderbetreuung bekam sie von Paul Nevermann zu hören: „Wir sind ja auch nicht betreut worden! Was brauchen sie einen betreuten Kinderspielplatz?“ Paula Karpinski ließ sich nicht entmutigen. Während ihrer Amtszeit wurde das Volksparkstadion (heute Imtech Arena) wiedererrichtet, und der erste betreute Spielplatz der Hansestadt wurde in den Wallanlagen gebaut.

Stadt für die Familie

Sie verhinderte ein Luxushotel auf dem Stintfang, was Max Brauer befürwortete. Mit schlagenden Argumenten erkämpfte sie 1953 die Jugendherberge in exponierter Lage: „Die Jugendherberge ist der Ort, zu dem viele junge Menschen aus allen Städten, ja sogar Ländern kommen. Sie sehen auf den Hafen, erblicken dieses rege Leben dort und sind begeistert. Wenn sie älter werden, erinnern sie sich und kommen wieder und sind dadurch für Hamburg ein Wirtschaftsfaktor.“ Als Jugendsenatorin sorgte sie für die Eröffnung von Kindertagesheimen und Elternschulen, die Einbindung von Kinderspielplätzen als festen Bestandteil der Stadtplanung sowie die Gründung des Kulturrings der Jugend.

**„Achten Sie darauf, wie die Politik
sich bei den Menschen auswirkt,
für die sie gemacht wird.“**

Der Unruhestand

1961 legte die Politikerin ihr Amt nieder, und 1968 verließ sie die Bürgerschaft, „um jüngeren Platz zu machen“. Der Parteigenosse Oswald Paulig beschrieb ihren Einsatz mit den Worten: „Unter uns Genossen hieß es: Paula ist der einzige Mann im Senat.“ Sie selbst verabschiedete sich mit dem Appell: „Achten Sie darauf, wie die Politik sich bei den Menschen auswirkt, für die sie gemacht wird.“ Noch 1967 erhielt sie für ihre Verdienste die höchste Auszeichnung Hamburgs – die Bürgermeister-Stolte-Medaille. Als die Jugendherberge erneut von der Schließung gefährdet war – Ende der 1990er Jahre wurde wieder ein Hotelbau geplant – mischte sich Paula Karpinski erneut ein. Sie schrieb einen Brief an den Bürgermeister Henning Voscherau, in dem sie unmissverständlich deutlich machte: „Lasst die Finger vom Stintfang.“ So bekam die Jugendherberge einen unbefristeten Pachtvertrag und wurde mit städtischen Mitteln modernisiert.

Bodenständig und unvergessen

Am 8. 3. 2005 starb Paula Karpinski in Hamburg-Eppendorf mit 108 Jahren, von denen sie 91 Jahre Mitglied der SPD war. Sie hat der Hansestadt wichtige Sport- und Jugendstätten hinterlassen, und so wurde 2003 der Paula-Karpinski-Preis vom Senat ins Leben gerufen, der jährlich für beispielhafte Jugendprojekte vergeben wird. Zwei Jahre zuvor wurde ein Porträt von ihr angefertigt, das bis heute im Rathaus hängt, und 2013 wurde die Aussichtsterrasse am Stintfang nach der ehemaligen Jugendsenatorin benannt. Begraben liegt die streitbare Politikerin im „Garten der Frauen“ auf dem Ohlsdorfer Friedhof.

■ Ilona Kiss



Paula Karpinski, 1946, Foto: Falken



Follow me auf



Facebook



Twitter



YouTube

„I am me, when I am music“

Sie hat ihren „Traum“ gelebt: Künstlerin **Ann-Sophie**

Wir trafen die Sängerin, die seit drei Jahren ihren Traum als Künstlerin in New York verwirklicht. Geboren in London am 1. September 1990 und aufgewachsen in Rosengarten/Vahrendorf, pendelte sie schon als Kind im Schlepptau ihrer Eltern zwischen zwei Welten hin und her: zwischen der ländlichen Idylle in den Harburger Bergen und der Metropole New York. Das prägte ihr Denken und ihren Blickwinkel.

Was führte dich zur Musik?

Singen ist für mich wie die Luft zum Atmen. Es macht mich sehr glücklich. Und wenn ich singe, habe ich das Gefühl, dass alles einen Sinn ergibt.

Seit wann singst du?

Mit drei Jahren habe ich begonnen Ballett zu tanzen, und so sammelte ich schon früh Bühnenerfahrung. Christina Aguileras Album „Stripped“ hat mich zum Singen bewegt – früher wollte ich immer so singen können wie sie. In New York blühte ich dann völlig auf.

Wie würdest du deinen Musikstil bezeichnen?

Als einen Mix aus Pop, Soul, Jazz und Rock. Also irgendwie ist alles dabei!

Wer waren deine Vorbilder?

Puh – früher hatte ich viele Vorbilder. Mittlerweile verstehe ich aber, dass es das Allerwichtigste ist, bei sich zu bleiben. Jeder Mensch hat eben seine ganz eigenen Qualitäten.

Wo war dein erster Auftritt in New York?

Ich erinnere mich noch genau: Ich war gerade drei Wochen in New York und heiß darauf, irgendwo zu singen. Ich bin dann nachts einfach losgelaufen und stand dann später vor der Musikbar „The Bitter End“ im Greenwich Village. Dort fand die „Monday Night Jam“ statt, die von dem Saxofonisten Richie Cannata bis heute geleitet wird. Ich bin dann reingegangen und habe gefragt, ob ich singen darf. Kurze Zeit später stand ich auf der Bühne und habe „At Last“ von Etta James gesungen.

Wie hat das Publikum reagiert?

Toll! Die regelmäßigen Jamsessions haben mich sehr inspiriert, und dann habe ich mir ein Keyboard zugelegt und ein Mikrofon und angefangen, meine ersten Songs zu schreiben und aufzunehmen. Einer der ersten davon war „Get Over Yourself“, wozu auch mein erstes Musikvideo gedreht wurde.



Fotos: Blue Mountain Photography

Wer war für dich Vitamin B auf der Gesangsleiter nach oben?

Richie Cannata. Er war ganz lange der Saxofonist von Billy Joel und hat ein Studio in Long Island: „Cove City Sound Studios“. Dort haben unter anderem auch Celine Dion, Jennifer Lopez und Anastasia aufgenommen. Das habe ich aber alles erst viel später erfahren. Auf jeden Fall habe ich ihm meine Eigenaufnahmen gezeigt, und er fand meine Musik klasse und sagte nur: „I like it. Let's record it at my studio!“ Sein Sohn Eren Cannata hat meine erste EP „Time“ produziert und später dann mein Album. Auch die Unterstützung meiner Freunde und Familie weiß ich sehr zu schätzen und bin wirklich dankbar. Denn ohne sie wäre es nicht so, wie es jetzt ist.

Wie heißt dein erstes Album?

„Time Extended“. Es ist im Herbst letzten Jahres aufgenommen worden und ist bei iTunes, Amazon, Spotify etc. zu erwerben und zu hören.

Warum bist du nicht in New York geblieben?

Mein Schülervisum war ausgelaufen. Ich habe zwei Jahre am „Lee Strasberg Theatre & Film Institute“ eine Schauspielausbildung gemacht. Also blieb mir keine andere Wahl, als erst mal zurückzukommen.

Wie sehen deine Zukunftspläne aus?

Ich möchte mich nun auf ein Artist-Visum bewerben. Das gibt mir weitere drei Jahre in New York und weitaus mehr Möglichkeiten als ein Schülervisum. Ansonsten natürlich weiterarbeiten, weiterkreieren und gespannt sein, was noch so passiert. Wunder soll es ja geben. ■ *Micaela Blohm*

AI WEIWEI – weltberühmter Künstler, Architekt und Menschenrechtskämpfer



Ai Weiwei, 2012 © Gao Yuan

„Modernismus ist das Urgeschöpf der aufgeklärten Menschen, er ist die ultimative Betrachtung über den Sinn des Daseins und das Elend der Realität, er hat ein wachsames Auge auf Gesellschaft und Macht, er geht keine Kompromisse ein, er kooperiert niemals.“

Ai Weiwei 1997 (zit. n. „Ai Weiwei – Der verbotene Blog“, Galiani: Berlin 2011)

In seinem Studio am Stadtrand von Peking, überwacht von einem Dutzend Kameras, konzipierte Ai Weiwei diese spektakulär politische Ausstellung einzig für Berlin auf 3000 qm in 18 Räumen des Martin-Gropius-Bau - mit historischen, kritischen und ironischen Botschaften. Ai Weiwei darf China nicht verlassen, lebt unter ständiger Beobachtung von Undercover-Agenten, sein Pass ist ihm entzogen worden. Fast drei Monate illegale Haft hat der Künstler in einem Geheimgefängnis durchstehen müssen, 24 Stunden Licht in einer Zelle, die er nie verlassen konnte, und unentwegt von zwei Wächtern kontrolliert. Doch auch diese furchtvolle Zeit konnte den großen kreativen Konzeptkünstler von seinem überzeugten Kampf für Meinungsfreiheit und Menschenrechte nicht abhalten.

Blogs und Instagram

Die chinesische Regierung versucht seit Jahren permanent, einen ihrer berühmtesten Künstler mundtot zu machen – für China und für die Welt. In keinem Museum Chinas darf er ausstellen – Ai Weiwei, eine persona non grata. Doch der Kämpfer ließ sich nicht abschrecken, nutzte das Internet zu seiner künstlerischen und kritisch-engagierten Dauerpräsenz: „Hervorragend seine mittlerweile verbotenen Blogs und sein aktueller Auftritt bei Instagram.“

Vasen aus der Han-Dynastie (202 v. Chr. – 220 n. Chr.) und Autolack 2013 © Ai Weiwei

Aktuelle politische Ereignisse – umgesetzt in Kunst

Die Handschellen seiner Gefängniszeit in Jade und die Überwachungskameras vor seinen Toren dekoriert mit roten Laternen und nachgebildet in Marmor – Ai Weiwei setzt aktuelle Handlungen der Politik ironisierend in Kunst um und stellt drängende Fragen. Die künstlerische Stellungnahme, das aufmerksame Darstellen und das damit verbundene Reflektieren und Kritisieren sind kennzeichnend für einige der wichtigsten Installationen Ai Weiwis. So erinnern die verdrehten *Armierstähle* an das schreckliche Erdbeben in Sichuan und damit an Misswirtschaft und Korruption. Und mit seinen *1800 Milchpulverdosen*, die er erstmals 2013 in Hongkong zeigte, kommentierte er den Skandal, bei dem Kinder in China wegen nachlässiger Kontrollen durch verseuchtes Milchpulver vergiftet wurden. Zudem – wie ungeheuerlich die Reaktion der Stadtregierung von Shanghai, die Ai Weiwei beauftragt hatte, ein großes Studio zu errichten und es nach Fertigstellung innerhalb nur eines Tages abreißen ließ, weil der Künstler Kritik an der Regierung gewagt hatte. Ai Weiwei antwortete mit seinem Kunstwerk *Souvenirs from Shanghai* (2012), bestehend aus dem Schutt des Studios.



EVIDENCE

Allen Anfeindungen zum Trotz: Die weltweit größte Einzelausstellung im Martin-Gropius-Bau, Berlin - bis 7. Juli 2014



Circle of Animals, 2011, Bronze mit Gold-Plating, 12 Statuen © Ai Weiwei

China und der Westen im brisanten Gespräch

Ai Weiwes Konzeptkunst ist revolutionär für China, waren schließlich für chinesische Künstler nur bestimmte kontrollierte Ausdrucksformen gestattet. Doch Ai Weiwei führt einen eigenen Diskurs über freies Reden und Schreiben nach seinen Vorbildern Marcel Duchamp, Andy Warhol und Giorgio Morandi. Gleichfalls fühlt sich der Künstler in der Tradition des Chan (Zen)-Philosophen Hui Neng, dem Verfechter des ungebundenen Ausdrucks contra die konfuzianisch-buddhistische Orthodoxie seiner Zeit. Eine wiederum direkt politisch brisante Begegnung erfährt der Ausstellungsbesucher u. a. in Form der goldenen Kopie jener *Zodiac-Skulpturen*, die einst von chinesischen Handwerkern in Bronze gegossen und von den Europäern Castiglione und Benoist um 1750 entworfen wurden. Die Bronzefiguren waren nach dem Opiumkrieg durch die beutegierigen Engländer nach Europa gelangt und schließlich 2008 spektakulär auf einer Auktion in Paris wieder aufgetaucht. Der Zwist: China betrachtet die bronzenen Zodiac-Figuren als nationale, Ai Weiwei als globale Schätze.

Traditionelle chinesische Ästhetik

6.000 *hölzerne Stühle* ließ Ai Weiwei im eindrucksvollen Lichthof des Martin-Gropius-Bau montieren, wie sie auf dem Land seit der Ming-Zeit (1368-1644), also seit Jahrhunderten, Verwendung finden - ein imposantes pixelartiges Werk einer sehr alten chinesischen Ästhetik. Und ebenso verweisen die antiken chinesischen Materialien der künstlerischen Arbeiten Ai Weiwes authentisch und verbunden auf sein Land China.

■ Sigrid Tille

Martin-Gropius-Bau Berlin

Niederkirchnerstraße 7 / Nähe Potsdamer Platz, 10963 Berlin ,
Tel +49 30 254 86-0

Mit dem Sparpreis Kultur der Deutschen Bahn zur Ausstellung
„Ai Weiwei - Evidence“

www.berlinerfestspiele.de

Diaoyu-Inseln, Marmor, 2013 © Ai Weiwei



Lust auf Reibung an der Realität?

HAU – Hebbel am Ufer

Berlins Avantgarde-Theaterinstitution in Kreuzberg



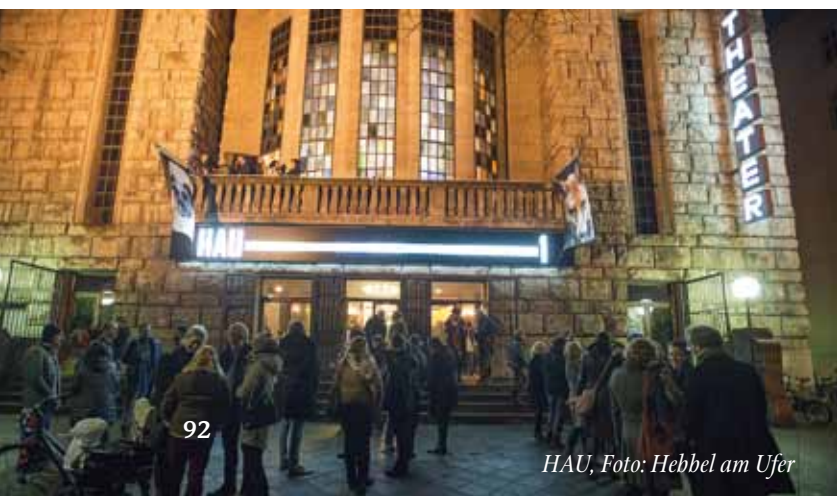
Dreizehn Drei Dreizehn, Foto: Dieter Hartwig

HAU1, HAU2, HAU3 – eine Erfolgsgeschichte der internationalen Performing Arts.

Drei vereinte, nahe beieinander liegende Spielstätten warten auf mit aktuellen künstlerischen Positionen ohne Grenzen - in Theater, Tanz, Performance, Musik, Bildender Kunst, Debatten und Dialogen - und das international! Unter der Intendanz des großartigen innovativen und experimentellen Matthias Lilienthal wurde HAU 2004 und 2012 zum „Theater des Jahres“ gewählt und in der Presse als „aufregendstes Theater Deutschlands“ gefeiert. Das ehemalige Hebbel Theater hatte sich seit den 1990er Jahren zu einem (inter-)national vernetzten renommierten Veranstaltungsort entwickelt. Zudem ein Schauplatz der Avantgarde der Berliner Kunst-Szene, der von hier aus zahlreichen Regisseuren und Choreografen den Sprung in eine internationale Karriere bot. Übrigens gilt das HAU1, das 1907/08 errichtete Hebbel-Theater, architektonisch als eines der schönsten Theater Berlins und wurde für sein Corporate Design 2007 mit dem Designpreis der Bundesrepublik Deutschland ausgezeichnet.

Neues Europa: Inszenierungen aus dem internationalen Austausch, freie Off-Theatergruppen, Tanztheater, Dialoge/Konferenzen, No-Budget-Festivalmarathons...

Das HAU, seit 2012 unter der Intendanz der Belgierin Annemie Vanackere, ist ein Theater unserer Zeit und des neuen Europa, in dem wir leben. Als langjährige Intendantin der Rotterdamer Schouwburg, einem Produktionshaus und Festivalort von internationalem Rang, ist Vanackere eine erfahrene Theater-Frau mit vielen Kontakten. Ihr Focus liegt auf freier Kreativität und interdisziplinärer Kunst mit internationaler Vernetzung: „...dass sich Kunst, gerade in diesen Zeiten, auch den Luxus erlauben können muss, keine Funktion zu haben, nicht nützlich, vielleicht sogar eine höhere Form der Zeitverschwendung zu sein.“ Kunst ohne eine direkte Verwertbarkeit und ohne den Blick auf Quote und Auslastung: Kunst braucht Freiraum, sollte Ordnung durcheinanderbringen. „Vielleicht entsteht ja etwas Neues daraus.“ So werden im HAU internationale, in jeder Hinsicht grenzüberschreitende Gastspiele und Koproduktionen gezeigt. „Wir schaffen Residenzen und knüpfen langfristige Partnerschaften mit Institutionen und Künstlern aus Berlin und dem gesamten Bundesgebiet, aus Holland, Belgien, Ungarn und Bulgarien, aus Brasilien und den Vereinigten Staaten, aus Österreich, Mosambik und aus Skandinavien.“ Regisseure und Choreografen, die in ihren Produktionen über Europa und den Neokolonialismus nachdenken, über Wertvorstellungen und Existenz, über Geschichten und Schicksale – und auch im Dialog mit Zuschauern, die im HAU aktiv werden können.



HAU, Foto: Hebbel am Ufer



*Kool Thing and Simonne Jones
Foto: Hebbel am Ufer*

HOUSE on FIRE

Das Theater als Ort der Reflexion und kritischen Auseinandersetzung im Herzen der Stadt - das Netzwerk HOUSE on FIRE aus zehn verschiedenen europäischen Ländern lenkt in seinen internationalen künstlerischen Produktionen und Performances den Blick auf soziale, ökologische und politische Probleme im europäischen Kontext.

Kooperationspartner: Archa Theater (Prag - Tschechische Republik), BIT (Bergen - Norwegen), BRUT (Wien - Österreich), Frascati (Amsterdam - Niederlande), Kaaitheater (Brüssel - Belgien), Malta Festival (Poznan - Polen), Teatro Maria Matos (Lissabon - Portugal), Théâtre Garonne (Toulouse - Frankreich), LIFT (London – Vereinigtes Königreich), HAU Hebbel am Ufer (Berlin - Deutschland)

Große Projekte 2014 u. a.

- Veranstaltungsreihe Phantasma und Politik – Relevanz in Theater, Kunst und Musik. „Phantasma“, rekurrend auf Freuds Phantasiebegriff = Trugbild, Verknennung der Wirklichkeit
- Das traditionsreiche und in Berlin sehr beliebte Festival „Tanz im August“

■ *Sigrid Tille*

Hebbel am Ufer, Stresemannstraße 29, 10963 Berlin
Tel. 030 25900427

www.hebbel-am-ufer.de



Assassinate Assange von Angela Richter, Foto: Hebbel am Ufer



*Rote Plateauschuhe für die
Aladdin Sane Tour, 1973
The David Bowie Archive
Foto: © Victoria and Albert Museum*



*David Bowie (Albumcover von Aladdin Sane, 1973)
Foto: Brian Duffy, © Duffy Archive & The David Bowie Archive*

■ **Berlin, Martin-Gropius-Bau**
20. Mai – 10. August 2014

Wow, David Bowie!

Der extraordinary Musik-Performer, Weltstar und sensationelle Stil-Ikone in einer internationalen Ausstellung

Musik, Mode und Aktionskunst gingen mit David Bowie und seinen Weggefährten eine geradezu revolutionäre Symbiose ein und verschmolzen mit Bowie's spektakulären Persönlichkeitsentwürfen zu einem facettenreichen Gesamtkunstwerk. Der einzigartige, provozierende Bowie, Song-Writer und Komponist und permanenter Stil-Veränderer, inspirierte ganze Generationen von Performern der letzten 50 Jahre. Für die Kuratoren des Victoria and Albert Museum in London öffneten sich nun erstmalig die bis dahin verschlossenen Bowie-Archive – und Musikvideos, Filme, Mode, originale Bühnenkostüme, handschriftliche Songtexte, Bowie's persönliche Instrumente und Albumcover-Illustrationen fanden den Weg ans Licht der Öffentlichkeit, um auf einer großen Ausstellungs-Tournee zu begeistern. Und nach langem Zittern kommt die starke Retrospektive nun auch in die Hauptstadt. Schließlich war Bowie's radikale schöpferische Kulturwelt eng

verbunden mit Berlin und sein aktuelles Album „The Next Day“ ist noch einmal eine Hommage an die großartige Stadt.

HEROES – Impuls Berlin

Bowie's hochproduktiven 1970er Jahre gehörten Berlin. Die Grenzen zwischen Mode, Musik und Aktionskunst wurden radikal aufgebrochen, inspiriert von der kulturellen Szene und der reichen geschichtlichen und kulturellen Vergangenheit der Stadt samt ihren Ausdrucksformen in Architektur und Kunst. In Berlin schrieb Bowie Musikgeschichte mit dem Berliner Alben-Triptychon *Low*, *Lodger* und dem Hauptwerk *Heroes*, ein aufbegehrender Welt-Song, der zwei Liebende beschreibt, die sich an der Mauer küssen. Die Alben entstanden zum Teil in den Hansa Studios unweit des Potsdamer Platzes. Außerdem drehte der geniale Kulturschöpfer David Bowie hier den letzten Kinofilm mit Marlene Dietrich: *Schöner Gigolo, armer Gigolo*. Exklusiv für das deutsche und Berliner Publikum ist die Ausstellung im Martin-Gropius-Bau um diese Berliner Aspekte ausführlich erweitert.



*Gestreifter Anzug für die Aladdin Sane Tour, 1973
Entworfen von Kansai Yamamoto, Foto: Masayoshi Sukita
Sukita © Sukita / The David Bowie Archive*

*David Bowie während der Filmarbeiten zum Musikvideo Ashes to Ashes, 1980
Foto: Brian Duffy, © Duffy Archive & The David Bowie Archive*



**Mit dabei:
Top Künstler, Fotografen, Modedesigner**

Bowie's kreatives Schaffen war zwar nahezu skandalös, aber in jeder Hinsicht professionalisiert - auch aufgrund einer intensiven Zusammenarbeit mit extravaganten Mode-Designern, Künstlern, Grafikern, Fotografen und Filmemachern. Freddie Burretti entwarf die Ziggy Stardust Overalls (1972), Kansai Yamamoto designte die Aladdin Sane Tour (1973), und den berühmten Union-Jack-Mantel kreierte Bowie gemeinsam mit Alexander McQueen für das Plattencover von Earthling (1997). Weitere Objekte mit Fotografien von Brian Duffy, Terry O'Neill, Masayoshi Sukita und Helmut Newton, Plattencover von Guy Peellaert und Edward Bill, Ausschnitte aus Filmen und Live-Konzerten, Musik-Videos und Bühnenausstattungen sind im Martin-Gropius-Bau zu entdecken.

**Klangwelten – State of-the-art-Audiotechnik
...und der entsprechende Soundtrack
zu den Exponaten**

Die Ausstellung nimmt den Besucher mit auf eine audio-visuelle Erlebnisreise. Bild und Klang verschmelzen eindrucksvoll miteinander. Spezielle hochwertige Audioguides extra von Sennheiser (im Ticketpreis enthalten) liefern die passende Musik zu den Exponaten und Videoschirmen mit einem hervorragenden Sound. Unbedingt erleben! ■ *Sigrid Tille*

Martin-Gropius-Bau
Niederkirchnerstraße 7
10963 Berlin
www.davidbowie-berlin.de

Lieber oben ohne

Diese coolen Typen mögen es offen



Dach runter, Sonne rein, Sorgen raus: Cabrio-Fahrer lieben Fahrspaß und ihre Sturmfrisuren.
2014 wird ein tolles Jahr für alle, die gerne Open Air unterwegs sind.

Auch in der offenen Version der neuen **Corvette** arbeitet gewaltige V8-Power: Der 450 PS starke 6,2-Liter-Benziner bringt den Zweisitzer mit elektrischem Stoffverdeck in weniger als vier Sekunden auf 100 km/h. Mit 72.990 Euro kostet die offene Corvette rund 3000 Euro mehr als das Coupé (Verbrauch kombiniert: 12,2 l/100 km; CO2: 290 g/km). (Abbildung vorige Seite)



Ab sofort fährt der **Opel Cascada** mit der 147 kW/200 PS-Version des neuen 1.6 Ecotec Direct Injection Turbo vor. Der aufgeladene Benzin-Direkteinspritzer markiert die Spitze des Cascada-Motorenportfolios und sorgt zum Einstiegspreis von 29.490 Euro für kraftvollen Vortrieb (Verbrauch kombiniert: 6,7 l/100 km; CO2: 158 g/km).

Der Klassiker im neuen Gewand: Den neuen 2014er **Porsche 911 Targa** (400 PS) gibt's ab 109.338 Euro, das Topmodell 911 Targa 4S für 124.094 Euro. Neu ist bei beiden die moderne Dachtechnik: Erstmals faltet sich die Glaskuppel auf Knopfdruck elektrisch hinter die Fondsitze (Verbrauch kombiniert: 9,5-8,7 l/100 km; CO2: 223-204 g/km).



Aston Martin bringt eine Cabrio-Version seines V12-Spitzenmodells Vanquish in den Handel. Der 2+2-Sitzer mit dem traditionellen Namenszusatz Volante erhält die vom Coupé bekannte Karbonkarosserie. Für die knapp 600 offenen PS sind rund 300.000 Euro anzulegen (Verbrauch kombiniert: 16,4 l/100 km; CO2: 388 g/km).

Der nur 3,74 Meter lange **Opel Adam Rocks** steht für die pure Lust am Leben – in der City und jenseits der Stadtgrenzen. Das serienmäßige Swing Top-Stoffdach lässt sich elektrisch zurückfahren. Preis: ca. 14.000 Euro aufwärts (Verbrauch kombiniert Opel Adam: 5,5-4,3 l/100 km; CO2: 129-99 g/km).



Für den Spurt auf Tempo 100 benötigt der **Ferrari California T** (560 PS) mit Stahl-Klappdach nur 3,6 Sekunden. Top-Speed: 316 km/h. Den Preis nennt Ferrari noch nicht. Etwas mehr als das bisherige Modell – 180.600 Euro – wird das Super-Cabrio aber bestimmt kosten (Verbrauch kombiniert: 10,5 l/100 km; CO2: 250 g/km).

In neuer Optik und mit modernstem Onboard-Infotainment präsentiert sich das aktualisierte **Renault Mégane Coupé-Cabriolet**, das ab 28.100 Euro bestellbar ist. In der Topausstattung Luxe (ab 31.100 Euro) gehört das multi-funktionale Mediasystem Renault R-Link mit Online-Anbindung zur Serienausstattung des schicken Open-Air-Viersitzers. Die besonders sportliche Ausstattung GT Line gibt's ab 29.600 Euro (Verbrauch kombiniert: 6,4 l/100 km; CO2: 145 g/km).





Das knapp vier Meter lange, zweitürige **Citroën DS3 Racing Cabrio** (207 PS) mit dreistufig öffnendem Stoffmützchen in schicker Optik mit Heckdiffusor und Doppel-Auspuffendrohr aus Chrom steht ab 38.490 Euro beim Händler (Verbrauch kombiniert: 6,4 l/100 km; CO₂: 149 g/km).



Der Golf hat den Turbo-Striptease bereits im vergangenen Jahr gewagt: In Kombination mit einem 6-Gang-Doppelkupplungsgetriebe (DSG) schafft der 270 PS starke **Golf R** den Sprint auf Tempo 100 in nur 6,4 Sekunden. Die Höchstgeschwindigkeit des offenen Zweitürers liegt bei 250 km/h. Preis: ca. 43.000 Euro (Verbrauch kombiniert: 8,2 l/100 km; CO₂: 190 g/km).

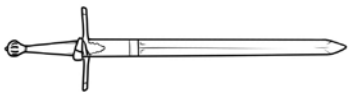


Für alle mit prall gefüllter Brieftasche: Der Hybrid-**Porsche 918 Spyder** (ab 768.026 Euro) beeindruckt mit einer Leistung von 887 PS, produziert von einem 4,6-Liter-V8 und zwei Elektromotoren. Aus dem Stand sprintet der nur 1,17 Meter flache Sportwagen in 7,9 Sekunden auf Tempo 200 km/h (Verbrauch kombiniert: 3,3 l/100 km; CO₂: 79 g/km).

■ *Ronald Tietjen*

„Gottes Freund“

Die großartigen Störtebeker Festspiele vom 21. Juni bis 06. September 2014
Auf der traumhaften Naturbühne in Ralswiek auf Rügen



„Gottes Freund und aller Welt Feind“ lautete der Schlachtruf der Ostsee-Piraten um den berühmtesten Seeräuber **Klaus Störtebeker**, der einer Legende nach Ende des 14. Jahrhunderts als „Robin Hood der Meere“ sein Unwesen in der Ostsee trieb. Hier überfiel der Pirat mit seinen Mannen die reich beladenen Schiffe der Hansestädte und teilte die Beute mit der friesischen Bevölkerung. Dort galt der wagemutige Seeräuber schließlich als Held.

Der legendäre Piratenkapitän und seine Mannen...

Glaubt man der Sage, so wurde Klaus Störtebeker auf Rügen geboren. Auch in diesem Jahr werden - wenn nicht auf Rügen, wo sonst - der große Piratenkapitän Störtebeker und Goedeke Michels auf einer der schönsten Freilichtbühnen Europas mit ihren Seeräubern neue Abenteuer bestehen und die Zuschauer in den Bann ziehen. Vor spektakulärer Naturkulisse am Ufer des großen Jasmunder Bodden der einmaligen Insel Rügen sorgen über 150 Mitwirkende, 30 Pferde, 4 Schiffe, waghalsige Stunts und fantastische Spezialeffekte für ein grandioses Theater-Ereignis – aufwändig historisch in Szene gesetzt, farbenprächtig und voller Temperament. In der Hauptrolle: der entzückende Nissan Juke Nismo.

Und zum Abschluss wird an jedem Abend über dem Großen Jasmunder Bodden ein fluoreszierendes Feuerwerk vor traumhafter Naturkulisse in den Himmel aufsteigen.

Als neuer Medienpartner konnte bereits im Jahr 2008 der NDR für Deutschlands erfolgreichstes Open-Air-Theater gewonnen werden. Täglich außer sonntags ab 20 Uhr bis ca. 22:30 Uhr





Fotos: stoertebeker-press



Greifvogel-Schau

Außerdem können Sie in diesem wunderschönen Naturparadies der Insel Rügen eine unterhaltsame, musikalisch untermalte und auch informative Flugvorführung mit Adlern und Falken erleben – wie die Greifvögel verschiedener Arten majestätisch im Aufwind kreisen...

Am Vormittag um 11 Uhr und am Abend um 18 Uhr

Die Naturbühne Ralswiek liegt direkt an der B 96, 5 km nördlich von der Inselhauptstadt Bergen auf Rügen kommend, in Richtung Sassnitz. ■ *Sigrid Tille*

Auskunft und Kartenvorbestellungen unter
Tel. 03838 31100
Fax 03838 313192
E-Mail: info@stoertebeker.de



Private Palace Grand Hotel Binz



„Private Palace Hotels & Resorts“ wird weiter wachsen!

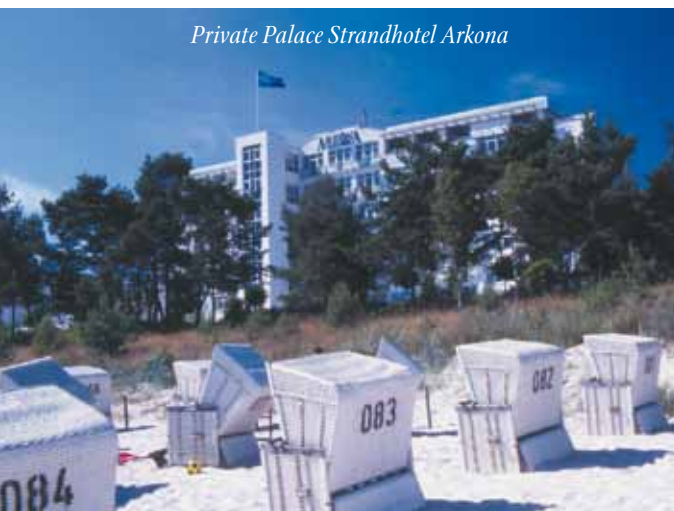
Schon während seines Medizinstudiums hat er sich immer wieder intensiv mit Hotellerie und Touristik beschäftigt. Später dann sein Hobby zum Beruf gemacht. Dr. Michael Hutter ist heute erfolgreicher Hotelier und Klinikchef. Seit 1990 führt er sein Hotelunternehmen auf Rügen. Damals hatte er zusammen mit Partnern an der Binzer Strandpromenade in die ambitionierten Hotelprojekte Arkona und Rugard investiert und diese marktfähig gemacht.



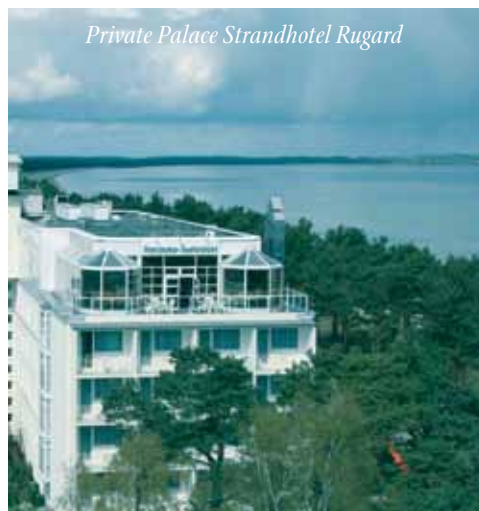
Dr. Michael J. Hutter

Er betreibt inzwischen als alleiniger Eigentümer diese beiden Strandhotels unter seiner Marke „Private Palace Hotels & Resorts“, gemeinsam mit drei weiteren Ferienhotels: dem „Private Palace Grand Hotel Binz/Rügen“ (ehemals Kempinski), dem „Private Palace Bel Air Strandhotel Glowe/Rügen“ und dem Schweizer Ferienhotel „Private Palace Sporthotel Wildstrubel“ in Lenk/Berner Oberland. Nachdem sich das Hotelunternehmen auf Rügen mit über 80 Prozent Jahresbelegung gut etabliert hat, ist „Private Palace Hotels & Resorts“ nun seit einiger Zeit auf Wachstumskurs. Vier bis fünf neue Hotels & Resorts sollen in den nächsten fünf Jahren die Hotelgruppe verstärken. Der leidenschaftliche Hotelier baut bereits im Herzen von Budapest. Dieses klassische First-Class-Hotel werden den Zielgruppen Businessreisende und Individualgäste gleichermaßen gerecht.

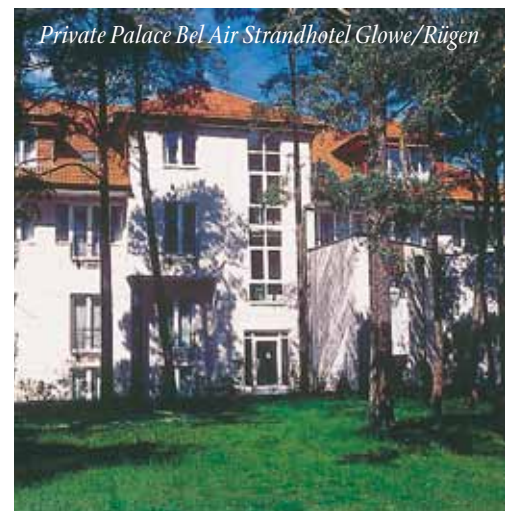
Private Palace Strandhotel Arkona



Private Palace Strandhotel Rugard



Private Palace Bel Air Strandhotel Glowe/Rügen





Es werden ausreichend Tagungskapazitäten, darunter ein Ballsaal „über den Dächern von Budapest“, entstehen, dazu ein professionelles Medical-Spa, in dem auch operative Eingriffe durchgeführt werden können. Damit kombiniert Dr. Michael Hutter einmal mehr seine beiden Berufe ideal miteinander. Die offizielle Eröffnung ist für das Jahr 2015 geplant.

Der ehrgeizige Hotelunternehmer hat darüber hinaus auch weitere spektakuläre Pläne. Noch in diesem Jahr will er mit dem Bau eines Luxusferienresorts am neuen Trendstandort Marrakesch beginnen. Die Pläne für dieses Haus mit einem einzigartigen Wellbeing- & Kulturangebot liegen derzeit zur Genehmigung bei den Behörden in Marokko vor. Mehr und mehr erreichen das Development-Team von Dr. Michael Hutter auf Malta auch attraktive Angebote zum Betrieb von Hotels, zum Teil mit Kliniken, in Europa, den Vereinigten Emiraten und Asien. Konkrete Verhandlungen werden zurzeit auf Sizilien, in Dubai und Asien (Vietnam, Myanmar und Thailand) geführt. Auf die Frage nach weiteren deutschen Standorten gibt sich Dr. Michael Hutter sehr gelassen: „Vorstellbar ist es für uns, auch weitere gute Stand-

orte in Deutschland zu besetzen. Das gilt für Stadthotels und Resorts, gern auch mit medizinischer Ausrichtung. Aber da muss das Preis-Leistungs-Verhältnis der jeweiligen Immobilie stimmen.“ Daher zieht es ihn deutlich stärker in die weite Hotelwelt. Nicht zuletzt, um den guten Ruf seiner deutschen Private Palace Hotels & Resorts für ausländische Standorte zu nutzen.

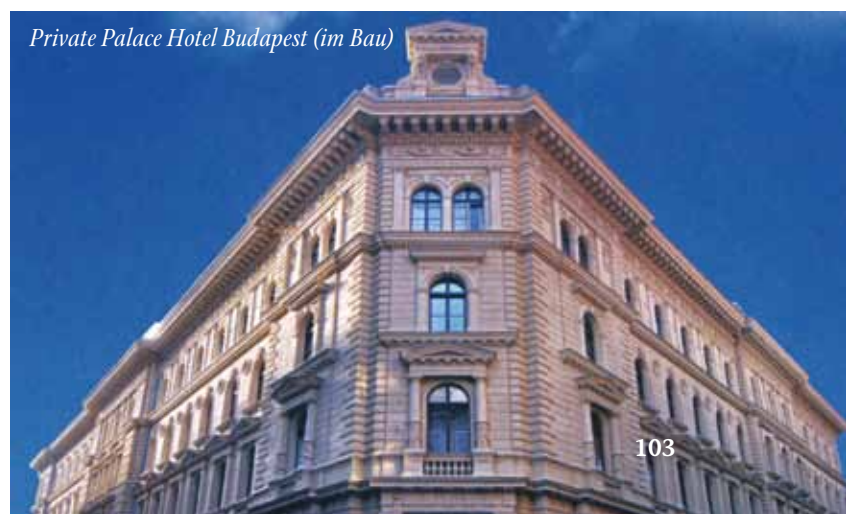
Sollten Sie nähere Informationen benötigen, steht Ihnen als Ansprechpartner Gino Leonhard, Mobil:+49 (0) 151 11594942, E-Mail: gino.leonhard@privatepalacehotels.com, jederzeit zur Verfügung.



Tigne Palace, 7 Bisazza Street
 Sliema SLM 1640 Malta
 Telefon +356 2131 5301
 Mobil +49 (0) 151 11594942
 E-Mail gino.leonhard@privatepalacehotels.com
www.privatepalacehotels.com



Private Palace Sporthotel Wildstrubel



Private Palace Hotel Budapest (im Bau)



Magische Momente - Frühling und Sommer am Meer

Rügen erleben!

Das sonnige mediterrane Flair des Seebades Binz

Wie schön, dass auf der Insel Rügen die Sonne durchschnittlich fast 2.000 Stunden pro Jahr scheint! Und an circa 65 Tagen darf man sich auf eine Sonnenscheindauer von mehr als zehn Stunden freuen – in besonders sonnigen Jahren sogar auf 100 Tage Sonnenschein. Klar, dass die großbürgerliche feine Gesellschaft zu Beginn des 20. Jahrhunderts die Insel Rügen als vorzügliche Sommerresidenz entdeckte – vor allem das schöne Binz mit seinem

sechs Kilometer langen weißen Sandstrand, romantisch umgeben von urwüchsigen weitläufigen Waldgebieten und einer grandiosen Steilküste. So glänzt bis heute das historische Seebad in heller mediterraner Bäderarchitektur und mit einer 370 Meter weit ins Meer reichenden Seebrücke. Binz - schwärmerisch bezeichnet als das „Sorrent des Nordens“.



Erlebnis-Highlight Binz

Ein „köstlicher“ Ausflug ins Panorama-Restaurant des Strandhotel Rugard

Flaniert man auf der malerischen Binzer Strandpromenade, so sollte man unbedingt das imposante Panorama-Café/Restaurant des Strandhotel Rugard erleben. Der gläserne Panorama-Aufzug des Hotels fährt Sie direkt von der Promenade hinauf in das maritime Ambiente des lichtdurchfluteten Panorama-Restaurants mit dem prachtvollen Bernsteinbrunnen. Von hier aus können Sie mit allen Sinnen die atemberaubende Weite der grünblau schimmernden Ostsee genießen und sich währenddessen mit stets frischen Produkten der regionalen Esskultur Rügens kulinarisch verwöhnen lassen. Die qualitätsvollen Speisen der Rugard-Küchen-Crew wurden mehrfach mit dem „Rügen-Pokal“ ausgezeichnet.

Binz Open Air

Besonders in den Sommermonaten pulsiert in den vielen kleinen Cafés, schicken Bistros, edlen Boutiquen und guten Restaurants das pralle Leben im Seebad Binz. Der Kurplatz an der angesagten Strandpromenade wird zur Bühne für Konzerte, Kinderveranstaltungen und Festivals – einfach viel Musik und Unterhaltung für Jung und Alt. Hier wird unter freiem Himmel ausgelassen gefeiert und getanzt – und das bei direktem Meer-Blick!

Binz aktiv

Allein schon die frische Seeluft des mediterranen Binz aktiviert den Körper und begeistert die Seele. Zudem bietet das Seebad ideale Voraussetzungen für „Spaß & Fitness“: Volleyballspiel am feinen Sandstrand, Joggen, Wandern oder Nordic Walking in den Wäldern entlang der Küste, Erkunden der Insel per Fahrrad zu tollen Aussichtspunkten und die beliebten kostenfreien Aktiv-Kurse am Strand. Eben ein El Dorado für Aktiv-Urlauber.

Binz sportlich – bei sehr guter Wasserqualität

Der breite, weiße Sandstrand von Binz lädt geradezu ein, sich am, im und auf dem Wasser zu bewegen. Umso mehr, wenn man um die sehr gute Wasserqualität des Ostseebades weiß – ausgezeichnet mit dem internationalen Umweltsymbol, der „Bauen Flagge“. Und so kommen Bewegungshungrige und Wassersportbegeisterte in Binz vollends auf ihre Kosten: Wasserski, Bananenreiten, Reifen-Tubing, Treetbotfahren, Segeln und Surfen.

www.wasserskiruegen.de www.segelschule-binz.de

www.tauchen-ruegen.de www.windrider.de

www.kitesurfen-ruegen.de

Der IRONMAN 70.3 – Start und Ziel in Binz

Erstmalig auf einer deutschen Insel am 14. September: der internationale Triathlon-Wettbewerb mit 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,1 km Laufen!

Geführte Wanderungen durch die Granitz

Ganzjährig veranstaltet die Kurverwaltung Binz erlebniswerte geführte Wanderungen zum Jagdschloss Granitz, in der Nähe des Ortes gelegen inmitten eines der größten zusammenhängenden Waldgebiete Rügens. Das ab 1837 für Fürst Wilhelm Malte I. zu Putbus erbaute Schloss kennt viele fürstliche Gäste, die während der Jagdsaison hier weilten. Wunderschön atmosphärisch und nahezu mystisch auch die geführten Mondscheinwanderungen zum Jagdschloss – zur Zeit des Vollmonds von Mai bis September.

„Wanderfrühling Rügen“ – Neben den Erkundungen der Granitz können die Urlauber inselweit vom 15. bis 25. Mai verschiedene Angebote pro Tag wahrnehmen: Geführte Wanderungen, Ausflüge auf Jasmund, Ortsrundgänge durch die Seebäder und/oder Führungen durch Jahrtausende alter Geschichte Rügens am faszinierenden Kap Arkona, der 45 Meter hohen Kreide-Steilküste am nördlichsten Punkt der Insel.

www.ostseebad-binz.de

■ Sigrid Tille



Kap Arkona, Foto: Touristik Zentrale Rügen



*Kreidefelsen „Kleiner Königsstuhl“
Foto: Touristik Zentrale Rügen*



Historische Bade-Kultur des Seebades Binz Health & Wellness mit dem Naturprodukt Heilkreide

Das milde Reizklima und die jodhaltige Luft des Seebades Binz sorgen allein schon für Wohlbefinden und Gesundheit. Die Durchblutung wird gefördert und Stoffwechsel und Abwehrkräfte werden angeregt. Der Aspekt Gesundheit hat auf Rügen eine lange Tradition und die Wellness-Anwendungen wurden stets effektiv verstärkt durch einheimische Produkte: Sanddorn- und Bernsteinmassagen oder wohltuende allergenfreie mineralstoffreiche Heilkreidepackungen und –bäder mit einem basischen pH-Wert. Bereits seit 1910 wird das Naturprodukt Heilkreide im Ostseebad mit seiner wohltuenden Wirkung erfolgreich für Bäder mit beruhigender und heilender Wirkung eingesetzt.

Einfach paradiesisch:

Die Wellness-Welt des 4 Sterne Superior Strandhotel Rugard

Honeymoon, Weekend vor Lovers und wohlige Paar-Behandlungen

Ausgezeichnet mit dem Wellness & SPA Europa Gütesiegel „Premium SPA Selection“ erwartet Sie im exzellenten Strandhotel Rugard eine der schönsten und größten Wellness-Anlagen Rügens. Auf über 3.000 qm werden Sie in dieser einmaligen Sauna- und Wasserwelt in römischer Ambiente so richtig verwöhnt. Und im großzügigen Salzwasserpool mit Gegenstromanlage sowie dank wohltuender Massagen, Packungen und pflegender Gesichts- und Körperbehandlungen mit hochwertiger Kosmetik durch ausgebildete Fachkräfte werden Sie wunderbar relaxen – bei jedem Wetter.

www.rugard-strandhotel.de

■ Sigrid Tille



Salzwasserpool mit Gegenstromanlage 16 x 8m

Sommerglück im Seebad Binz

Das Vier Sterne Superior Strandhotel Rugard

Sie wünschen sich einen harmonischen Urlaub in einem erstklassigen TOP-Hotel mit freiem Blick auf den langen Sandstrand und die Weite der Ostsee? Das Strandhotel Rugard direkt an der Binzer Strandpromenade ist ein exklusives Haus in stilvoller maritimer Eleganz mit einem hervorragenden Service, einer mehrfach preisgekrönten

Gastronomie und mit einer der schönsten und größten Wellness-Anlagen Rügens - als „Premium SPA Selection“ mit dem Europa Gütesiegel prämiert. Das Wohlergehen der Gäste und die Erfüllung ihrer Wünsche liegen der Hoteldirektion des privat geführten Hotels ganz persönlich am Herzen.



RUGARD'S GOURMET – mit herrlichem Panorama-Blick Der Tipp in Binz

RUGARD'S GOURMET in der fünften Etage des Strandhotels ist ein elegantes Spitzenrestaurant für Genießer und Feinschmecker, einfach für alle, die die gehobene und innovative Küche zu schätzen wissen. Wirklich fantastisch: der atemberaubende Blick auf die smaragdfarbene Ostsee über die gesamte Binzer Bucht. Das lichtdurchflutete Panorama-Restaurant BERNSTEIN mit dem kunstvoll-einzigartigen Bernsteinbrunnen bietet den Gästen die regionale Küche Rügens à la carte mit stets frischen Produkten. Kaffee, Kuchen und leckeres Eis am Nachmittag sind ebenfalls von erlesener Qualität. Die Küchen-Crew des Strandhotel Rugard ist bereits mehrfach mit dem Rügen-Pokal ausgezeichnet worden. Auch im Restaurant BERNSTEIN: der großartige Blick von der 5. Etage des Hauses entlang der Ostsee bis zur Kreideküste nach Sassnitz.

Im Restaurant KÖNIGSSTUHL, mit angrenzender Freiterrasse und ebenso herrlich freier Sicht auf die Weite der Ostsee, ist täglich das Frühstück für Langschläfer liebevoll angerichtet.

Perfekt in den Sommermonaten: RUGARD'S TERRASSE

Hier heißt es, köstlich genießen und „sehen und gesehen werden“ an der schicken Strandpromenade, direkt gegenüber dem schönen weißen Badestrand des Seebades Binz!

STÖRTEBEKER BAR

Und am Abend lockt die Hotel Bar Störtebeker mit Live-Musik und tollen Cocktails in entspannter Atmosphäre.





*Salzwasserpool mit Gegenstromanlage 16 x 8m: 28°C • Finnische Bio-Sauna: 95°C
 Bio-Kräutersauna: 55°C • Römische Steinsauna: 55°C • Tepidarium: 39°C
 Laconium: 75°C • Edelstein-Dampfgrotte: 45°C
 Erlebnis-Schneckenduschen • Kneippgang • Fußsprudelbecken • Ruheräume*

Einfach Spitze:

Die traumhafte Pool- und Saunawelt des Rugard Royal SPA

Die wunderbare Wellness-Welt des Strandhotel Rugard ist allein schon eine Reise wert. Das Rugard Royal SPA bietet auf 3.000 qm eine einmalige Badelandschaft in orientalischem Ambiente mit unterschiedlichen Saunen, Dampfbädern und Ruheräumen, wie sie schon die Römer zu Zeiten von Julius Cäsar zu schätzen wussten.

Das erstklassige SPA-Team des Strandhotel Rugard berät und umsorgt den Gast mit wohltuenden Packungen, Massagen, Anwendungen und edlen kosmetischen Produkten. Genießen Sie zudem die anregende, fachlich geleitete Wassergymnastik, die mehrmals in der Woche kostenfrei angeboten wird. Und in den geschmackvoll designten Ruheräumen finden Sie dann vollends Entspannung und Regeneration. ■ *Sigrid Tille*

Das freundliche Team des STRANDHOTEL RUGARD erteilt Ihnen gern weitere Informationen.

Strandpromenade 62, 18609 Binz / Rügen
 Tel. 038 393 56 - 0, www.rugard-strandhotel.de



Besondere Arrangements 2014 im Vier Sterne Superior Strandhotel Rugard



FRÜHLINGSSPECIAL MIT WELLNESS & BEAUTY ANGEBOTEN

01. April 2014 – 04. Juli 2014

- Übernachtung inkl. Frühstück vom Büfett
- Kostenfreie Safe Nutzung
- Kostenfreie Nutzung der attraktiven 3000 qm großen Badelandschaft mit 18 x 6 m Schwimmbad auf Salzwasserbasis mit Gegenstromanlage und Banksprudler, der Saunen, Dampfbäder und Ruheräume
- Kostenfreier Handtuch- und Bademantel-service sowie Tee- und Wasserauswahl
- Außer Ostern

FRÜHLINGSBRISE „7=6“

(7 Übernachtungen zum Preis von 6)

01. April 2014 – 04. Juli 2014

- 7 x Übernachtung inkl. Frühstück vom Büfett
- 6 x Halbpensions-Schlemmerbüfett
- 1 x Spezialitätenbüfett
- 1 x Begrüßungscocktail
- 1 x Frühlingsspaziergang
- Kostenfreie Safe Nutzung
- Kostenfreie Nutzung der attraktiven 3000 qm großen Badelandschaft mit 18 x 6 m Schwimmbad auf Salzwasserbasis mit Gegenstromanlage und Banksprudler, der Saunen, Dampfbäder und Ruheräume
- Kostenfreier Handtuch- und Bademantel-service sowie Tee- und Wasserauswahl
- * Der Mai / Juni Bonus gilt nur für folgende Kategorien: Doppelzimmer Seeseite direkter Seeblick, Doppelzimmer Seeseite Balkon (seitlicher Seeblick), Doppelzimmer Seeseite mit Terrasse, Doppelzimmer Seeseite Balkon/Erker, Juniorsuite Landseite, Juniorsuite Seeseite und Suite Seeseite
- Kinderermäßigung auf Übernachtung und Verpflegung, Kinder bis 11 Jahre wohnen kostenfrei



SOMMERSPECIAL

27. Juni 2014 – 07. September 2014 - nur begrenzt verfügbar -

- Übernachtung inkl. Frühstück vom Büfett
- Kostenfreie Safe Nutzung
- Kostenloser Shuttle-Transfer vom und zum nächsten Bahnhof auf Anfrage
- Kostenfreie Nutzung der attraktiven 3000 qm großen Badelandschaft mit 18 x 6 m Schwimmbad auf Salzwasserbasis mit Gegenstromanlage und Banksprudler, der Saunen, Dampfbäder und Ruheräume
- Kostenfreier Handtuch- und Bademantel-service sowie Tee- und Wasserauswahl
- Kostenloses Zusatzangebot für Kinder- und Jugendliche, kostenfreie Nutzung des Kinder- und Jugendclubs

STRANDURLAUB: 11 Nächte bleiben - 10 bezahlen

21. Juni – 31. August

- 11 x Übernachtung inkl. Frühstück vom Büfett
- 10 x Halbpensions-Schlemmerbüfett
- 1 x Spezialitätenbüfett
- 1 x Begrüßungscocktail
- Kostenfreie Safe Nutzung
- Kostenfreie Nutzung der attraktiven 3000 qm großen Badelandschaft mit 18 x 6 m Schwimmbad auf Salzwasserbasis mit Gegenstromanlage und Banksprudler, der Saunen, Dampfbäder und Ruheräume
- Kostenfreier Handtuch- und Bademantel-service sowie Tee- und Wasserauswahl
Für alle Kinder steht kostenfrei ein Kinder- und Jugendclub zur Verfügung, der täglich zwischen 6 - 8 Stunden geöffnet ist und ein saisonales Animationsprogramm für Ostern, Sommer, Weihnachten und Silvester bietet.
Kinderermäßigung auf Übernachtung und Verpflegung, Kinder bis 5 Jahre wohnen kostenfrei

WINTERMÄRCHEN

7 Nächte bleiben - 6 bezahlen

26. Oktober 2014 – 30. November 2014

Besonderheit: Kein Einzelzimmerzuschlag bei Einzelbelegung im Doppelzimmer!

- 7 x Übernachtungen inkl. Frühstück vom Büfett
- 5 x Halbpensions-Schlemmerbüfett
- 1 x Spezialitätenbüfett
- 1 x Candle-Light-Dinner
- 1 x Begrüßungscocktail
- Parkplatz oder Tiefgarage kostenfrei (bei Online-Buchung)
- Kostenfreie Safe Nutzung
- Kostenfreie Nutzung der attraktiven 3000 qm großen Badelandschaft mit 18 x 6 m großem Schwimmbad auf Salzwasserbasis mit Gegenstromanlage und Banksprudler, der Saunen, Dampfbäder und Ruheräume
- Kostenfreier Handtuch- und Bademantel-service sowie Tee- und Wasserauswahl



KURZURLAUB IM RUGARD STRANDHOTEL „IRONMAN 70.3“

12. September – 15. September

Schwimmen, Radfahren und Laufen - der ultimative Triathlon: Ironman 70.3

Seien Sie dabei und erleben Sie dieses einmalige Spektakel hautnah!

- 3x Übernachtung inkl. Frühstück vom Büfett (auf Wunsch Zimmerfrühstück ohne Aufpreis)
- 1x Candle-Light-Dinner
- 2x Halbpensions-Schlemmerbüfett
- 1x Glas Champagner an der Hotelbar
- 1x Obststeller
- Kostenfreie Safe Nutzung
- Kostenfreie Nutzung der attraktiven 3000 qm großen Badelandschaft mit 18 x 6 m Schwimmbad auf Salzwasserbasis mit Gegenstromanlage und Banksprudler, der Saunen, Dampfbäder und Ruheräume
- Kostenfreier Handtuch- und Bademantelservice sowie Tee- und Wasserauswahl
- Kostenloses Zusatzangebot für Kinder und Jugendliche

GOURMETREISE

- 3 x Übernachtung inkl. reichhaltigem Frühstücksbüfett (auf Wunsch Zimmerfrühstück ohne Aufpreis)
- 1 x 5-Gang-Menü im „Rugard's Gourmet“ oder Restaurant „Bernstein“ - ein kreiertes Menü von unserem Maître de Cuisine
- 1 x Begrüßungscocktail
- 1 x kleine Flasche Champagner
- 1 x hausgemachte Champagnertorte, serviert mit Kaffee am Nachmittag
- 1 x Ganzkörperpflegepackung „Champagner“ in der Beautyfarm - für Paare auch gemeinsam möglich im Rasul
- Kostenfreie Safe Nutzung
- Kostenloser Shuttle-Transfer vom und zum nächsten Bahnhof auf Anfrage
- Kostenfreie Nutzung der attraktiven 3000 qm großen Badelandschaft mit 18 x 6 m Schwimmbad auf Salzwasserbasis mit Gegenstromanlage und Banksprudler, der Saunen, Dampfbäder und Ruheräume
- Kostenfreier Handtuch- und Bademantelservice sowie Tee- und Wasserauswahl
- Kostenloses Zusatzangebot für Kinder und Jugendliche

Dank des kostenfreien Internetzugangs über W-LAN bleiben Sie jederzeit im Rugard Strandhotel Binz auf dem Laufenden.

Das freundliche Team des STRANDHOTEL RUGARD erteilt Ihnen gern weitere Informationen zu den Preisangeboten der besonderen Arrangements.

Strandpromenade 62

18609 Binz / Rügen

Tel. 038 393 56 - 0

www.rugard-strandhotel.de

Thailand auf Rügen



Rügen hat eine alte Seele. Der Mix aus alter Bäderarchitektur und malerischen Dörfern in Verbindung mit prunkvollen Villen gibt der Insel einen unverwechselbaren Charme. Manchmal wirkt es ein bisschen wie Patina, wobei sich die Spuren des Alten mit dem Neuen verbinden. Wer Stille sucht, der findet sie entlang feiner weißer Sandstrände, eingerahmt von steil aus dem Meer aufragenden Kreidefelsen. Oftmals sind nur das Mövengeschnatter und das seichte Plätschern der Wellen zu hören. Die raue Insellandschaft entlang der endlos erscheinenden Küste, unterbrochen durch dichte Buchenwälder und holprige Sandwege, lässt die Städter ihre Schnellebigkeit vergessen.

Nicht nur Naturliebhaber und Kulturinteressierte zieht es nach Rügen, sondern auch immer mehr Ayurveda-Begeisterte, die ihre ausgetretenen Pfade für kurze Zeit verlassen möchten. Den Schalter einfach umdrehen und eintauchen in einen anderen Lebensrhythmus, in eine fernöstliche Kultur, wobei das Vertraute ganz nah ist: in den Thai-Bali-Spa im 5-Sterne-Grand Hotel Binz.

Mitten in Thailand

Ich rieche, ich fühle, ich bin. Ich folge dem Duft aus Zimt, Limonengras und grünem Tee, der mich angenehm berührt und mich direkt zum Thai-Bali-Spa führt. Der lange schmale Korridor, eingebettet in weiße Kieselsteinbeete und umrahmt von Buddha-Statuen, stimmt mich mit jedem Schritt auf eine Reise nach Fernost ein. Wie von selbst folge ich dem Plätschern des Wasserfalls, das immer intensiver wird!

Namaste!

Wir freuen uns auf Sie! Original thailändische Tempeltore, prunkvoll mit Blattgold bestückt, öffnen sich und führen in den Innenhof von Thailand. Alles ist rund, alles fließt. Das Thai-Bali-Spa mit seinen winzigen Nischen, befreienden Wasserfällen und weit geöffneten Fensterläden ist ein Paradies fernöstlicher Entspannungszereemonien. Geleitet wird er von **Dr. Shetty**, dem indischen Arzt, der sich an der ayurvedischen Lebensweisheit vom langen und gesunden Leben orientiert.

■ Micaela Blohm (Text und Fotos)

Auch Gäste, die nicht im Grand Hotel Binz eingekcheckt haben, können sowohl Anwendungen im Thai-Bali-Spa buchen als auch den Abend im Restaurant und in der legendären Bar „Shaker’s“ ausklingen lassen.

Grand Hotel Binz • Strandpromenade 7 • 18609 Ostseebad Binz
Tel. 038393 15-0 • www.grandhotelbinz.com

Massagen gleichen die unterschiedlichen Energien im Körper aus – die Lebensenergie beginnt wieder zu fließen.

Hier ein kleiner Einblick in die wohltuenden Massagen für Körper, Geist und Seele:

ABHYANGA „RELAX“ – GANZKÖRPERMASSAGE
Der ganze Körper wird mit wertvollen Ölen massiert, entspannt und belebt.

KALARI MARMA ABHYANGA

Marmapunktbehandlung in der Tradition der Kalari-Krieger. Marmapunkte sind lebenswichtige Energiezentren. Die Marmapunktmassage wirkt regulierend auf Störungen des Nervensystems, unterstützt den Stoffwechsel, stärkt das Immunsystem und fördert den Energiefluss.

PINDA SWEDA – AYURVEDISCHE ÖL-KRÄUTER-STEMPELMASSAGE

Hilfreich bei Schlafstörungen, Stress und Schmerzen.

SHIRODHARA/TAKRADHARA – STIRNGUSS

Warme Kräuterbuttermilch: wirkt bei Migräne und Bluthochdruck. Individuelle Kräuterbestimmung innerhalb der ayurvedischen Beratung. Kräuteröl: z. B. bei Störungen des vegetativen Nervensystems.

KATI BASTI – SPEZIELLE RÜCKENBEHANDLUNG

Intensive Ölmassage mittels Teigring bei starken Rückenschmerzen und Bandscheibenleiden.

HIMALAYAN SINGING BOWL – KLANGSCHALENTHERAPIE

Das natürliche Gleichgewicht wird wiederhergestellt. Klänge lassen uns während der Massage dahinschweben.

SHIRO MUKHABHYANGA – AYURVEDISCHE GESICHTS- UND KOPFMASSAGE

Dient der Entspannung, lindert Stress und Burn-out-Erscheinungen.



*Nimmual Straus,
Mitarbeiterin des Thai-Bali-Spa*





Auf dem Weg zu einem erfüllten Leben in einem gesunden Körper

Ayurveda-Arzt Dr. Raghavendra Shetty über seine indischen Wurzeln und warum er es als seine Berufung ansieht, den Europäern den Weg des Ayurveda zu vermitteln.

Sie scheinen sich hier sehr wohlfühlen! Eher selten, dass es einen Inder nach Rügen verschlägt. Wie kommt's?

Während meines Studiums nahm ich an mehreren Ayurveda-Kongressen teil, die in verschiedensten Metropolen der Welt stattfanden. Da kam ich in Kontakt mit Menschen unterschiedlichster Nationalitäten und fand Gefallen an anderen Kulturen. Und irgendwann war der Weg nach Europa geebnet. Und jetzt bin ich hier.

Es war wohl der imposante „Palast“ des Thai-Bali-Spas, der Sie nicht mehr losgelassen hat, oder?

(lacht) Ja, in gewisser Weise schon. Ein Stückchen Heimat begleitet mich jeden Tag.

Sind die Wurzeln des Ayurveda schon im Westen angekommen? Haben die Gäste, die Sie behandeln, ein gewisses Grundverständnis von der ganzheitlichen Naturheilkunde und Ernährungslehre oder besteht noch viel Aufklärungsbedarf?

Die medizinische Lehre des Ayurveda ist schon lange in den Köpfen der Menschen angekommen. Allerdings ist das ganzheitliche Ayurveda-Programm, das Ineinandergreifen aller Ebenen, des Körpers, Geistes und der Seele, sehr komplex. Wer das Grundverständnis der ganzheitlichen Heilmethode verinnerlicht hat und sich dessen bewusst ist, wird auch immer mehr danach leben und spüren, dass es auf sehr positive Weise sein Leben verändert.

>>

Was sind die Grundlagen des Ayurveda?

Das sind die fünf Elemente und die drei Doshas. Das Universum besteht aus den Elementen Raum und Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. In jedem von uns sind diese fünf Elemente enthalten und definieren unseren Charakter. Sie sind gegliedert in drei Doshas: in Vata, Kapha und Pitta. Luft und Raum ergeben Vata, Feuer steht für Pitta, und Wasser und Erde ergeben Kapha. In jedem von uns schwingen diese Energien, die unterschiedlich stark ausgeprägt sind und uns als Mensch einzigartig erscheinen lassen. Meist findet man in einem Menschen immer zwei Doshas, die dominieren.

Die ayurvedischen Anwendungen richten sich also gezielt nach dem jeweiligen Dosha-Typ?

Ja. Es ist eine reine Energiearbeit. Es geht darum, je nach Dosha-Typ die sich ständig verändernden Energien „aufzufüllen“ und im Gleichgewicht zu halten. Der Pitta-Typ braucht z. B., im Gegensatz zum Kapha-Typ, keine anregende Massage, sondern eine Anwendung, die ihm wieder Luft, Raum und Erdung gibt. Als Ausgleich zu seinem „Feuerzeichen“.

Wie sieht eine ayurvedische Beratung aus?

Zunächst führe ich mit dem Gast ein Gespräch, um ihn näher kennenzulernen und ein paar Hintergrundinformationen zu erhalten. Der Dosha-Typ wird erannt, und anhand einer Puls-, Augen- und Zungendiagnostik bekomme ich ein sehr detailliertes Bild von ihm. Auf Wunsch wird dann ein individueller Ayurveda-Plan erstellt. Das beinhaltet auch die richtige Ernährung für jeden Konstitutionstyp.

Essen Dosha-Typen unterschiedlich? Was dem einen gut bekommt, kann dem anderen auf den Magen schlagen?

Ja, alles, was wir essen, wirkt sich auch auf unsere Stimmung aus. Und da reagieren Pitta, Vata und Kapha nun einmal ganz unterschiedlich. Durch die Wahl ganz bestimmter Nahrungsmittel kann die Kraft des dominierenden Doshas besänftigt und die der schwächeren Doshas gekräftigt werden.

Wie sieht es mit Diäten aus?

Wer sich an die ayurvedischen Ernährungsregeln hält, die sich nach dem Dosha-Typ richten, der braucht keine Diät. Wir essen, um zu leben. Wir leben nicht, um zu essen!

Was können Sie den Gästen empfehlen, die mehr als nur eine Wellnessbehandlung wollen? Bieten Sie auch eine Ayurveda-Kur an?

Wer seinem Körper eine intensive Auszeit gönnen möchte, der sollte sich einmal im Jahr für eine Panchakarma-Behandlung entscheiden. Die dauert in der Regel acht bis zehn Tage. Dabei geht es um eine innere und äußere Reinigung, bestehend aus fünf Behandlungen, die entgiftend, verjüngend und erneuernd wirken.

Nennen Sie uns eine indische Lebensweisheit!

Wir sind mit allem verbunden. Wir sind Teil des Universums. So sind für unsere Gesundheit auch unser Umfeld, das Eingebundensein in die Natur sehr wichtig. Daher heißt es im Ayurvedischen: Wir sind Mikrokosmos im Makrokosmos. Alles, was uns „bewegt“, wirkt sich auch auf den Makrokosmos aus und umgekehrt.

Was nehmen die Gäste mit nach Hause, die Sie behandelt haben?

Ein gutes Gefühl für sich selbst. Eigentlich wissen wir alle, was uns guttut, wir müssen einfach mehr auf unseren Bauch hören und in die Natur gehen, um den Kopf freizukriegen. Alle Antworten finden wir in uns selbst. Wir müssen dafür nur sensibel sein.

■ *Micaela Blohm (Text und Fotos)
(außer Foto „Cosma Shiva Hagen)*



Dr. Raghavendra Shetty

Geboren: 30. Juni 1983 in Indien.

Ausbildung: Ayurveda-Ausbildung im medizinischen College & Hospital in Belary. Danach studierte er Ayurveda-Medizin und praktizierte in eigener Praxis. Er absolvierte den Bachelor of Ayurveda Medicines and Surgery (B. A. M. S.) und Master of Science in Counselling and Psychotherapy (M. S.)

Stationen: Er arbeitete an drei renommierten Kliniken in der „Ayurveda-Stadt“ Bangalore. Die wertvollste Station seiner bisherigen Laufbahn ist Kerala, wo er Erfahrungen in der klassischen Panchakarma (Ausleitungskur) und speziellen Therapien sammelte.

Seit August 2013 arbeitet er im Grand Hotel Binz und gibt den Gästen Einblicke in die altindische Gesundheitslehre des Ayurveda.



Auch Cosma Shiva Hagen buchte sich für einige Tage im Grand Hotel Binz ein und nahm sich eine Auszeit im Thai-Bali-Spa.



„Der persönliche Austausch mit den Gästen hat Vorrang“

Einige wenige lieben die Anonymität, andere dagegen bevorzugen eine individuelle Betreuung, einen herzlichen Empfang und einen sensiblen Umgang mit den eigenen Bedürfnissen. Verantwortlich für das angenehme Miteinander im 5-Sterne-Grand Hotel Binz ist Hoteldirektor **Markus Wölflik**, die Seele des Hauses. Und wenn er nicht gerade durch das Hotel huscht, alle Antennen auf Empfang gestellt, dann arrangiert er Gäste-Specials, Managementmeetings, trifft Rahmenbedingungen für den nächsten VIP-Besuch oder koordiniert den hauseigenen Chauffeur- und Limousinenservice für diejenigen, bei denen der Urlaub bereits an der eigenen Haustür beginnt.



Foto: Blohm

Markus Wölflik

Geboren: 20. April 1971 in Gunzenhausen bei Nürnberg.

Ausbildung: zum Koch und Konditor.

Stationen: MS Berlin Traumschiff, Grand Hotel Park im schweizerischen Gstaad, Grand Hotel in Nürnberg, Shelbourne Hotel in Dublin, The Merrion Hotel in Dublin, „The Berkeley Court“ Hotel in Dublin, Park Hotel in München, Dorint Resort Stralsund und Hotel Eisenhut in Rothenburg ob der Tauber. Im Grand Hotel Binz seit Juni 2012.

Es muss wohl die Liebe zur Insel sein, wenn es einen Franken wie Sie hierherzieht, oder?

Ausschlaggebend waren das Hotel und der sehr gute Draht zum Eigentümer. Natürlich ist das Leben auf der Insel ein sehr schöner Nebeneffekt, den ich nicht mehr missen möchte.

Sie waren früher vorrangig in Hotelketten beschäftigt. Jetzt sind Sie für ein Privathotel verantwortlich, das zudem noch 2012 mit dem Top Hotel Award ausgezeichnet wurde. Ist das ein anderes Arbeiten?

Ja, sicher. Hier sind die Wege wesentlich kürzer, weil Entscheidungen kurzerhand in Absprache mit dem Eigentümer gefällt werden. Das gibt mir und meinem Team einen gewissen Freiraum, um Inputs der Gäste schneller umzusetzen und uns am Puls der Zeit zu bewegen. Wir sind da um einiges flexibler in unserem Handling als in einem Hotel, das einer Kette angeschlossen ist, wo die Mühlen schlichtweg langsamer mahlen.

Was lieben Sie an Ihrem Beruf?

Den persönlichen Kontakt zu den Gästen, für die ich mir viel Zeit nehme. Es hat so viel Mehrwert, wenn ich ihnen diesen Freiraum entgegenbringe. Vorher wurde diese Zeit eher durch betriebswirtschaftliche Auswertungen und Statistiken abgedeckt (lacht). Aber das muss natürlich auch gemacht werden! Da habe ich aber auch die volle Unterstützung des Eigentümers, der sehr auf das persönliche Miteinander setzt.

Haben Sie viele Stammgäste?

Ja. Einige Gäste kommen sogar mehrmals im Jahr zu uns und buchen immer wieder dasselbe Zimmer oder dieselbe Suite. Und zu Weihnachten reist auch der eine oder andere mit seinem selbst geschlagenen Tannenbaum an. Es ist ihre Insel im Alltag. Zu jeder Jahreszeit.

Insbesondere Leute aus dem Showbusiness zieht es auf die Insel, um schlichtweg durchzuatmen und „im Funkloch“ zu verschwinden. Wer hat sich bei Ihnen bisher schon einquartiert?

Udo Lindenberg, Axel Schulz, Reiner Calmund, Hannelore Hoger, Bruno Iron, Cosma Shiva Hagen, und viele andere. Sie alle tanken hier auf, lieben die Stille, die Spaziergänge am Meer und tauchen ein in das Thai-Bali-Spa. Sie verlassen uns mit einem Lächeln – und nehmen es mit nach Hause.

Wann ist die Insel am schönsten?

(schmunzelt) Eigentlich immer, zu jeder Jahreszeit. Insbesondere liebe ich den Spätherbst, wenn zum letzten Mal geerntet wird und die Heuballen die Felder bestücken. Es duftet nach frisch gemähtem Gras, das mich immer wieder an meine Kindheit erinnert. Gleichzeitig ist es ein Abschied vom Sommer. Der goldene Herbst in seinen verschiedensten Farbnuancen ist wirklich brillant!

Wo verweilen Sie am liebsten?

In Binz und in Stralsund, wo ich auch lebe.

Was machen Sie in Ihrer Freizeit?

Ich trainiere im Fitnessstudio oder gehe mit meiner Frau am Meer spazieren. Alles ganz entspannt, ohne Termindruck. Ab und zu darf es abends auch mal ein Hörbuch sein.

■ *Micaela Blohm*

„Auf die richtige Mischung kommt's an“

Rügen ist schon ein bisschen „ayurvedisch“. Insbesondere das Grand Hotel Binz, in dem Küchenchef und Ayurveda-Koch **Heiko Philipp** den Speisen den letzten Pfiff gibt.



Foto: Blohm

Heiko Philipp

Geboren: 14. November 1970 in Chemnitz.

Ausbildung: zum Koch, später eine Zusatzausbildung zum Ayurveda-Koch.

Stationen: Hotel Steigenberger in Freudenstadt, Hotel Steigenberger in Frankfurt, Dorinth Hotels & Resorts in Chemnitz, Hotel Renaissance in Chemnitz.

Dann für kurze Zeit nach Kanada, nach Toronto ins Valley Resort.

Seit 1990 auf der Insel Rügen und seit 2006 Küchenchef im Grand Hotel Binz, ehemals Kempinski-Hotel.

Was ist das Herzstück der ayurvedischen Küche?

... Die Gewürze. Alle sechs Geschmacksrichtungen, nämlich süß, sauer, salzig, bitter, herb und scharf, sollten in einer Mahlzeit enthalten sein. Die Gewürze spielen aufgrund ihrer appetitanregenden, geschmacks- und verdauungsfördernden Wirkung eine wesentliche Rolle und werden dem Zustand der Doshas (Kapha, Vata und Pitta) angepasst.

Für jeden Dosha-Typ eine andere Gewürzmischung?

Ja, im Prinzip schon. Da in jedem von uns die Doshas, also die Energien, unterschiedlich stark schwingen, wird über eine ausgewogene Ernährung eine innere Balance erreicht, die die Gesundheit fördert und Seele, Geist und Körper guttut.

Wenn ich mir auf meine Speisen die verschiedensten Gewürze streue, dann lebe ich gesund?

(lacht) Nein, natürlich nicht. Das Geheimnis liegt im Andünsten der Gewürze. Wir nehmen das Ghee, eine Art Butterschmalz, das der Körper sehr gut verträgt und das leicht verdaulich ist. Wer das Butterfett selbst herstellen möchte, der gibt etwas Biosauerrahmbutter in den Topf und lässt sie schmelzen. Nach und nach während des Köchelns werden dann der Schaum und Ausflockungen der Butter von oben abgeschöpft, bis nur noch das flüssige goldene Fett vorhanden ist. Darin werden dann die Gewürze geröstet und in die Speisen „eingearbeitet“.

Wie finden Sie heraus, welche Gewürze für welchen Gast bestimmt sind?

Ich unterhalte mich mit dem Gast über seine Vorlieben, seine Geschmacksrichtungen und versuche, diese in Einklang mit seinem Dosha-Typ zu bringen. Bei einer Ayurveda-Kur spreche ich mich auf Wunsch des Gastes mit Dr. Shetty ab, der das ganzheitliche Ayurveda-Konzept betreut und individuelle Ernährungsprogramme erstellt.

Scharfes oder Süßes? Was machen Sie, wenn ein Gast gern Scharfes mag, das aber nicht mit seinem „Dosha“ harmoniert?

(grinst) Dann gibt's eine Art Mogelpackung. Ich richte die Speisen so an, dass sie im Inneren genau die Gewürzmischung enthalten, die der Person guttut und seinem Dosha entspricht. Und obenauf, als Glasur, gibt's dann die Geschmacksrichtung, die ihm vertraut ist, auf die er „anspringt“.

Darf es auch ein Gläschen Wein sein?

Natürlich. Es geht ja ums Wohlfühlen. Im Ayurvedischen wird allerdings Tee serviert. Und als Aperitif gibt es „Agni“, warmes Ingwerwasser. Das erleichtert die Verdauung.

Sind Süßspeisen auch erlaubt?

Aber ja. Unbedingt. Süß ist ja integriert in den sechs Geschmacksrichtungen. Das sind dann Glücksmomente ohne schlechtes Gewissen!

Ayurvedische Küche, ein Fest der Sinne! Was ist damit gemeint?

Alle Sinne sollen angesprochen werden. Ein Gaumentanz der Superlative! Dabei ist auch der Rahmen wichtig. Kerzenlicht, ein schön eingedeckter Tisch, Zeit für sich selbst. Da ist nichts mit „Coffee to go“ oder schnell mal eben einen Snack im Stehen essen. Sich bewusst eine Auszeit nehmen und genießen. Das tut Körper und Seele gut.

■ Micaela Blohm



Ayurvedische Gewürze
Foto: Ayurveda Cooking



„Putten kommt – im Golfland M.-V.“



Foto: Golfclub Schloss Teschow

Manchmal behält die Politik letztendlich doch recht: Sicherlich war das Wort von den „blühenden Landschaften“ anders gemeint, aber egal, wie die jeweilige politische Meinung und Einsicht lautet – es gibt sie wirklich! International bekannte Stararchitekten haben geplant, gigantische Baumaschinen wurden aus fernen Ländern herangeschafft und bewegten unvorstellbare Kubikmetermassen. Rasensamen kamen aus Indien, Sand kam aus Australien, Hotels wurden gebaut, extra eingerichtete Fluglinien machen Hunderttausende Übernachtungen möglich, und Gäste bringen Millionen Euros ins Land. Eine Fantasie? Nein! Das Zauberwort lautet: Golf. Wurden 2006 noch rund 260.000 Übernachtungen von Golfspielern im Nordosten gezählt, sind es inzwischen circa 950.000 pro Jahr. Der Boom ist noch lange nicht vorbei.

„Golf Resort Wittenbeck“ – spektakuläres Landschaftspanorama

Im September 1925 sammelten sich um Herzog Adolf Friedrich engagierte Golfenthusiasten und eröffneten mit einem „Großen Preis“ den ersten Golf-Club Mecklenburgs und, nach damaliger Fachmeinung, den „modernsten und schönsten Golfplatz Europas“ („Golf und Tennis“ 1925). Das in Schlagdistanz befindliche „Golf Resort Wittenbeck“ bietet fernab von Lärm und Hektik landschaftlich etwas absolut Einzigartiges: ein spektakuläres Landschaftspanorama, das, gegraben in die sanften Hügel der Kühlung, seinen abschließenden Höhepunkt im Hintergrund des blauen Ozons der See findet. Der Golfplatz „Eikhof“ ist schlicht und ergreifend ein Meisterschaftsplatz von internationalem Rang. Gelobt als hochkarätige Herausforderung für Spitzenspieler, während die geringeren Niveaus auf dem 9-Loch-Platz „Höstingen“ eine wirklich faire Chance haben, ihr Handicap zu verbessern.

Golfen vor Warnemünde – „play golf – have fun“

Hybridgetriebene Rasenmäher, Naturwanderungen auf dem Platz oder ein Insektenhotel bietet die „Golfanlage Warnemünde GmbH & Co. KG“ zwar nicht – was die Anlage jedoch nicht weniger beliebt macht. Ein wichtiger Grund dafür dürfte die Lage sein – auch wenn die PR-Strategen des Clubs doch ein wenig mogeln: Zu Fuß sollte niemand versuchen, vom Warnemünder Jachthafen auf das ca. 130 Hektar große Gelände entlang der Doberaner Landstraße L 12 zu gelangen. Hiesiges Ideal: „Ein gutes Golfdesign bietet Herausforderungen für alle Spielstärken und nutzt gegebene Schönheiten in ihrem natürlichen Zustand für das ästhetische Empfinden und die Freude am Golfspiel.“ Anders als in Wittenbeck wurde hier die Landschaft (fast) naturbelassen, was dazu führte, dass man von einem eher unaufgeregten Panorama sprechen sollte. Das Gelände ist also so flach, dass man sich vorstellen könnte, am Horizont wäre einfach Schluss und man fiel schlicht herunter. Trotzdem haben die ursprünglich aus Berlin stammenden und im Eishockey-Sport beheimateten Initiatoren eine wirklich spannende Anlage entstehen lassen: Der 27-Loch-Golfplatz wurde so konzipiert, dass je nach Schwierigkeitsgrad drei verschiedene 18-Loch-Golfplätze kombiniert werden können und ein ganzjähriger Spielbetrieb gewährleistet ist. Der öffentliche 6-Loch-Kurzplatz ist von jedem Interessierten auch ohne Platzerlaubnis zu bespielen. Nach dem Motto „play golf – have fun“ wird Schnuppergolfer angeboten.

Foto: Golfclub Schloss Teschow

Golfclub Schloss Teschow – die Erfindung der Idylle

Es gibt spektakuläre Plätze und es gibt malerische Plätze. Der „Golfclub Schloss Teschow e. V.“ gehört eindeutig in die zweite Kategorie. Vermutlich wurde diese sogar hier erfunden! Rund 60 Kilometer südlich von Rostock, eingebettet in den Naturpark Mecklenburgische Schweiz und umgeben von einem 120 Hektar großen Anwesen, das direkt an den Teterower See angrenzt, findet sich hier eine in ihrer Harmonievollkommenheit schon fast kitschig wirkende Postkartenlandschaft. Im Zentrum ein um zwei moderne Flügel erweitertes Herrenhaus, das sich einst Ernst von Blücher in den Jahren zwischen 1838 und 1842 errichten ließ. Dazu ein alter, seit 2008 um 100 Bäume ergänzter Baumbestand, sanft geschwungene Hügel – im Hintergrund muhendes Vieh. Schwarz-weißes für die Milch und rotbraunes für die Küche, während ein tuckerndes Bötchen die Clubgäste über den See schippert. Zu Füßen des Betrachters dann exakt gepflegtes Grün. Man kann seine Tage bestimmt schlechter verbringen.

Wer hier nicht Golf spielt, ist selbst schuld! Da ein Golfplatz auch immer eine eigene Philosophie besitzt, ist eine spezielle Besonderheit Teschows wahrscheinlich einem obsoleten Demokratiedanken verpflichtet: Beide Plätze werden von einem Eichenwäldchen getrennt, durch das sich ein alleearartig angelegter Weg schlängelt, der öffentlich zugänglich ist. So sind (nur) hier dann bisweilen Hunde ausführende Spaziergänger und Bags ziehende Golfer in harmonischer Eintracht zu finden. Spaß am Spiel – das ist hier zum Motto erhoben worden. >>





Foto oben und links: Ostsee Golf Resort Wittenbeck
Foto nächste Seite oben: Ostseegolfclub Warnemünde

Golfclub „Zum Fischland“ – Urlaub und „After Work“

Wer in Ribnitz-Damgartens Stadtteil Neuhof einfährt und meint, die ins Blickfeld kommenden Container von unbestimmter Farbgebung schon einmal in Wismar und dort in der Eigenschaft als Sparkassenbüro-Zweckwürfel gesehen zu haben – der hat die Wette gewonnen und befindet sich vor dem Clubhaus der Golfanlage „Zum Fischland“. In den Sommermonaten machen sich vor allem Touristen auf den fünf Kilometer langen Weg zwischen den Greens und Bunkern. „Einen halben Tag über 9-Loch-Kurs und dann wieder an den Strand“ – das lockt die Urlauber und „ist besser als nichts!“, so der Golfplatzinhaber. Spezielle Angebote gibt es als „After Work“ auf 9-Loch oder 18-Loch. Selbstverständlich werden den Gästen bei Bedarf Leihgeräte zur Verfügung gestellt. Auf dem Platz können die Gäste auch ohne eine Clubmitgliedschaft spielen. Eine Platzterlaubnis ist trotzdem erforderlich. Der Platz ist reich an Details und wird auch den Ansprüchen versierterer Golfspieler gerecht. ■ *Jo von Bahls*

Kontakte:

Golfclub Schloss Teschow, Gutshofallee 1, 17166 Teschow, Telefon: 03996 140454, www.schloss-teschow.de

Golf Resort Wittenbeck, Zum Belvedere, 18209 Wittenbeck, Telefon: 038293 410090, www.golf-resort-wittenbeck.de

Golfclub „Zum Fischland“ e. V.; Geschäftsstelle: Pappelallee 23 a, 18311 Ribnitz-Damgarten, Ortsteil Neuhof, Telefon: 03821 894610
www.golfclub-fischland.de

Ostseegolfclub Warnemünde, Geschäftsstelle: Golfanlage Warnemünde GmbH & Co. KG, Am Golfplatz 1, 18119 Rostock-Warnemünde, Telefon: 0381 7786830, www.golf-warnemuende.de

Golfverband Mecklenburg-Vorpommern e. V., Werner-von-Siemens-Str. 1 b 19061 Schwerin, Telefon: 0385 5577788; www.golfverband-mv.de

„Golf ist keine Frage von Leben und Tod – es ist viel ernster“. Autor unbekannt

„Zitate“ *„Golfen und Sex sind die einzigen Dinge, die Mann richtig genießen kann, ohne wirklich gut zu sein.“ Autor unbekannt*

„Golf ist in Wirklichkeit ein verdorbener Spaziergang.“ Mark Twain, Schriftsteller

„Es gibt natürlich mehr im Leben, als ein Par/Birdie zu spielen, aber nicht viel.“ Autor unbekannt



Foto: titleist/press release

„Limettengrüne Hosen und Schuhe aus Krokoder – der Golfplatz ist der einzige Ort, wo ich wie ein Zuhälter rumlaufen kann, ohne weiter aufzufallen.“

Samuel L. Jackson, Schauspieler

„Golf verbindet zwei Lieblingsbeschäftigungen der Amerikaner miteinander: lange Spaziergänge und mit einem Stock nach irgendwelchen Dingen zu schlagen.“

P. J. O' Rourke, Schriftsteller

„Was dir Freude macht, ist ein Spiel; was dich entspannt, ist ein Hobby; was dir einen Nervenzusammenbruch beschert, ist Golf.“ Autor unbekannt

Körpersprachen

–

ohne Worte

„Man kann nicht nicht kommunizieren“ sagen Kommunikationsforscher. Denn oft reicht schon die Körpersprache, um sich mitzuteilen. Wie sie den Alltag beeinflusst und worauf man im Job achten sollte

Wer kennt das nicht: Bei Verhandlungen mit dem Chef zieht man oft den Kürzeren, statt eines Flirts kommt es nur zum kurzen Blickkontakt und auf Partys fällt es manchmal schwer, ins Gespräch zu kommen. Warum das so ist? Vielleicht liegt es ja daran, dass nicht die richtigen Signale ausgesendet werden. Denn Mimik, Gestik, Haltung und Bewegung sind häufig unterschätzte Kommunikationsmittel.

Ob unsicher, unaufmerksam oder distanziert – die Körpersprache verrät mehr über einen Menschen als tausend Worte. So kamen Forscher zu dem Ergebnis, dass 95 Prozent des ersten Eindrucks von Aussehen, Kleidung, Haltung, Gestik, Mimik, Sprechgeschwindigkeit, Stimmlage, Betonung und Dialekt bestimmt werden und nur drei Prozent von dem, was jemand sagt. Ebenfalls erstaunlich: 70 Prozent einer Konversation zwischen zwei Menschen findet über Körpersprache statt. Dabei ist die vorgestreckte Brust ebenso eine Botschaft wie die kleine Veränderung der Sitzhaltung oder die geöffnete Handfläche.

Foto: ectomy



Foto: Gurney

International tauglich? Nicht unbedingt

Die Körpersprache ist die älteste Form der zwischenmenschlichen Verständigung. Ob im privaten Kreis, im Job oder beim Flirt – mit ihr klären wir untereinander, ob wir uns sympathisch sind und ob wir uns vertrauen können. „Der Körper verrät unsere wirklichen Gefühle, wer wir sind und was wir eigentlich wollen“, sagt Allen Pease, australischer Körpersprachen-Experte und Bestsellerautor. Dabei gehen Fachleute davon aus, dass bestimmte Basisgefühle wie Angst, Furcht, Glück, Trauer, Überraschung oder Abscheu bei allen Menschen bestimmte nonverbale Ausdrucksformen hervorrufen.

So gilt etwa das Stirnrunzeln in so gut wie allen menschlichen Kulturen als Zeichen von Ärger. Das Lächeln wird ebenfalls weltweit als positives Signal und Sympathiezeichen eingesetzt. Auch die Deutung solcher Signale ist universell, sie werden überall verstanden.

Es gibt aber auch viele Körpersignale, die sich kulturell entwickelt haben und so missverständlich sind wie die verschiedenen Wortsprachen. So kann eine Geste wie etwa der emporgereckte Daumen in unterschiedlichen Kulturkreisen genau das Gegenteil bedeuten. Oder eine für uns normale Haltung in anderen Teilen der Welt Empörung hervorrufen. Zum Beispiel ist das Übereinanderschlagen der Beine für einen Araber eine Beleidigung, denn die Fußsohle gilt im arabischen Kulturkreis als unrein. Gruppen von Gesellschaften und Kulturen entwickeln ein eigenes System von nonverbalen Botschaften, einen eigenen Code. Nur wenn man mit diesem speziellen Code aufgewachsen ist, kann man ihn richtig verstehen und benutzen.

„Es ist egal, was du meinst, es ist wichtig, wie du aussiehst!“, sagt der Pantomime und Körpersprachen-Trainer Samy Molcho. Die wichtigsten und am leichtesten zu interpretierenden Körpersignale finden wir im Gesicht. Wenn wir angeschaut werden, fühlen

wir uns beachtet. Blickzuwendung bedeutet Aufmerksamkeit, Zuneigung und Freundlichkeit. Denn Blickkontakt zu meiden, signalisiert Desinteresse, Gleichgültigkeit oder auch Scham. Zu langes Anstarren dagegen wird meist als aufdringlich und aggressiv empfunden. Auch Personen mit gekünsteltem „Lächeln“ werden gemieden. Das echte Lächeln ist meist von hochgezogenen Wangen, kleinen Fältchen unter den Augen (Krähenfüßen) sowie dem Senken der Augenbrauen begleitet. Beim vorgetäuschten Lächeln sind die Muskeln rund um die Augen nicht aktiv. Wird sogar nur ein Mundwinkel angehoben, so signalisiert diese Mimik immer auch Zynismus, Arroganz oder ein Überlegenheitsgefühl.

Aussagekräftig: unbewusste Gesten

Die Gestik mit Armen und Händen kann ebenfalls sehr aufschlussreich sein, einige sagen sogar „verräterisch“. Wer sich etwa am Kopf kratzt, während er seine Meinung vertritt, wirkt meist nicht sehr überzeugend. Hier wird noch nachgedacht, geprüft, statt eine handfeste Meinung geäußert. Bleiben Gesten und Bewegungen mit Armen und Händen fast ganz aus, bleibt auch die geistige Handlung „unbewegt“. Ähnliches gilt, wenn im Gespräch mit irgendwelchen Gegenständen herumgespielt wird. Gezielte Gesten mit Armen und Händen, die das Gesagte unterstützen, wirken dagegen überzeugend. Sie machen das Gespräch lebendiger und erhöhen oft auch die Aufmerksamkeit des Gegenübers.

Unbewusste Gesten verstärken und begleiten die verbale Rede. Auch Menschen, die meinen, ihre Hände ruhig zu halten, unterstreichen ihre Worte dennoch durch Handbewegungen. Sogar am Telefon gestikulieren viele. Forscher haben herausgefunden, dass im Gehirn die Zentren für Sprache und Handbewegungen im selben Bereich angesiedelt sind und vermuten daher die fast zwangsläufige Verbindung von Wort und Hand. >



Robert Downey jr. Foto: cellwall

Für die Wirkung der Gestik ist entscheidend, in welcher Höhe sich die Hände befinden. Alle Gesten, die sich unterhalb der Taille abspielen, werden unbewusst als negative Aussagen gewertet; Gesten in Höhe der Taille werden als neutral und oberhalb als positiv gewertet. Daneben ist ein wichtiges Kriterium die Sichtbarkeit der Hände. Versteckte Hände – in den Hosentaschen oder hinter dem Rücken – werden immer als negativ empfunden. Sind die Hände zu sehen, so ist es wichtig, häufig freundlich wirkende und öffnende Gesten zu benutzen.

Wer sicher steht, hat einen ausgeprägten Realitätssinn, sagt der Volksmund. Die Körperhaltung soll Aufschluss über die Wesenszüge des Menschen geben – eine gerade Haltung zeige einen aufrechten Charakter! So weit geht die wissenschaftliche Theorie jedoch nicht. Allerdings: Einen Zusammenhang zwischen der seelischen und der körperlichen Lage stellt auch sie fest. Wenn der Mensch trauert, ist er häufig zusammengesunken, die Schultern hängen herab und er wirkt kraftlos und verschlossen. Eine offene Haltung im Brust- und Halsbereich dagegen signalisiert Furchtlosigkeit und Selbstbewusstsein. Ähnliches gilt für Bewegungen. Wer sich im Gespräch vorbeugt, zeigt Aufmerksamkeit. Wer verkrampt an der Kleidung fummelt und nur auf der Stuhlkante sitzt, gilt als unsicher.

Auch der Gang des Menschen spiegelt die emotionale Befindlichkeit. Versuche haben ergeben, dass man erkennt, ob die Person, die vor uns läuft, männlich oder weiblich ist, und auch, ob sie fröhlich oder traurig daherkommt. Körperhaltungen können auch antrainiert sein und gezielt eingesetzt werden, um eine bestimmte Wirkung zu erzielen. So reckt ein Mann seine Brust, um stark und selbstbewusst zu erscheinen. Eine Frau schlägt die Beine übereinander, weil sie anmutig wirken will. Ein Jugendlicher hängt lässig auf dem Stuhl, um seinen Protest, etwa gegen alles Angepasste, auszudrücken.

Spielraum für Interpretationen

Ob zum allgemeinen Gebrauch, für geschäftliche Zwecke oder einfach zum besseren Flirt – wer die Körpersprache seines Gegenübers besser verstehen beziehungsweise seine eigene besser beherrschen möchte, der findet inzwischen eine große Auswahl an Büchern zum Thema. Aber es werden – vor allem im Businessbereich – auch eine ganze Reihe von Seminaren angeboten. In der Regel dauern diese drei Tage und kosten mit Unterbringung zwischen 1200 und 1500 Euro. Interessante Angebote dazu findet man reichlich im Internet (siehe Kasten). Wer eine günstigere Variante sucht, kann bei Volkshochschulen erfolgreich sein. Ein achtstündiger Kurs liegt hier bei etwa 50 Euro.

Dennoch: Auch wenn die Körpersprache verräterisch sein kann – einfache Strickmuster in ihrer Interpretation gibt es nicht. „Es gibt mit Sicherheit die Gefahr der Idealisierung, die Suche nach eindeutigen Aussagen“, schreibt Samy Molcho in einem seiner Bücher. So bedeutet zum Beispiel das Reiben der Nase nicht immer auch gleich ein „Missfallen“. Man sollte immer den Gesamtkontext der Situation beachten: Körpersprache und gesprochene Sprache hängen voneinander ab. Aus dem Gesagten allein lässt sich nie die volle Bedeutung dessen, was eine Person sagen will, erkennen. Aber auch die Körpersprache allein wird nie die volle Bedeutung einer Aussage vermitteln.

Eines allerdings gilt als gesichert: Frauen sind in Sachen Körpersprache im Vorteil. Dank ihrer „weiblichen Intuition“ sind sie nämlich scharfsinniger als Männer. „Frauen haben eine angeborene Fähigkeit, nonverbale Signale aufzufangen und zu deuten“, sagt Allan Pease. „Daher kommt es, dass es nur wenigen Männern gelingt, ihre Frauen zu belügen.“ Umgekehrt dagegen klappt es fast immer ...

■ *Andreas Ahlers*



Robert Downey jr. Foto: cellwall

Vor allem im Geschäftsbereich wird sehr stark auf die körperlichen Aussagen des Verhandlungspartners geachtet. Hier die wichtigsten Zeichen – und wie sie interpretiert werden

- Die Fingerkuppen der Hände aneinander pressen: Das Gesagte soll mit Nachdruck unterstrichen werden.
- Die Hände in die Hüfte stemmen: ein Signal für starke emotionale Erregung.
- Das Kinn reiben oder streicheln: ein klares Zeichen der Selbstgefälligkeit.
- Mit den Händen ein Spitzdach nach unten formen: Eine Geste, die Nachdenklichkeit signalisiert, aber auch Sicherheit.
- Mit den Händen ein Spitzdach in Richtung des Gesprächspartners formen:
Diese Haltung verrät Unsicherheit, manchmal sogar Ablehnung.
- Einen oder mehrere Finger auf die Lippen legen: Hier werden Informationen zurückgehalten.
- Sich an die Nase fassen: ein klares Zeichen von Unsicherheit beziehungsweise Verlegenheit.

Weitere Infos:

Angebote für Kommunikationsseminare (bundesweit) finden Sie im Internet, zum Beispiel unter www.seminare.de oder www.unilog-integrata.de

Foto: img05





Wenn Liebe zum Wahn wird

Die oftmals gnadenlose Hetze kann Monate, Jahre, manchmal ein Leben lang dauern: Stalking ist Psychoterror. Und jeder kann zum Opfer werden. Linda K. aus Braunschweig hat uns ihre Geschichte erzählt ...

Geliebt, gequält, gehetzt: Wenn Männer ihre Ex-Frau mit Telefonanrufen oder SMS terrorisieren, wenn Frauen ihren Star aus dem Fernsehen um die halbe Welt verfolgen, wenn Bewunderung oder Liebe in Belästigung und Gewalt umschlägt – dann sprechen Fachleute von „Stalking“.

In Deutschland kommt es jedes Jahr zu geschätzten 500.000 bis 600.000 Stalking-Fällen. 17,3 Prozent der deutschen Frauen und 3,6 Prozent der Männer waren schon einmal davon betroffen, ergab eine Umfrage des Zentralinstitutes für seelische Gesundheit in Mannheim.

Lange verharmlost, weiß man inzwischen um die potenzielle Gefahr, die von den – meist männlichen Tätern – ausgehen kann: Ein besonders grausamer Fall ereignete sich in Leipzig: Dort wurde Arabistik-Studentin Franziska S. von ihrem mutmaßlichen Verfolger brutal erschlagen. Laut Staatsanwaltschaft wird der Schädel der jungen Frau mit einem hammerähnlichen Gegenstand regelrecht zertrümmert. Die Blutspur im Treppenhaus eines Studentenwohnheims zieht sich über zwei Etagen, die Ermittler gehen von einer Jagd aus. Auch vor dem Augsburger Amtsgericht sitzt gerade ein Stalker wegen Mordes vor Gericht.

Immer wieder treffen die Stalking-Attacken auch Promis, wie die Hochspringerin Ariane Friedrich, die auf ihrer Facebook-Seite eine an sie gerichtete anzügliche E-Mail veröffentlicht und Namen und Wohnort des Absenders genannt hatte.

Dass die hauptberufliche Polizeikommissarin genau darum viel Ärger mit ihrem Dienstherrn bekam, erzürnt auch Linda K. aus Braunschweig. Die 37-jährige ehemalige Versicherungs-Angestellte hat ähnliches erlebt: „Hier wird der Täter zum Opfer gemacht. Ich finde, das ist ein Skandal!“

Es fing ganz harmlos an ...

Linda K. geriet vor gut drei Jahren ins Visier eines Stalkers. Alles fing ganz harmlos an – mit einer Tasse Kaffee in der Firmenkantine: „Es war ein Arbeitskollege. Eigentlich ein ganz netter Typ so vom Äußeren, näher kannte ich ihn nicht. Er fragte mich, ob er sich mit an meinen Tisch setzen dürfe. Wir unterhielten uns nur wenige Minuten über Belangloses, dann musste ich zurück ins Büro. Am Abend stand er dann vor dem Firmengelände und wartete da auf mich. Er fragte, ob er mich nach Hause begleiten dürfe. Wir hätten ja den gleichen Weg zum Bus. Offenbar hatte er irgendwie herausbekommen, wo ich wohne. Ich blieb höflich, gab vor, noch eine Freundin besuchen zu wollen und schüttelte ihn ab. Doch in den kommenden Wochen wiederholte sich das, immer wieder tauchte der Mann auf, drängte sich in meine Leben. Irgendwann stand er auch vor meiner Haustür, klingelte Sturm, auch spät nachts. Ich stellte ihn zur Rede, ging auch zum Betriebsrat in meiner Firma. Es half alles nichts. Ich hatte das Gefühl, keiner würde mir richtig glauben. Schließlich fing er damit an, mich am Telefon zu beschimpfen, erklärte mir, ich sei es eigentlich gar nicht wert, dass er mich so sehr liebt.

Er drohte mir mit Vergewaltigung, schickte ein Foto, das ihn mit einer Machete zeigt. Viel zu spät erst ging ich zur Polizei. Erst dann war Schluss mit dem Terror. Jetzt muss er vermutlich in den Knast.“

Das Schlimmste für Linda K. war die „Hilflosigkeit“, erzählt sie stockend. „Man fühlt sich gedemütigt“, erzählt die attraktive Blondine, die nach ihrer Scheidung vor fünf Jahren allein lebt. „Dass mir mein Arbeitgeber und vor allem meine Kollegen zuerst nicht glauben wollten, als ich ihnen erzählt habe, wer mir da nachstellt, hat mich tief getroffen. Ich kam mir fast so vor, als wäre ich die Täterin, die einen harmlosen Mann zu Unrecht beschuldigt.“

Therapie oder Knast

Nach der Festnahme wurde der Stalker psychologisch untersucht. Angeblich soll er an einer Persönlichkeitsstörung leiden, einer atypischen Form der Asperger-Störung. Ob er wirklich hinter Gitter kommt, entscheidet sich erst vor Gericht. Wahrscheinlicher ist, dass er eine Therapie beginnen muss. Nur wenn er dieses Angebot ausschlägt, könnte es eng für ihn werden. Seinen Job hat er schon verloren. Allerdings hat auch Linda K. keine Arbeit mehr: „Ich konnte nicht mehr in mein altes Büro gehen. Es gibt dort heute noch einige Leute, die meinen, ich hätte auch Schuld, weil ich dem Täter vielleicht doch Hoffnungen gemacht habe.“

Stalker haben meist ein schwaches Selbstwertgefühl, sagt der Kriminalpsychologe Christian Lüdke. Sie wollen andere Menschen unter ihre Kontrolle bringen, weil sie selbst Versager sind. „Es geht ihnen nicht um das Opfer selbst, sondern um die Ausübung von Macht.“

Während die Täter meist medizinische Hilfe erhalten, um sie dann halbwegs gesund wieder auf die Gesellschaft loszulassen, bleiben die Opfer oft allein. Dabei sind die Auswirkungen des Stalking auf die Betroffenen beträchtlich. Laut einer Studie im Auftrag vom „Weißen Ring“ werden zwei Drittel von Schlafstörungen und schweren Alpträumen geplagt. Über 90 Prozent berichten über andauernde Angst bis hin zu panikartigen Zuständen.

Auch Karin K. weiß davon zu berichten: „Ich bin schon zweimal umgezogen seitdem, habe vor allem Angst in der Nacht. Ich habe mir jetzt eine Gaspistole gekauft, dabei hasse ich eigentlich Waffen. Der Stalker hat mein altes Leben völlig kaputt gemacht!“

>

Wie man sich gegen Stalker wehrt Bleiben Sie konsequent!

- Machen Sie dem Stalker unmissverständlich klar, dass Sie keinen Kontakt mehr wünschen.
- Öffentlichkeit schützt: Informieren Sie Ihr gesamtes Umfeld (Familie, Freunde, Arbeitskollegen und Nachbarn), wenn Sie Opfer eines Stalkers geworden sind.
- Bei einer akuten Bedrohung (z. B. wenn der Stalker Sie verfolgt, in Ihre Wohnung eindringt, ein Angriff bevorsteht) alarmieren Sie die Polizei über den Notruf 110.
- Verfolgt Sie ein Stalker im Auto, fahren Sie zur nächsten Polizeidienststelle.
- Dokumentieren Sie alles, was der Stalker schickt, mitteilt oder unternimmt in einem Kalender, damit Sie, falls erforderlich, vor Gericht Fakten und Beweismittel haben.
- Persönliche Daten gehören nicht in den Hausmüll: Gehen Sie sorgsam mit Unterlagen um, auf denen sich Ihre persönlichen Daten befinden (Briefpost, Katalogsendungen, Werbebroschüren, Zeitschriften-Abonnements).
- Bei Telefonterror: Lassen Sie sich eine zweite Telefonleitung legen. Schließen Sie einen Anrufbeantworter an und lassen Sie ihn von jemand anderem besprechen. Lassen Sie sich ggf. eine Fangschaltung legen.
- Es hilft, Anzeige bei der Polizei zu erstatten. Von wenigen Ausnahmen abgesehen, hat sich gezeigt, dass vor allem schnelles und konsequentes Einschreiten der Polizei gegen den Stalker Wirkung zeigt und die Belästigungen nach einer Anzeige häufig aufhören.
- Um sich vor Stalking zu schützen, können Sie beim Amtsgericht eine „Einstweilige Verfügung/Schutzanordnung“ nach dem Gewaltschutzgesetz beantragen.

Weitere Infos unter www.polizei-beratung.de

NEWS und TIPPS

Der englische Begriff Stalking kommt eigentlich aus der „Jägersprache“ und meint das Sich-Anpirschen an ein Wild.

Rund 80 Prozent der Stalker sind Männer. In der Mehrzahl handelt es sich bei den Tätern um die Ex-Partner. Wenn Frauen stalken, dann gehen sie meist emotionaler vor als ein Mann.

Auch richtet sich ihre Gewalt dann häufiger gegen die Familie oder die Freunde ihrer Opfer. Insbesondere wenn es sich bei der Person um einen ihrer Ex-Liebhaber handelt. Die typische Stalkerin ist Single, getrennt lebend oder geschieden, Anfang bis Mitte 30, und leidet unter starken Gefühlsschwankungen. Stalkerinnen traktieren ihr Opfer im Durchschnitt 17 Monate lang. Das ist allerdings nur ein statistischer Mittelwert.

Vor rund 25 Jahren etablierte sich der Begriff „Stalking“ in den USA. Bezeichnet wurde damit zunächst das exzessive Verfolgen von bekannten Persönlichkeiten. Erst als Ende der 1980er Jahre die Schauspielerin Rebecca Schaeffer und zwei weitere nicht-prominente Frauen von „ihrem“ Stalker ermordet wurden, wurde es nicht mehr als kurioses Phänomen betrachtet, sondern als potenziell hochgefährliche Verhaltensweise.

Nicht immer geht es als Motivation für Stalking darum, ein enges Verhältnis zum Opfer herzustellen. Es gibt auch Täter, die von vornherein keine Liebe gegenüber ihrem Opfer empfinden, sondern dieses, aus welchen Gründen auch immer, drangsalieren wollen. Ein Motiv hierfür kann dann in Rachegefühlen für vermeintlich erlittene Kränkungen liegen.

Erst 2007 wurde in Deutschland der Tatbestand „Nachstellung“ (§ 238) ins Strafgesetzbuch eingefügt. ■ *Ronald Tietjen*





Vitalzentrum Zentrale
Königstr. 44 | 30175 Hannover
Tel.: 0511 - 70 15 00

Brandes & Diesing

VITALZENTRUM



Viel besser zu Fuß.

Business-Einlagen

- nur 1,5 mm Sohlenstärke

Dynamische Unterstützung und Entlastung in modischen Schuhen. Besonders dünnes, flexibles Material in Verbindung mit einer leichten Polsterauflage ergeben ein Hilfsmittel für besonders leichtes und schlankes Schuhwerk. Die Einlagen werden individuell für Ihre modischen Businesschuhe angepasst.

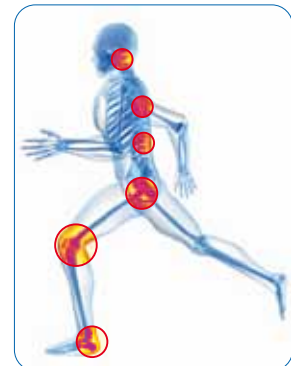


- für alle feinen Schuhe im Beruf und Alltag
- auch für Damenschuhe mit bis zu 6 cm Absatz
- Linderung von Knie- und Rückenbeschwerden
- großflächige Dämpfung beim Auftreten
- dient der Korrektur von Fuß-Fehlstellungen



Fußbewegungs-Analyse

Die Fußbewegung wird mit einer computergesteuerten Messplatte aufgezeichnet und ausgewertet. Über 9.000 Messpunkte zeichnen dabei Ihren Fuß in der Abrollbewegung auf. Messgenauigkeit in höchster Präzision! Wir bitten um Terminvereinbarung für Ihre persönliche Analyse. *Individuelle Versorgung, nicht nur bei klassischen Fußfehlstellungen, sondern zum Beispiel auch bei Fersensporn, Hallux Valgus oder Arthrose.*





Venenzentrum Braunschweig Zentrum für endovaskuläre Venenchirurgie - führend in der Behandlung von Venen- leiden Modernste Therapie - hochqualifizierte Spezialisten



Unter insuffizienten Venen leiden etwa 40% der Frauen und 20% der Männer: müde, schwere Beine, Schwellungen, Krampfadern. Erkrankte Venen müssen behandelt werden, denn unbehandelt können sie zur chronisch venösen Insuffizienz führen, schlimmstenfalls zu schmerzhaften Beingeschwüren, dem „Offenen Bein“. Leiter des modernen Venenzentrums Braunschweig ist der hochqualifizierte und langjährig erfahrene Facharzt für Chirurgie, Phlebologie und Sportmediziner Dr. Rosario Di Grazia. Nach über 20 Jahren Tätigkeit als Chirurg hat sich Dr. Di Grazia seit nunmehr 10 Jahren mit großem ärztlichem Engagement auf die Chirurgie der Venen spezialisiert. Ca. 800 Venenoperationen führt Dr. Di Grazia im Jahr erfolgreich durch, den größten Teil der Eingriffe minimal-invasiv, sanft und schonend mit Lasertechnik. „Die Langzeitergebnisse einer Venen-OP in Lasertechnik sind bei meinen Patienten selbst nach 10 Jahren absolut einwandfrei. Beherrscht man die Lasertechnik mit der wohl weltweit besten Radialfaser perfekt, dann funktioniert die Lasertherapie medizinisch und

kosmetisch ganz hervorragend – zur Zufriedenheit meiner Patienten“, betont Dr. Di Grazia. Voraussetzung ist selbstverständlich ein hochqualifizierter, erfahrener Chirurg und Phlebologe.

EP: Welche speziellen Verfahren wenden Sie bei Venenleiden Ihrer Patienten mit Erfolg an?

Dr. Di Grazia: Wenn die kranke Stammvene stark gekrümmt verläuft und/oder mehr als 3 cm geweitet ist oder auch bei Rezidiven nach vorangegangenen Eingriffen, führe ich das konventionelle Stripping-Verfahren mit einem Leistenschnitt durch. Bei dem so genannten „Stripping“ wird die erkrankte Stammvene mit Hilfe einer Metallsonde entfernt. Die Operation erfolgt je nach Befund unter Vollnarkose oder örtlicher Betäubung. Außerdem arbeite ich sehr erfolgreich mit der Radiowellentechnik, um ggfs. kranke Segmente der Stammvene zu verschließen. Dabei wird ein Katheter in die Vene eingeführt, der die Venenwand durch Radiowellen erhitzt. Die Gefäßwand und das angrenzende Bindegewebe ziehen sich dadurch zusammen. Insgesamt aber ist vor allem die Lasertherapie eine moderne, schonende und schmerzarme Alternative zum Stripping.



Wie führen Sie die Laserbehandlung genau durch?

Beim minimal-invasiven Laserverfahren wird die defekte Vene entfernt durch den vollständigen Verschluss der inneren Gefäßwand mittels Laserbestrahlung. Während der Laser-OP schiebe ich unter genauer Ultraschall-Darstellung die Lasersonde über eine kleine Punktionsstelle sicher in die betroffene Vene vor. Anschließend wird Laserlicht durch die Sonde mit einer exakt-gezielten Energie-Abgabe von innen in die kranke Vene abgestrahlt. Beim kontinuierlichen Rückzugsverfahren der Sonde wird die Vene über ihre gesamte Länge verschlossen, ohne das umliegende Gewebe zu verletzen. Die Seitenäste, von der Stammvene ausgehend, werden im Anschluss über 2 mm kleine Schnitte von außen entfernt. Die Laserbehandlung ist ein minimal-invasives, nahezu schmerzfreies Verfahren, das größtenteils unter örtlicher Betäubung durchgeführt wird. Es bedarf einer kurzen stationären Behandlung – und der Patient kann umgehend seinen alltäglichen Aktivitäten wieder nachkommen.

Welche Therapie wenden Sie bei nicht heilenden Wunden, dem „Offenen Bein“, an?

Eine nicht heilende offene Beinwunde, das sogenannte „Offene Bein“, bedeutet für den Patienten eine große schmerzhaft gesunde-

heitliche Belastung. Ein offenes Bein kann venös oder arteriell bedingt sein, ein Zustand nach Unterschenkelthrombose, bei ausgeprägten Krampfadern oder arteriellen Durchblutungsstörungen oder auch infolge Diabetes mellitus, der Zuckerkrankheit. In diesem Fall werde ich dem Patienten mit einer Hautverpflanzung helfen, dem sogenannten „Spalthauttransplantat“. Dabei wird ein kleines dünnes Hautläppchen meistens vom Oberschenkel des Patienten entnommen, das in einem zweiten operativen Eingriff auf die Ulcuswunde aufgebracht wird. Sowohl die Entnahmestelle des Hauttransplantats als auch die offene Wunde heilen in kurzer Zeit klaglos ab, so dass der Patient schon bald von seinen Schmerzen befreit ist.

Die gesetzlichen und privaten Krankenkassen übernehmen die Kosten der Behandlung im Venenzentrum Braunschweig.

Vielen Dank, Dr. Di Grazia, für die ausführlichen Informationen zum Behandlungsspektrum bei Venenleiden.

■ *Sigrid Tille*

Venenzentrum Braunschweig
Kastanienallee 18
38102 Braunschweig
0531 707080

www.venenzentrum-braunschweig.de

Außerordentliches Engagement für die Niedersächsische Krebsgesellschaft

Verleihung des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland, des Bundesverdienstkreuzes am Bande, an Professor Dr. med. Jörn Hilfrich, MPH

Hannovers Oberbürgermeister **Stefan Schostok** verlieh dem angesehenen Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, **Professor Dr. Jörn Hilfrich**, im Namen des Bundespräsidenten das Bundesverdienstkreuz am Bande als seltene und besondere Auszeichnung für außerordentliche Leistungen und Verdienste um die Niedersächsische Krebsgesellschaft. Bereits seit 1981 als deren Generalsekretär mit ganzheitlicher Ausrichtung dem wissenschaftlichen Zeitgeist voraus, bringt Professor Dr. Hilfrich sein umfassendes Wissen auf dem Gebiet der Onkologie in die Arbeit der Krebsgesellschaft ein. Prävention, Therapie, Nachsorge und Forschung – mit großem Engagement und zeitlichem Aufwand, persönlicher Hilfestellung und zahlreichen Vorträgen war Professor Dr. Hilfrich zur Verwirklichung seiner Ziele bis zum heutigen Tag tätig und ist auch weiterhin für die Niedersächsische Krebsgesellschaft aktiv. Durch seine umfangreiche Forschungstätigkeit als Gynäkologe und Onkologe hat der renommierte Facharzt in vielen Bereichen, insbesondere in der Behandlung des Brustkrebses, zu weitreichenden Fortschritten für die erkrankten Frauen beigetragen. Seit Eröffnung der Krebsberatungsstelle des Caritasverbandes Hannover e.V. im Jahr 1989 hat Professor Dr. Hilfrich hier ebenfalls sein fachliches Wissen in vielfacher Weise eingebracht. Er förderte den transnationalen Austausch von Informationen bei Krebserkrankungen und unterstützte dabei die wissenschaftliche Vernetzung der Forschung - und er leistete entscheidende politische Lobbyarbeit für die Aufgaben und Erfolge der Deutschen Krebsgesellschaft.

Professor Dr. Hilfrich ist zwischenzeitlich Ehrenmitglied der „German Breast Group“ (GBG), einer sehr innovativen und international erfolgreichen Forschungsgruppe. Oberbürgermeister Stefan Schostok drückte Professor Dr. Hilfrich im Rahmen seiner Ansprache nochmals offiziell seine hohe Anerkennung im Auftrag der Menschen der Landeshauptstadt Hannover aus. Er würdigte insbesondere Professor Dr. Hilfrichs aufwändiges persönliches Engagement für die Niedersächsische Krebsgesellschaft unter Zurückstellung seines Privatlebens. Der Geehrte freute sich über die bedeutende Auszeichnung: „Am meisten freut man sich, wenn das, was man mit so viel Herzblut gemacht hat, auch angekommen ist.“ Professor Dr. Hilfrich sprach seinen Dank vor allem den vielen, auch ehrenamtlichen Mitarbeitern und Ärzten aus, ohne die er seine Arbeit nicht hätte leisten können und die ihn stets motivierten, sich für die Niedersächsische und somit für die Deutsche Krebsgesellschaft weiter intensiv zu engagieren.

■ *Sigrid Tille*

Prof. Dr. med. Jörn Hilfrich, MPH

Eilenriede-Klinik
Gynäkologie – Onkologie – Senologie
Uhlemeyerstr. 16, 30175 Hannover
Telefon: 0511 99044-99
j.hilfrich@eilenriedeklinik.de

Niedersächsische Krebsgesellschaft
Königstraße 27, 30175 Hannover
Tel. 0511 3885262
www.nds-krebsgesellschaft.de





Schönheit in Hannover hat eine neue Adresse

Renommierte Plastisch-Ästhetische Chirurgin hat ihre neuen Praxisräume an der Eilenriede eröffnet.

Dr. med. Gabriele Pohl ist seit 1999 überaus erfolgreich als Expertin für Schönheit in Hannover selbstständig tätig. Nach vielen Jahren im Pelikan Viertel hat die Fachärztin ihre Praxisräume nun an die Hohenzollernstraße verlegt. Esthetic Pure ist beeindruckt vom Ambiente und den Räumen und sprach mit ihr über das Konzept am gut ausgewählten neuen Standort.



Esthetic Pure: Glückwunsch!

Dr. Pohl: Danke!

Esthetic Pure: Ihre »alten« Räume am Pelikanplatz waren ja auch wirklich sehr schön. Hier, an der Hohenzollernstraße, haben sie das jedoch noch einmal übertroffen. Wieso der Umzug und warum ein Neustart?

Dr. Pohl: Nach über 15 Jahren hatte ich einfach einmal Lust auf eine Veränderung und Spaß am Gestalten einer neuen Praxis. Wir verfolgen hier ein sehr diskretes, ja geradezu privates Konzept, wie es die Patienten so noch nie gesehen haben dürften. Alles dreht sich von Anfang an nur um sie und ihre Wünsche und Bedürfnisse. Mein ganzes Team und ich wollen hier ein Gefühl von absoluter Intimität und individueller Zuwendung vermitteln. Dazu gehören für mich auch internationales Ambiente in jedem Raum und keine Wartezeiten bei Terminen.

Esthetic Pure: Das klingt gut. Frau Dr. Pohl, sie sind bekannt für ihren natürlichen Ansatz in der Beratung und bei der Operation.

Dr. Pohl: Ja, das liegt mir besonders am Herzen. Niemand sollte Eingriffe als solche erkennen. Mir geht es um Gesundheit, Jugendlichkeit und Frische. Mit gutem Gespür kann man sehr gute Ergebnisse erzielen, die Medizin entwickelt sich immer weiter und wer sich als Facharzt ständig fortbildet, kann seinen Patienten überraschende Antworten auf fast alle plastisch-ästhetische Fragen geben.

Esthetic Pure: Zum Beispiel?

Dr. Pohl: Coolsculpting ist nur eines dieser vielen innovativen Themen. Ein tolles Verfahren für Menschen mit Fettdepots, die trotz guter Ernährung und viel Sport einfach nicht verschwinden wollen. Hier frieren wir in wenigen Sitzungen die Fettzellen ein, die dann vom Körper selbst abgebaut werden. Das Verfahren ist bei vielen Problemzonen anwendbar. Ohne Narkose, ohne Spitzen, ohne Ausfallzeit. Das von Wissenschaftlern an der Harvard University entwickelte Verfahren bieten wir in Hannover nun an.

Esthetic Pure: Interessant!

Dr. Pohl: Absolut. Niemand sollte mehr in den Spiegel sehen und sich ärgern müssen. Es gibt heute schon so viele Wege, ganz einfach schön auszusehen. Das macht sicher und selbstbewusst. So wird man förmlich rundum strahlend und erreicht seine Ziele mit einem Lächeln.

Esthetic Pure: Und dazu bieten Sie auch in Ihrer neuen Praxis alle klassischen Eingriffe an?

Dr. Pohl: Genau. Und zwar für sie und ihn. Nichtoperative Behandlungen nehmen wir hier in unserer Praxis ambulant vor. Operative Eingriffe finden in der renommierten Eilenriede Klinik statt, die ist hier ja gleich um die Ecke, nur wenige Schritte von der Praxis entfernt.

Esthetic Pure: Danke für dieses sehr offene Gespräch, Frau Dr. Pohl!

Dr. Pohl: Gerne. Sie merken, wie sehr ich mich auf die Zeit an der Hohenzollernstraße freue.





dr. gabriele pohl
PLASTISCHE & ÄSTHETISCHE CHIRURGIE



NEU
Ohne Operation
zum Traumkörper
mit

 coolsculpting

„ WENN ICH GEWUSST HÄTTE, WIE EINFACH ES IST, SCHÖN ZU SEIN. “

Die neue Privatpraxis von **Dr. Gabriele Pohl**: Es erwarten Sie stilvolles Ambiente, diskrete Atmosphäre, keine Wartezeiten und viel Komfort. Dazu modernste medizinische Ausstattung und engagierte, erfahrene Mitarbeiterinnen. Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns online. Wir beraten Sie gern – ganz individuell und unverbindlich.

BEISPIELE AUS UNSEREM LEISTUNGSSPEKTRUM

- Face- und Stirnlift
- Lidkorrektur und Lidstraffung
- Nasen-, Ohren- und Kinnkorrektur
- Haartransplantation
- Brustvergrößerung und -verkleinerung
- Gynäkomastie
- Fettabsaugung
- Intimchirurgie
- Hautumore
- Narben
- Hyperhidrosebehandlung
- Verkleinerung von äußeren/inneren Schamlippen
- Venushügelabsaugung
- Faltenbehandlung durch Filler und Botox
- Lippenmodellierung
- Mesotherapie
- Wangenaufbau

DR. MED. GABRIELE POHL | Fachärztin | Plastische und Ästhetische Chirurgie
Hohenzollernstr. 4 | 30161 Hannover | Tel. 0511.89 76 76-0 | info@dr-med-gabriele-pohl.de



www.dr-med-gabriele-pohl.de



Fit in den Sommer

Die neuesten Bewegungs- und Ernährungstrends



Ran an den Speck

Zu viel Süßes, zu wenig Bewegung. Jetzt ist die richtige Zeit, der unansehnlichen Unterhautfettschicht auf den Leib zu rücken. Die wird man nur los, wenn der Körperfettanteil auf unter zwölf Prozent sinkt. Dazu ist Bewegung nötig. Wie viel, ist abhängig vom individuellen Fitnessgrad.

Empfehlenswert ist ein wöchentlicher Kalorienverbrauch durch sportliche Aktivität von 1000 bis 2000 Kalorien. Das entspricht ungefähr: 2 bis 4 Stunden Walken, Schwimmen oder Radfahren, 1,5 bis 2,5 Stunden Joggen und 2,5 bis 5 Stunden Badminton.

Regelmäßigkeit ist das Zauberwort: Jeden Samstag sportlich aktiv sein und dann sechs Tage die Beine hoch legen – das nützt wenig. Schenken Sie Ihren Muskeln – besonders den unterm Bauchfett verborgenen – möglichst eine tägliche Ansprache. 30 Minuten reichen völlig aus.



Achten Sie auf den richtigen Trainingspuls. Den können Sie mit folgenden Formeln errechnen: Ihr Maximalpuls beträgt ca. 220 minus Lebensalter. Bei einem 30-Jährigen wären das 190 Pulsschläge. Die Trainingsfrequenz sollte gerade bei Anfängern nur 65- 70 % dieses Wertes betragen, damit das Training eine gute Wirkung erzielt. Der Trainingspuls sollte folglich im Beispiel etwa zwischen 124 und 161 Schlägen pro Minute liegen. Als einfachen Richtwert können Sie sich an der Faustregel 180 Pulsschläge minus Lebensalter orientieren. Es handelt sich hierbei um eine einfache und in der Praxis bewährte Formel.

Mit Spaß und Elan auch langfristig trainieren? Kein Problem mit der richtigen Motivation:

Trainieren Sie nicht für andere, sondern für sich selbst. Sehen Sie Ihr Training positiv. Es ist die Zeit, in der Sie sich Gutes tun. Achten Sie darauf, dass die Sportart, die sie wählen, Ihnen wirklich Freude bereitet und setzen Sie sich realistische Ziele. >>

Sommer-Fitness: Was Ihr Körper jetzt braucht

Kondition, Kraft und kerngesundes Essen – das braucht, wer im Sommer regelmäßig Sport treibt. Penibles Kalorienzählen ist da meist überflüssig.

Egal, welche Sportart in der Freizeit ausgeübt wird, eine ausgewogene und vollwertige Ernährung verbessert Koordination, Ausdauer und Kraft. „Ausgewogen und vollwertig heißt: täglich Obst und Gemüse essen, Vollkornprodukte wie Müsli, Brot und Nudeln sowie magere Milchprodukte“, rät Dorothea Jansen, Ernährungsberaterin der AOK. Zudem gehört noch ein- bis zweimal pro Woche Fisch auf den Tisch. „Genießen Sie mageres Fleisch in Maßen und geizen Sie mit tierischen Fetten“, so Jansen weiter. Sie empfiehlt stattdessen hochwertige Pflanzenöle wie Oliven- und Rapsöl.

Um den Mehrbedarf an verbrauchten Kalorien zu decken, müssen Breitensportler übrigens nicht sehr viel mehr essen. Wer eine Stunde joggt, rudert oder Fußball spielt, verbraucht dabei etwa 300 bis 600 Kilokalorien. Zum Vergleich: Ein Vollkornbrötchen (unbelegt) hat um die 230 Kilokalorien.



Wer regelmäßig trainiert, braucht etwas mehr Kohlenhydrate und Eiweiß als andere, die sich weniger bewegen. Grund: Kohlenhydrate werden in den Muskeln als sogenanntes Glykogen gespeichert, welches bei körperlicher Anstrengung gebraucht wird. Kohlenhydrate stecken z.B. in Nudeln, Reis, Brot und Kartoffeln.

Wer Sport macht, sollte dies übrigens nicht mit leerem Magen tun, aber auch nicht ganz gesättigt sein. Tipp: Nehmen Sie etwa zwei Stunden vor dem Training eine leichte Mahlzeit ein. Das kann eine Banane sein mit Joghurt, ein Vollkornbrot mit Quark oder fettarmem Käse sowie ein fettarmes Milchmischgetränk. Sie halten den Blutzuckerspiegel damit konstant und beugen Leistungstiefs vor.

Übrigens: Sportler müssen immer reichlich trinken, denn wer schwitzt, verliert viel Flüssigkeit – wie viel, hängt von der Temperatur und der körperlichen Belastung ab. Als Orientierung gilt, dass pro Minute Training etwa zehn Milliliter getrunken werden sollten.

Mineralwasser, Saftschorlen (im Verhältnis ein Teil Saft, drei Teile Wasser) sind relativ gute Durstlöcher. Schorlen liefern u.a. Mineralien und Kohlenhydrate. Ob die Flüssigkeitsbilanz stimmt, wird am Urin sichtbar: Ist er sehr dunkel, trinkt man zu wenig. Hellgelber Urin deutet in der Regel auf eine gute Versorgung mit Flüssigkeit hin.

Sonnenschein macht glücklich

Wir wussten es ja schon immer: Sonne macht glücklich. Inzwischen ist das auch medizinisch erwiesen. Angestoßen durch die Extrapolation Licht beginnt der Körper im Frühling damit, in großen Mengen Serotonin zu produzieren. Das Glückshormon sorgt dafür, dass wir uns aktiver, wacher und sogar attraktiver fühlen.

Gefühle schlagen Purzelbäume

Steigen die Temperaturen, liegt Liebe in der Luft. Unsere Stimme spielt beim Sommerflirt übrigens eine bedeutende Rolle. „Im Sommer klingen die Stimmen eigentlich gar nicht anders, wir reagieren nur anders auf sie als z.B. im Herbst oder im Winter“, meint die Göttinger Sexualforscherin Sabine Lefkes. Ein sonst ganz normales „Wie geht’s?“ kann mit der richtigen Stimmlage ausgesprochen wie ein Annäherungsversuch wirken. „30 bis 40 Prozent unseres ersten Eindrucks von einer anderen Person hängen von der Stimmhöhe ab“, so Lefkes. Längst erwiesen: Tiefe Stimmen klingen weit erotischer als hohe bzw. piepsige. In manchen Flirtschulen wird darum auch schon ein Atem- und Stimmtraining angeboten ...



Cooler Trendsportarten für den Sommer

Wer sich nicht einfach nur faul in die Sonne legen will, dem bietet sich jetzt wieder die Gelegenheit, etwas für das eigene Wohlfühlgefühl zu tun. Bei diesen trendy Sportarten sind Spaß, Spannung und Aufmerksamkeit garantiert.

Alles – nur nicht langweilig: Ständig werden neue Trainingstrends entwickelt oder auch ältere wiederentdeckt. So etwa das Sommervergnügen **Stand-up-Paddling**, bei dem man auf einem Bord stehend übers Wasser paddelt oder **Trailrunning**, das Laufen auf unbefestigten Wegen.

Wer auf Action steht, kommt beim **Speedminton** – einem rasanten Mix aus Tennis, Squash und Badminton – voll auf seine Kosten. Hock'n'Roll heißt das gewöhnungsbedürftige Motto der **Hockerer**. Wer oder was das ist? Ein Mix aus Breakdance, Akrobatik und Skaten – und ist doch etwas völlig Neues. Gehockt wird immer und überall auf einem ca. zwei Kilogramm schweren und 45 cm hohen Plastiksitz. Erfolg stellt sich recht schnell ein. So können Anfänger in fünf Minuten um die zehn Tricks erlernen. Egal ob mit Händen oder Füßen, ob rutschen, rollen oder balancieren – alles ist möglich.

Auch **Trisand** ist neu und irgendwie verrückt. Es baut auf den beliebtesten Ballsportarten Deutschlands auf: Volleyball, Handball und Fußball. Teams aus je zwei Mitspielern hauen sich auf einem Beachvolleyballfeld die Bälle um die Ohren. Am Ende der Feldhälften steht jeweils ein Handballtor, auf das plötzlich geschossen oder geworfen wird. Was auf den ersten Blick chaotisch aussieht, ist relativ leicht erklärt und macht einfach unheimlich Laune. Nicht auf Sand, sondern auf den grünen Rasen geht's beim **Swin Golf**. Der Ball und das Loch sind größer als beim „normalen“ Golfspiel. Man braucht keine Platzreife und keine Vorkenntnisse. Tipp: Auf dem Erlebnishof Lahmann in Burgdorf/Otze ist Swin Golf eine der Attraktionen.

Den Drahtesel gesattelt, Schläger raus und los geht's – beim **Bike-Polo** steht der Teamgeist im Vordergrund. Spieler in Dreier-Teams versuchen auf dem Fahrrad sitzend einen kleinen Ball mit Poloschlägern in das gegnerische Tor zu befördern. Auch **Streetsurfing** ist einer der Trends im Funsportbereich und macht dem Skateboard Konkurrenz. Das Waveboard besteht aus zwei gegeneinander beweglichen Fußplatten, die durch einen Torsionsstab miteinander verbunden sind. Die Vorwärtsbewegung wird allein durch die schnellen Bewegungen der Hüfte und der Beine erzeugt, was einen enormen Workout-Effekt hat.

Nicht besonders hoch, dafür aber umso spannender: **Bouldern** ist Sportklettern bis zu einer Höhe, aus der man zwar problemlos noch abspringen könnte, für die man Konzentration, ein wenig Kraft und Kreativität benötigt. **Slacklinen** ist ein wenig wie Seiltanzen, nur dass das Schlauch- oder Gurtband breiter ist als bei einem Profi-Akrobaten. Die Anforderungen des Slackens sind ein Mix aus Balance und Koordination. Viel Spaß! ■ *Ronald Tietjen*



Perfektion trifft Moderne

Im täglichen Leben werden wir immer wieder von den Möglichkeiten der Ästhetisch-Plastischen Chirurgie beeindruckt. Daraus wächst bei vielen Menschen der Wunsch zu mehr Harmonie im körperlichen Erscheinungsbild. Die Grundlage zur erfolgreichen Verwirklichung Ihrer Wünsche zur Verbesserung Ihres Aussehens ist das Verständnis für Ihre medizinischen Ansprüche und Notwendigkeiten. Hinzu kommen eine kompetente Beratung, eine realistische operative Planung und deren sichere Umsetzung.

Ästhetisch Plastische Operationen haben in den letzten Jahren enorm an Popularität gewonnen. Allein für das Jahr 2011 ergab eine Umfrage bei 885 Fachärzten für Plastische Chirurgie, dass in Deutschland fast 140.000 Ästhetische Operationen durchgeführt

worden waren (Quelle: www.DGPRAEC.de). Auf Platz eins steht mit etwa 25.000 Eingriffen noch vor der Augenlidstraffung und der Fettabsaugung die Brustvergrößerung mit Silikonimplantaten. Dieser Trend ist weltweit zu beobachten und wird sich in den nächsten Jahren aller Voraussicht nach fortsetzen.

Die vielfältige Ausbildung zum Ästhetisch-Plastischen Chirurgen dauert in Deutschland sechs Jahre und erfreut sich nicht zuletzt aufgrund der Zunahme der Patienten mit einem neuen Körperbewusstsein immer größerer Beliebtheit. So geht es auch **Dr. med. Andreas Heckmann**, der nach seinem Studium der Humanmedizin in Hannover seine berufliche Weiterbildung zum Ästhetisch-Plastischen Chirurgen in München und an der Medizinischen Hochschule in Hannover vollendet hat. Dabei hat er das gesamte Spektrum der Plastisch-Rekonstruktiven und Ästhetisch-Plastischen Chirurgie erlernen können.



PR-Anzeige

ProgressiveGel™



ProgressiveGel™ PLUS



ProgressiveGel™ Ultima



Seiner Expertise als Brustchirurg kann er nun auch die neuen modernen Sicherheitsimplantate der Marke Motiva hinzufügen. Als einer der ersten Plastischen Chirurgen in Deutschland verwendet er erfolgreich die neuen innovativen Silikonimplantate zur Brustvergrößerung und Brustwiederherstellung in Hannover. Das Gründerteam von Motiva® verfügt über eine 30-jährige Erfahrung in der Herstellung von Brustimplantaten. Das Ergebnis ist eine neue Matrix mit modernster Innovation, Sicherheitstechnologie und einem hervorragenden Garantieprogramm. Silikonhülle und die Füllmatrix sind revolutionär überarbeitet und passen sich den natürlichen Bewegungen der Brust an und bieten dabei höchste Qualität und Komfort. Die Q Inside Safety Technology™ von VeriTeQ beinhaltet den ersten Mikrochip-Transponder zur Funkerkennung und Identifikation von Brustimplantaten (RFID – radio frequency identification). Aber nicht nur die Sicherheit der Motiva Implantate ist revolutionär. Motiva garantiert auf Wunsch Patientenschutz auf höchstem Niveau über einen Zeitraum von bis zu 10 Jahren über das Lloyds Premiumprogramm für die den Mikrochip enthaltenden Implantate.

Laut Dr. med. Andreas Heckmann vereinen sich nun sein Anspruch an Perfektion mit moderner Technologie zu einem unschlagbaren Team in der Ästhetischen und Rekonstruktiven Brustchirurgie mit der zur Zeit größten Sicherheit für die Patientin.

Dr. Andreas Heckmann ist Experte für Ästhetisch-Plastische Operationen und Ästhetische Faltenbehandlungen. Seine langjährige universitäre Ausbildung hat ihn viele Dinge gelehrt, von denen seine Patienten heute bei seinen Behandlungen profitieren. Effizienz, Vertrauen und Sicherheit sowie eine kompetente Nachbetreuung erachtet er als Basis für eine erfolgreiche Behandlung. Dabei bewahrt er immer den Blick für das Wesentliche und Machbare, um Ihre Wünsche realistisch und sicher umsetzen zu können.

Dr. med. Andreas Heckmann

MVZ am Emmichplatz
Eichstr. 2
30175 Hannover
Telefon: 0511 990-4421
www.dr-heckmann.de
info@dr-heckmann.de



Impressum ESTHETIC Pure

Herausgeber und Verlag:
Holimed Verlagsgesellschaft mbH
Uhlemeyerstraße 16
30175 Hannover
Telefon: 0511 3882639
Telefax: 0511 9904430
info@holimed-verlag.de
info@esthetic-pure.de
www.esthetic-pure.de

Bankverbindung:
Volksbank Seesen
IBAN: DE85278937600015195500
BIC: GENODEF1SES

Geschäftsführer:
Dr. med. Michael J. Hutter

Director Marketing:
Eda Sagdic
Telefon: 0511 33639860
Mobil: 0151 58246280

Redaktion:
Sigrid Tille
Ulrike David
Eda Sagdic
Hans-Werner Schwarz
Ronald Tietjen
Andreas Ahlers

Layout:
Hans-Werner Schwarz

Titelfoto: PapadoXX-Fotografie/Grand Hotel Binz

Fotos:
Sigrid Tille, Micaela Blohm, Ulrike David,
Hans-Werner Schwarz, Pilar Schacher,
Arkona & Rugard Strandhotel, Grand Hotel Binz,
wikimedia, Eilenriede Klinik,
Private Palace Hotels & Resorts

Druck:
Bonifatius GmbH
Druck, Buch, Verlag
Karl-Schurz-Str. 26
33100 Paderborn

Druck: Offset, 4-c Euroskala
Umschlag: glanzfolienkaschiert

Gültige Anzeigenpreisliste: 01.01.2014
Bezugspreis: EUR 3,50 zzgl. Versandgebühren

Copyright, Holimed Verlagsgesellschaft mbH
Alle enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Abdrucke, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.
Veranstaltungshinweise ohne Gewähr, Gerichtsstand ist Hannover.

Alle gedruckten Fremdbeiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

- Frühjahr/Sommer Ausgabe



Cocktailparty für die Beine – jetzt wird's exotisch

In diesem Frühjahr und Sommer feiern die knalligen Farben der 1980er Jahre ein elegantes Comeback. Die schrillen Zeiten sind vorbei, stattdessen trägt die Powerfrau von heute klare Linien, die nur durch modische Accessoires einen Hauch von Exotik und Verführung andeuten. Die eleganten medizinischen Kompressionsstrümpfe Memory von Ofa Bamberg schaffen in diesem Jahr eine farbenfrohe Verbindung zu paradiesischen Orten, denn die Modefarben Blue Lagoon und Pink Flamingo öffnen das Tor zur Südsee – mit einem Cocktail in der Hand und Sonne auf der Haut.

Aber auch das Glamour-Outfit ist mit Blue Lagoon und Pink Flamingo möglich: In Kombination mit Schwarz, Silber oder Grau ist die Modefarbe Pink Flamingo nicht nur auf jeder Cocktailparty ein absolutes Highlight. Blue Lagoon hingegen erinnert an endlose karibische Strände und verleiht einem klassischen Outfit in Weiß, Grau oder Schwarz das prickelnde Etwas.

Mit diesen Kompressionsstrümpfen rückt frau bei jedem Anlass in den Blickpunkt, und fördert gleichzeitig ihre Gesundheit. Denn die zart glänzenden Strümpfe unterstützen die Venen dabei, das Blut wieder zurück zum Herzen zu pumpen, ohne, dass die Anwenderin auf modische Eleganz verzichten muss. Krampfadern und geschwollene, schmerzende Beine sind deutliche Anzeichen, dass die Venen diese Unterstützung brauchen. Und sie finden sie in modernen Kompressionsstrümpfen. Dank hautfreundlicher Materialien und perfekter Passform ist das Tragen ein Vergnügen, denn nichts soll die Arbeit der Venen erschweren. Schließlich sind Wohlbefinden und Gesundheit auch für treffsicheren Modestil unersetzlich. Übrigens gibt es neben den auffälligen Modefarben zehn weitere geschmackvolle Farben, die auf www.ofa.de zu sehen sind. Dort findet man auch Wissenswertes zur Venengesundheit, zur Vorbeugung und Venenchecks für Frauen und Männer.

(Promotion)



reddot design award
honourable mention 2012

Modisches Design und raffinierte
Details. Dafür wurde Memory mit einem
red dot design award ausgezeichnet!



Marie und Pink Flamingo:
Ein modisches Traumpaar.



Regina und Blue Lagoon:
Verführerisch und elegant.

ofa bamberg

Perfekter Mix für perfekte Beine

Memory
Modifarben 2014



memory®

Die **eleganten** medizinischen
Kompressionsstrümpfe.

Mehr Informationen: www.ofa.de

Willkommen zu Hause!



Private  Palace
Strandhotel Arkona
★★★★★



Private  Palace
Strandhotel Rugard
★★★★★



Private  Palace
Cha-Am



Private  Palace
Marrakech



Private  Palace
Grand Hotel Binz
★★★★★



Private  Palace
Strandhotel Glowe
★★★★★



Private  Palace
Sporthotel Wildstrubel



Private  Palace
Budapest

Private  Palace
Hotels & Resorts
★★★★★

Your home is your Palace!

Kontakt weltweit: www.privatepalacehotels.com Deutschland: 038393-550