

ESTHETIC PURE

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

EUR 3,50

**AYURVEDA IN BINZ
IM EXZELLENTEN
THAI-BALI SPA**

**Hannover
Der Kuss –
Rodin und Claudel**

**Hamburg
Geniale Leica-Fotografie
Genuss und Beauty**

**Selbstständigkeit
in Deutschland?
Nein danke!**

Urlaub unter Lebensgefahr?

**VENENZENTRUM HANNOVER
schöne Beine
ein Leben lang**



DER NEUE RENAULT

TWINGO

ÜBERALL HIN
UND WEG



AB 79,- € MTL.*

Anzeige

*Renault Twingo Expression: Fahrzeugpreis** 9.700,30 €. Bei Finanzierung: Nach Anzahlung von 1.849,- €, Nettodarlehensbetrag 7.851,30 €, 60 Monate Laufzeit (59 Raten à 79,- € und eine Schlussrate: 4.075,75 €), Gesamtlauflistung 50.000 km, eff. Jahreszins 2,99 %, Sollzinssatz (gebunden) 2,95 %, Gesamtbetrag der Raten 8.736,75 €. Gesamtbetrag inkl. Anzahlung 10.585,75 €. Ein Finanzierungsangebot für Privatkunden der Renault Bank, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss.

Renault Twingo S Ce 70 eco²: Gesamtverbrauch (l/100 km): innerorts: 5,6; außerorts: 3,9; kombiniert: 4,5; CO₂-Emissionen kombiniert: 105 g/km. Renault Twingo: Gesamtverbrauch (l/100 km): kombiniert: 4,5 – 4,2; CO₂-Emissionen kombiniert: 105 – 95 g/km (Werte nach Messverfahren VO [EG] 715/2007).

**Abbildung zeigt Renault Twingo Luxe mit Sonderausstattung.

CARUNION GmbH
www.carunion.de



FILIALE HANNOVER-DÖHREN · Wagenfeldstraße 15 · 30519 Hannover · Tel.: 05 11-98473-0
FILIALE BARSINGHAUSEN · Steinklippenstraße 2 · 30890 Barsinghausen · Tel.: 0 51 05-5238-0



Sigrid Tille



Ulrike David



Eda Sagdic



Micaela Blohm



Hans-Werner Schwarz

Liebe Leserinnen und Leser,

entdecken Sie mit Esthetic Pure den pulsierenden Zauber der vierten Jahreszeit in unserer vielfältigen Jubiläumsausgabe 2014/15! Lesen und schauen Sie: geniale Leica-Photographie in Hamburgs Deichtorhallen; intelligentes Poker-Coaching in Hannover; neuerdings mit „Rosetta“ - Braunschweig, Technologie-Stadt der Zukunft 2030; und der Geist der Bikini-Bohémiens in der Metropole Berlin! Es erwarten Sie in Esthetic Pure coole Events, tolle Kultur-Highlights, chicer Lifestyle, aber auch aktuelle Medizin-Infos und kritisch Anregendes zum Zeitgeist.

Erlebniswelt Rügen

Spannend und attraktiv: Schauspieler, Musiker und Störtebeker-Hauptdarsteller Bastian Semm im Interview. Check-in im mehrfach ausgezeichneten exzellenten Fünf Sterne Grand Hotel Binz auf Rügen: traumhaft relaxen, nachhaltig gesunden und konzentriert fasten mit dem Grand Med Concept. Übrigens: „Europas beste Wellness-Anlage“ befindet sich exklusiv im Grand Hotel Binz - Entspannung und Energie mit ayurvedischen Anwendungen des indischen Ayurveda-Spezialisten Dr. Raghavendra Shetty im originalen Thai-Bali SPA. Außerdem: „Guten Appetit“ mit Sternekoch Oliver Pfahler als Maître de Cuisine im Vier Sterne Superior Rugard Strandhotel! - In jedem Fall eine gute Alternative zu einem Urlaub unter Lebensgefahr in einem islamischen Land.

Zeitkritik

Die Welt aus den Fugen, Urlaub unter Lebensgefahr, Marihuana im Brennpunkt. Ja, es macht betroffen: die unglaublichen Erfahrungen gebeutelter Selbstständiger mit deutschen Finanzämtern.

Topfit und gesund im Winter – Neues aus der Medizin

Wir stellen zur Diskussion: Ernährung vegan – eine Modeerscheinung? Zudem: Mit sieben Tipps kommen Sie gesund durch den Winter! Wir informieren über effektive Behandlungsmethoden im Venenzentrum der Klinik am Zuckerberg: Sprechstunde Chefarzt Dr. von den Driesch. Ein hochqualifizierter Koloproktologe und eine auf Brustkrebs spezialisierte Gynäkologin sprechen über erfolgreiche Therapien. Und bei Bedarf bietet die Ästhetisch-Plastische Chirurgie hervorragende Möglichkeiten und Ergebnisse.

Dieses und vieles mehr in Esthetic Pure. Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre und herrlich wohlige Wintertage!

**Herzlichst
Ihr Esthetic Pure Team**

INHALT



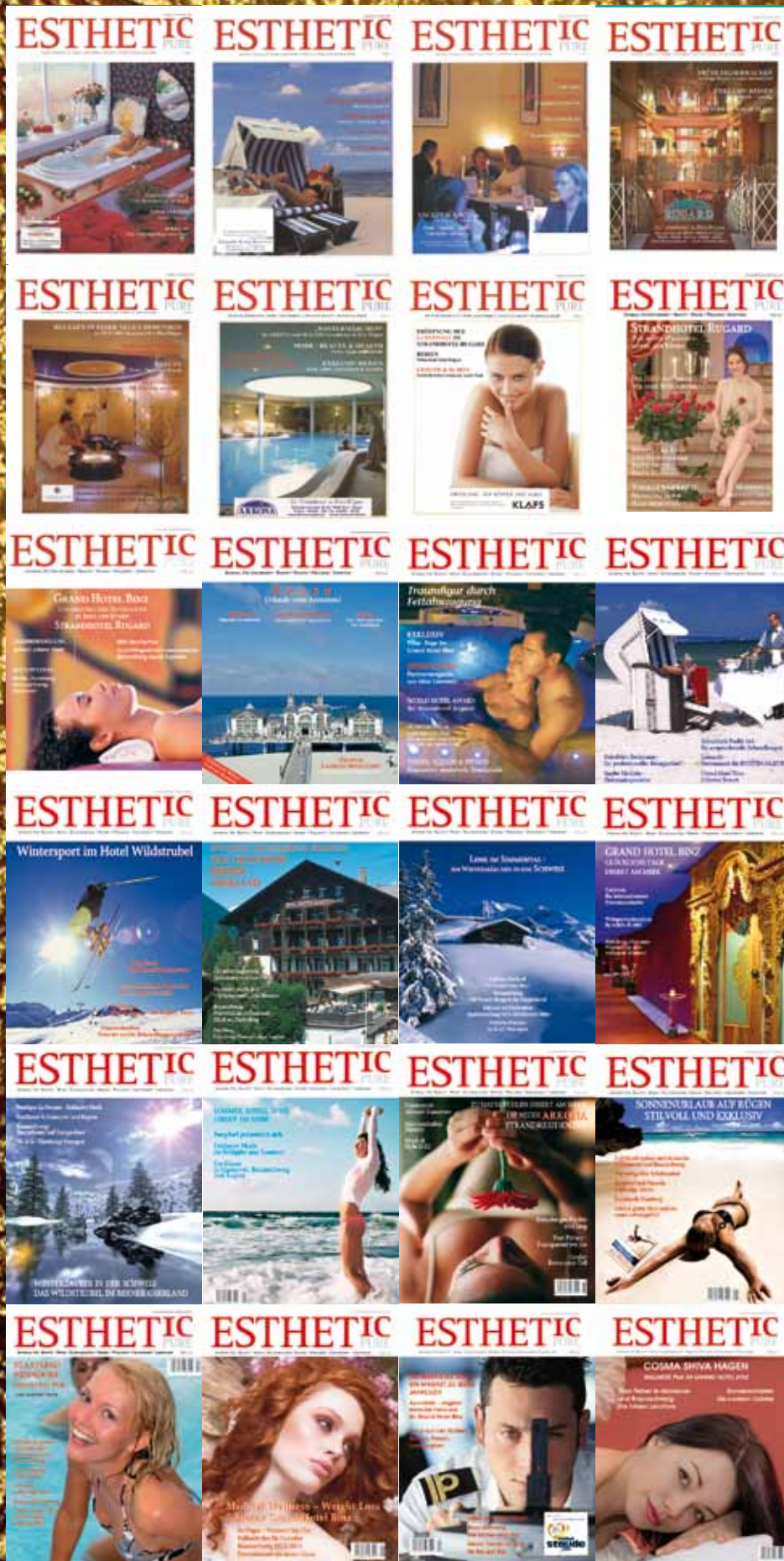
- 08-13 Uhren made in Schaumburg
- 14-16 Poker ist kein Kartenspiel / Interview
- 18-21 Traumschiff MS Deutschland
- 26-27 Bärte und Barbieri
- 30-31 kestnergesellschaft präsentiert Zobernig und Plotgies
- 35 Der Kuss – Rodin und Claudel
- 44-46 Im Brennpunkt: Marihuana
- 48-53 Paula Faraco Photography
- 54-57 Braunschweig - Utopia 2030
- 58-60 ENNO – Interview mit Hennig Brandes (ZGB)
- 61-63 Braunschweigs Aufbruch zur Großstadt-Architektur
- 66 EINblick ... 82 Künstler im Portrait
- 71-73 Selbstständigkeit in Deutschland? Nein, danke!
- 74-75 Die Welt aus den Fugen
- 76-79 Die heißesten City-Cars
- 80-82 Der Herr der Leisten
- 86-89 Augen auf! Eine Zeitreise mit der Leica





90-92 Südseestimmung im Hamburger Hafen
 110-111 China Time HH: Secret Signs
 112-113 Lüneburg – die Salzstadt im Norden
 120-123 Bikini Berlin
 124-125 Die Wikinger sind da!
 126-127 Santiano
 128-129 Urlaub unter Lebensgefahr?
 130-138 „Exzellent 2014“: Grand Hotel Binz – Thai Bali Spa
 140-143 Sternekoch Oliver Pfahler im Rugard Strandhotel
 144-145 Schauspieler Bastian Semm im Interview
 146-147 Vegan oder lieber lecker?
 148-150 Zeigen Sie Herbst und Winter die kalte Schulter!
 152-153 Chefarzt-Sprechstunde Dr. von den Driesch
 154-155 Hilfe bei Erkrankungen des End- und Dickdarms
 158-159 Hilfe bei unschönen Besenreisern
 160 Schonende Krampfadernbehandlung
 162 Impressum

Jubiläum! Die 25. Ausgabe Esthetic Pure!



Wir danken unseren Lesern und Anzeigenkunden für ihr Interesse an der Vielfalt unseres Magazins, unserer Kultur-Szene, den aktuellen Medizin-Infos, Deutschlands schönster Insel Rügen und unseren Gedanken zum Zeitgeist! Und: Wir freuen uns voller Energie auf die nächsten 25 Ausgaben! *Herzlichst, Ihr Esthetic Pure Team*

LINDENVUE

50,- Euro
Kultur-Rabatt*

*einmalig, auf den Kauf von Lindenvue-Fassungen, bei Vorlage dieser Anzeige in unserem Ladengeschäft.

I WEAR
BY JM
MATTHIES
FALKENSTR. 6



Zeitlos schön

HISTORIE AM HANDGELENK:
NOBLE ZEITMESSER DER MARKE YORK VERKÖRPERN DIE
GESCHICHTE DES FÜRSTENTUMS SCHAUMBURG-LIPPE.

Die Familie zu Schaumburg-Lippe kann auf eine Jahrhunderte alte Geschichte zurückblicken. Die Fürstenfamilie regierte bis 1918 das Schaumburger Land. Heute steht SHD Fürst Alexander dem Haus vor, das seinen Stammsitz bis heute im Schloss Bückeberg hat.

Sein Cousin, York Prinz zu Schaumburg-Lippe, hat nun einen faszinierenden Weg eingeschlagen, die traditionsreiche Geschichte seiner Familie zu erzählen. Der nach eigenem Bekunden „Uhren versessene“ Prinz schlägt mit seiner Marke „York“ eine Brücke zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Seit nunmehr vier Jahren lässt er in einer kleinen Manufaktur in der idyllischen Fachwerkstadt Rinteln im Kreis Schaumburg exzellente Zeitmesser von Meisterhand kreieren. Die Uhren, die hier unter seiner Leitung in limitierter Stückzahl geschaffen werden, finden ihre Liebhaber heute in aller Welt.

Durch die Verschmelzung der Historie des Adelsgeschlechts mit innovativen Entwürfen und edelsten Materialien erschließt YORK ein völlig neues Feld der Uhrenbranche. „Ich erlaube mir, prägende Ereignisse aus der Familiengeschichte mit feinsten, handgefertigter Manufakturarbeit von Uhren und Schmuck zu verbinden“, begründet der Prinz seine Philosophie: „Einzigartige Meisterwerke erzählen Geschichte – nicht nur Geschichten.“

Mit dem ersten Modell „**Fort de Lippe**“ widmet sich York Prinz zu Schaumburg-Lippe seinem Vorfahren Graf Wilhelm zu Schaumburg-Lippe. Der konnte im Jahre 1762 als Oberbefehlshaber der verbünde-

ten britischen und portugiesischen Truppen im sogenannten „Fantastischen Krieg“ (Guerra Fantástica) einen spanischen Invasionsversuch abwehren und somit die portugiesische Unabhängigkeit bewahren. Die von ihm errichtete Festungsanlage

„Forte da Graca“ wurde später zu seinen Ehren vom portugiesischen König „Fort de Lippe“ benannt. Die noch heute existierende Trockenfestungsanlage ist die größte seiner Art weltweit und wurde im Jahr 2012 von der UNESCO zum Kulturerbe deklariert.





Die „Royal Black Caviar“ Uhr etwa aus der Serie „Fort de Lippe“ stößt nicht nur weltweit auf sehr viel positive Resonanz und freut sich beim Betrachter großer Beliebtheit. Das FORBES Magazin hat diesen Entwurf inklusive des eigens dafür kreier-

ten Kaviar-Sets der Silbermanufaktur Robbe & Berking zu einer der neun innovativsten Ideen auf der Baselworld 2013 gekürt.

Die „Royal Black Caviar“ widmet York Prinz zu Schaumburg-Lippe seiner Urgroßmutter, Großfürstin Wera Kon-

stantinowna Romanowa von Russland (1854–1912), anlässlich des 400-jährigen Jubiläums der Romanow-Dynastie. Die „Royal Black Caviar“ ist streng limitiert, nummeriert und wird nur für 99 erlesene Käufer weltweit angefertigt.



Die Serie „Max Sause“ greift die Rennfahrererfolge von Großonkel Maximilian Prinz zu Schaumburg-Lippe in den 30-er Jahren auf. Er gewann die 24h Rennen in Spa-Francochamps und Le Mans jeweils in seiner Klasse und fuhr bei der Mille Miglia mit seinem BMW 328 auf den zweiten Platz. Der seinerzeit schnellste Rennwagen wurde später in Serie 464 Mal hergestellt, was wiederum zur Limitierungsgröße dieser Uhrenmodelle angeregt hat. *Foto rechts*





Auch der Damen hat Prinz York gedacht. Sie dürfen sich mit einer Reihe zeitlos eleganter Uhren- und Schmuckkollektionen zieren. „Fürstin Juliane“ nennt er die Schmuckserie aus 18 karätigem Rosé- oder Weißgold mit edlen Steinen und Diamanten. Sie war die einzige weibliche Regentin im Hause Schaumburg-Lippe (1787 – 1799) und ihrer damaligen Zeit weit voraus. Unter Juliane zeichnete sich die Residenz Bückeberg durch eine wahrhaft vornehme, feine Bildung und Geschmack verbreitende Hofhaltung aus. Anlässlich des vierten YORK-Geburtstages wurde Ende Oktober die Kollektion „Victoria“ erstmalig der Öffentlichkeit vorgestellt. Eine sinnliche Uhr mit feinsten Diamanten besetzt für Damen, die das Außergewöhnliche und Individuelle sowie zeitlose Eleganz suchen.



*„Uhren, die ticken, haben mich mein Leben lang begleitet.“
York Prinz zu Schaumburg-Lippe*



Dem Rallye-Fahren ist auch Prinz York zugewandt, jedoch kommt es bei ihm nicht auf die Schnelligkeit, sondern auf die gesellschaftliche Zusammenkunft an, wenn er ausgewählte Kunden und Interessenten zum jährlichen YORK Concours Chrono

auf Schloss Bückeberg auffordert. Das kommende Mal geht es mit 30 Teams Anfang Mai 2015 an den Start. Der Gewinner der vier Etappen darf sich anschließend mit einem eigens als Sonderedition entworfenen Chronographen schmücken. Das Lederarmband dieser Uhr wird eigens

aus dem Sitzleder eines alten Mercedes 300 SL Roadsters gefertigt. Beim öffentlichen Concours d'Elégance am 10. Mai 2015 können die Besucher des Schlossparks in Bückeberg die edlen Fahrzeuge bewundern. ■ Ulrike David

Fotos: York Watches, Carsten Sander, No Image

Informationen erhalten Sie über www.york-watches.com oder unter Telefon 0160 1188722



INTERVIEW MIT POKER-COACH STEPHAN KALHAMER

„Poker ist kein Kartenspiel“

Pokern gewinnt immer mehr an Popularität. Doch was ist Pokern eigentlich genau? Ein unseriöses Glücksspiel, bei dem man viel Geld gewinnen oder auch verlieren kann? Oder einfach ein Kartenspiel zum Zeitvertreib? Einer, der es wissen muss, ist der Präsident des Deutschen Poker Sportbunds, Stephan Kalhamer. **Esthetic Pure** hat nachgefragt.

Esthetic Pure: Herr Kalhamer, Sie sind Pokercoach, Unternehmensberater und in der Szene für ihre radikalen Thesen bekannt ... Sie behaupten, dass Poker kein Kartenspiel sei ...

Weil es keins ist. Betrachtet man den Spielablauf am Pokertisch im Detail, so stellt man unmittelbar fest, dass nicht mit Karten gespielt wurde. Man hat diese lediglich in Empfang genommen, angesehen, sich irgendwann von ihnen getrennt oder sie schließlich gezeigt. Man hat keine Trümpfe deklariert, ein Spiel angesagt oder gestochen: mittels Karten hat man nicht gehandelt. Man hat ihre aktuelle Verteilung akzeptiert und die Situation bewertet. Man hat gesetzt, ist mitgegangen oder ausgestiegen. Dabei hat man Entscheidungen über den Einsatz von Spieljetons getroffen.

Soll heißen?

Die eigentlichen Handlungen am Pokertisch finden auf Finanzebene statt. Setzt man, so bedeutet das nichts anderes, als dass man einen Preis für den aktuell zu gewinnenden Pott – die bereits gesetzten Chips - festlegt. Man formuliert also ein geschäftliches Angebot. Wird man bezahlt, so wird das Angebot angenommen. Steigen alle Gegner aus, so wird das Angebot abgelehnt und der Pott hat unmittelbar seinen neuen Eigentümer. Erhöht aber ein Gegner nochmals, so wandert der Besitz des Gutes taktisch gesehen in dessen Hände und man muss nun überlegen, ob man dessen Preis bezahlen will. Und so geht es weiter, bis der Pott faktisch einen neuen Besitzer hat. Und wer am Ende die meisten Chips hat, ist der Sieger des Spiels.

Und wahrscheinlich sagen Sie jetzt auch noch, dass Pokern kein Glücksspiel ist ...

Der Glaube an Glück soll niemandem genommen werden. Poker ist ein Glücksspiel, wenn man es kurzfristig betrachtet oder wenn alle Spieler auf gleichem Niveau spielen. Letzteres leuchtet unmittelbar ein. Tennis ist auch ein Glücksspiel, wenn zwei gleich starke Gegner antreten. Aber gibt es zwei wirklich gleich starke Tennisspieler? Ist ein Spiel nur hinreichend komplex, so gibt es immer Unterschiede zwischen den Spielern. Poker ist in Minuten erlernt, aber nie vollends zu beherrschen. Wenn man einfach nur die Karten verteilt und bis zum Showdown wartet, also bis zur letzten Runde, dann ist es ein Glücksspiel. Dann kann ein blutiger Anfänger gegen einen Weltmeister gewinnen. Aber: Gute Spieler gehen in den allermeisten Fällen nicht bis zum Showdown. Sie erkennen früh, dass sie vermutlich geschlagen sind und minimieren den zu erwartenden Verlust durch Strategie, durch Aggressivität, durch Bluffen oder viele andere Möglichkeiten.

Sie sind neben der Tätigkeit als Coach auch Unternehmensberater. Wie passt das zusammen?

Wie schon beschrieben, ist Poker ein Finanzspiel, das mittels Karten ausgetragen wird. Daher sind viele Spielsituationen auf den beruflichen Alltag übertragbar. Poker lehrt Dinge wie den Umgang mit Siegen oder Niederlagen: Mal habe ich nichts und gewinne trotzdem - und manchmal habe ich alles richtig gemacht und verliere trotzdem. >



HANNOVER



Hannover explosiv

- 1 Übernachtung im Doppelzimmer inkl. Frühstück im 3*** oder 4**** Hotel in der Innenstadt
- 1 Eintrittskarte pro Person für den Internationalen Feuerwerkswettbewerb
- Infopaket und Stadtplan

ab **79,- €***

p. P. im DZ im 3**** Hotel

ab **89,- €***

p. P. im DZ im 4**** Hotel

Termine 2015:

🇮🇹 16.05. ITALIEN 🇪🇸 06.06. SPANIEN
🇫🇮 22.08. FINNLAND 🇵🇭 05.09. PHILIPPINEN 🇸🇪 19.09. SCHWEDEN



GOP „kulinarisch“

- 1 Übernachtung inkl. Frühstück im DZ im 3*** oder 4**** Hotel in der Innenstadt
- 1 GOP Gondelarrangement, bestehend aus einem 3-Gänge-Wunsch-Menü im Restaurant Gondel und aus 1 Eintrittskarte in der 1. PK für die Show

ab **129,- €***

p. P. im DZ im 3**** Hotel

ab **139,- €***

p. P. im DZ im 4**** Hotel

Ganzjährig: Freitag oder Samstag



Weihnachts-Musical „Aschenbrödel“

- 1 Übernachtung inkl. Frühstück im DZ mit Zustellbett oder im Familienzimmer im 4**** Hotel
- Eintrittskarten für das GOP Kinder-Weihnachts-Musical „Aschenbrödel“

ab **165,- €***

2 Erw. & 1 Kind bis 14 J.
im DZ mit Zustellbett

ab **185,- €***

2 Erw. & 2 Kinder bis 14 J.
im Familienzimmer

Buchbar: 08.11. – 11.01.2015

(11. – 14.11. und 31.12. keine Vorstellung!)



Familienspaß im Winter-Zoo

- 1 Übernachtung im Familienzimmer inkl. Frühstück im 4**** Hotel, Late Check Out bis 15.00 Uhr
- Eintrittskarten für den Erlebnis-Zoo inkl. Besuch des Winter-Zoos mit Schlittschuhlaufen (inkl. Leihschlittschuhe) für 1 Std. für die gesamte Familie

ab **173,- €***

2 Erw. & 1 Kind bis 14 J.
im DZ mit Zustellbett

ab **197,- €***

2 Erw. & 2 Kinder bis 14 J.
im Familienzimmer

Buchbar: 28.11. – 16.02.2015

*Nach Verfügbarkeit. Es gelten die AGB der Hannover Marketing und Tourismus GmbH.

Ihre Hotline für Ihr Erlebnispaket

☎ **0511 12345 - 333**



www.HANNOVER-TOURISMUS.de

Der perfekte Tag!

Mit Freunden und Familie nach Hannover



Hannover Tourismus bei Facebook: Top-Events aus Kultur, Kunst und Musik sowie exklusive Tipps auf einen Blick – teilen Sie mit uns alle touristischen Highlights.
www.facebook.com/tourismus.hannover.de



4



5

Was ist Poker dann?

Poker bietet alle Schattierungen zwischen Trivialität und Tiefgang. Das Spiel erzeugt ein einzigartiges Miteinander. Jeder kann mit jedem pokern. Dennoch ist sein Wesen purer Wettstreit, ja Egoismus in Reinform. Es siegt, wer die Extreme mit Leichtigkeit umspielt. Millionen von Händen habe ich gespielt, zig Tausende analysiert. Hunderte von Spielern habe ich betreut. Über ein Dutzend Jahre drehen sich meine Gedanken um Karten, Chips und vor allem das menschliche Denken dahinter. Und ich kann ihnen versichern: Wie nirgends sonst begreife ich unsere Welt, das Denken und Handeln von Menschen wie wenn ich am Pokertisch sitze.

Der Umgang mit Sieg oder Niederlage ist also ein Bestandteil ihrer Vorträge und Seminare?

Unter anderem. Es geht auch darum, Entscheidungen unter Unsicherheit oder ganzheitlich zu treffen. Dabei werden komplexe Situationen auf das Wesentliche heruntergebrochen. Auch Fragen des Risikomanagements werden behandelt. Denn im Geschäftsleben wie im Poker gilt: Trotz eines deutlich positiven Erwartungswerts kann man manche Geschäfte dennoch nicht eingehen. Ein guter Pokerspieler schafft nachhaltig positive Erwartungswerte. Er investiert in Szenarien, in denen er häufiger vorn ist als hinten und verlässt Szenarien, die eher unwägar oder zu riskant erscheinen. Und im Geschäftsleben ist es ebenso. Es geht darum, auf die Qualität des Tuns statt auf dessen konkretes Ergebnis zu achten.

Wie sollte man an Entscheidungen am Pokertisch ran gehen?

Man sollte sich schlichtweg nur um Dinge zu kümmern, die man beeinflussen kann. Alles andere ist Zeitverschwendung. Gerade als Spieler bin ich akribisch genau in jeder Entscheidung, die vor mir liegt. Nach jeder getroffenen Entscheidung sehe ich entspannt auf deren Ausgang. Ich unternehme immer alles, um hier und jetzt Gutes für mich zu tun. Mit jedem Handeln besteht auch immer das Risiko eines Irrtums, das nehme ich bewusst in Kauf. Sollte ich mich verfehlt haben, ziehe ich noch kurz meine Lehre für die Zukunft daraus und hake das Ding ab. Schließlich wartet bereits die nächste Herausforderung.

Und im Alltag?

Im Leben habe ich gelernt, zwischen drei Arten von Problem zu unterscheiden: einfache, schwere und zu schwere. Bei einfachen vergeude ich keine Zeit, an meiner intuitiven Wahl halte ich fest. Schwere Probleme versuche ich auszuleuchten und entscheide dann wohlwissend, dass ich auch irren kann. Zu schwere Probleme sind interessanterweise den leichten ganz ähnlich. Aufwand macht hier keinen Sinn. Ich werde das Problem ja doch nicht lösen können. Dies schnell zu erkennen und sich deshalb zeitoptimiert davon zu trennen ist die eigentliche Lösung solcher Probleme.

Vielen Dank für das Gespräch.

■ **Ulrike David**

Fotos: 1, 3, 6: OnTexas

Fotos: 2 und 5: Florian Arp

Foto: 4: Gaming Institute



6

Das ist Stephan Kalhamer und das Gaming Institute

Der 38-jährige, zweifache Familienvater aus Regensburg ist Präsident des Deutschen Poker Sportbunds, Autor vieler Fachbücher, Pokercouch und Unternehmensberater. Der Diplom-Mathematiker hat das Poker-Team angeführt, das 2011 für Deutschland den Weltmeister-Titel gewann. Zwei Jahre später triumphierte er als Spieler mit seinem Team bei der Europameisterschaft.

Kalhamer ist Gründer des „Gaming Institute“. Das in Regensburg ansässige Unternehmen verfügt über 16 feste Standorte im gesamten deutschsprachigen Raum. Dazu gehören auch Wien und Zürich. Zudem ist das Institut auf Mallorca vertreten.

Angeboten werden:

Coaching (Einzeltraining und Gruppenseminare für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis)

Workshops (für alle Poker-Varianten, alle denkbaren Situationen und jegliche Themen rund ums Pokern)

Business – B2B Pokerworkshops – Vorträge: Was kann die Wirtschaft vom Pokern lernen?

Anmeldungen und weitere Informationen auf www.kalhamer.de oder www.gaming-institute.de.

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







Wenn ein Traum wahr wird.
IMPRESSIONEN VOM „TRAUMSCHIFF“



Die DEUTSCHLAND ist das einzige und auch das letzte Passagierschiff, das unter deutscher Flagge über die Weltmeere fährt. Außerordentlich prominent ist die DEUTSCHLAND zudem als Drehort der seit über 30 Jahren erfolgreichen TV-Kultserie „Das Traumschiff“.

Die DEUTSCHLAND wird bis heute mit der norddeutschen Traditionsreederei Peter Deilmann in Verbindung gesetzt. Dem visionären Unternehmer Peter Deilmann gelang es über die Jahrzehnte seines Schaffens, die deutsche Kreuzfahrttradition zum Inbegriff luxuriöser, anspruchsvoller Schiffsreisen zu machen.

Die DEUTSCHLAND wurde 1998 bei HDW in Kiel gebaut und ist von keinem Geringeren als Alt-Bundespräsident Richard von Weizsäcker getauft worden. Mit diesem Schiff ließ Peter Deilmann seinen Traum Wirklichkeit werden: Als Grandhotel zur See setzt die DEUTSCHLAND bis heute Standards im Bereich der exklusiven Kreuzfahrt im Stil der klassischen Oceanliner.

Die Reederei, heute unter der Führung der „Callista Private Equity“, versteht ihr Flaggschiff als kultivierten Treffpunkt für interessante und interessierte Menschen, die Freude am Entdecken der Schönheiten unserer Erde unter Ihregleichen haben. Sie garantiert ihren Gästen nicht nur Spitzen-Gastronomie mit höchstem individuellem Service in drei gehobenen Restaurants an Bord, sondern auch ein ausgezeichnetes und niveauvolles Unterhaltungsprogramm.

Die DEUTSCHLAND zählt zu den besten „Hotels“ der Welt und ist unzählige Male national und international ausgezeichnet worden. Der Anspruch, den Gästen jeden Wunsch von den Augen abzulesen zeigt sich in jedem Detail an Bord des Schiffes. Er prägt die Atmosphäre, das Interieur und selbstverständlich den Service. Dazu gehört auch der exklusive Butlerservice in den Grande-, Veranda-, Eigner- und Hochzeitssuiten. Ein wahrhaft exquisites Erlebnis, das den großen Komfort auf der DEUTSCHLAND krönt.

Exklusivität und persönlicher Service sind für viele der Grund, immer wieder mit der DEUTSCHLAND zu reisen. Ihr klassisches Interieur macht den unvergleichlichen, nostalgischen Charme der DEUTSCHLAND aus und schafft ab dem ersten Moment eine wohlige Atmosphäre. Im noblen und stilvollen Ambiente erleben die Gäste den perfekten Ausgleich zu ihren spannenden Landgängen. Ob Wellness im schiffseigenen Spa-Bereich, Kulinarik auf höchstem Sterne-Niveau oder kultivierte Unterhaltung im prachtvollen Kaisersaal: Auf der DEUTSCHLAND ist immer genug Raum für das Bedürfnis jedes einzelnen Gastes, die Freiheit auf See in jeder Hinsicht individuell zu erleben.

Ganz nach dem Credo von Reedereigründer Peter Deilmann werden Perfektion und Luxus erst in Verbindung mit menschlicher Herzlichkeit und Wärme wirksam. Dies spiegelt sich natürlich auch in dem umfangreichen und anspruchsvollen Kreuzfahrtprogramm wieder. Von der Kurzreise über Kombi- und Themenreisen bis zur Weltreise – die DEUTSCHLAND steuert wahrhaftige Traumziele an und lässt keine Wünsche offen.

■ Ulrike David

Fotos: MS Deutschland

Schiffsbesichtigung

Interessierte können auf einem geführten Rundgang erste Kreuzfahrerluft schnuppern und den unvergleichlichen, nostalgischen Charme an Bord erleben. Die Tagesgäste werden zu den Drehorten der beliebten TV-Serien „Das Traumschiff“ und „Kreuzfahrt ins Glück“ geführt, staunen über den prächtigen Kaisersaal mit dem Ambiente der Goldenen 20er Jahre und gewinnen einen Eindruck von den verschiedenen Kabinenkategorien und vielem mehr. Bei Champagnerempfang und anschließender kulinarischer Überraschung an Bord genießen sie den exklusiven und individuellen Service.

Die Schiffsbesichtigung dauert insgesamt 3-3,5 Stunden. Nach der Führung erhält jeder Besucher einen persönlichen Gutschein über 200 €, anrechenbar auf eine Kreuzfahrt mit dem Traumschiff aus dem Programm 2014/2015 und 2015/2016. Die Teilnahmegebühr beträgt 75,- € pro Person. Infos unter www.deilmann-kreuzfahrten.de





Döhrener CarUnion – das sympathische Autohaus

Promotion

Manchmal macht es ja der kleine Unterschied. Im heiß umkämpften Automarkt schreibt die CarUnion GmbH seit mehr als 80 Jahren eine bemerkenswerte Erfolgsgeschichte. Warum das so ist, verrät Carsten Ahrens, Filialleiter der Döhrener CarUnion in Hannover, exklusiv im Interview mit Esthetic Pure.

Für wen ist der neue Renault Twingo das richtige Auto?

Für alle Jungen und Junggebliebenen, die Fahrspaß, Styling, Agilität und Variabilität zu einem attraktiven Preis suchen. Der neue Renault Twingo ist jetzt schon Kult.

Ihr Haus, die CarUnion, behauptet sich seit rund 80 Jahren erfolgreich am Markt. Das ist nicht selbstverständlich. Was ist Ihr Erfolgsgeheimnis?

ren das. Sehen Sie: Wir wollten weg von dem Image, dass Autoverkäufer ihre Kunden über den Tisch ziehen. Unsere Kunden empfehlen uns zu 91,3 Prozent weiter. Wir betrachten den Kunden als unseren Gast, dessen Bedürfnisse wir erfüllen möchten.

Wie darf man sich das vorstellen? Ich brauche ein Auto, weiß aber noch nicht genau, was genau ich eigentlich haben will...

... dann sprechen wir bei einer Tasse guten Kaffees darüber, bis wir eine Lösung finden, sprich ein Auto, das zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passt. Das heißt, wir erarbeiten mit Ihnen Ihr persönliches Mobilitätskonzept und finden für Sie die optimale Lösung.

Wenn ich ein Auto gekauft habe, und es gibt vielleicht doch Probleme?

Dann sind wir natürlich Ihre Ansprechpartner. Wie gesagt, wir haben ausgezeichneten Kaffee und hochqualifiziertes Personal.

Kommen wir noch auf Ihr zweites Standbein zu sprechen, das Nutzfahrzeugzentrum „Pro business center“. Greift die Firmenphilosophie hier genauso?

Absolut! Mit unserem Nutzfahrzeugzentrum stehen wir für das Motto 'Ihr Fuhrpark ist unser Business'. Auch hier wird der Kundenservice groß geschrieben. Unsere geschulten Mitarbeiter besuchen und betreuen unsere Kunden vor Ort.

Was können Ihre Kunden oder alle Renault-Fans in naher Zukunft erwarten?

Im Januar stellen wir den neuen Renault Espace vor – das Modell wurde in seiner dritten Auflage komplett neu überarbeitet. Wir dürfen auf ein völlig neues Auto gespannt sein.

Herr Ahrens, vielen Dank für das Gespräch!

Weitere Informationen unter
Tel.: 0511 98473-0 oder
www.carunion.de

Foto oben: Das Autohaus CarUnion in Hannover und Barsinghausen, Foto Mitte: Das freundliche Renault-Verkaufsteam, Dritter von links: Carsten Ahrens



Herr Ahrens, vielleicht beginnen wir mit dem neuen Star in Ihrem Haus – dem neuen Renault Twingo. Was spricht für das Modell?

Carsten Ahrens: Ganz klar der Spaßfaktor! Der neue Renault Twingo ist unglaublich stadtauglich – wendig, spritzig und geräumig. Und er sieht nicht nur toll aus – ein absoluter Hingucker im Straßenbild – sondern punktet mit einer Vielzahl Details, die keine Wünsche offen lassen.

Zum Beispiel?

Zum Beispiel kann man als Twingo-Fahrer jederzeit online gehen. Jeder neue Twingo ist mit dem sogenannten Infotainment-system Radio & GO ausgestattet, mit dem man unterwegs mit Smartphones und Tablets immer ans Netz angebunden sein kann. Auch in der Optik, der Farbe und der Gestaltung des Innenraumes gibt es jede Menge Spielraum für Individualisten.

Sicherlich haben unsere Geschäftsführer von den Anfängen bis heute immer das richtige Händchen für erstklassige Autos, technologisches Knowhow und die Bedürfnisse der Kunden gehabt. Alle Renault Stores sind technologisch sehr hochwertig ausgerichtet, und das Personal ist hochqualifiziert und motiviert. Das ist uns eine Selbstverständlichkeit. Die Kunden dürfen zu Recht erwarten, dass sie uns in allen technischen Fragen rund um ihr Auto absolut vertrauen können. Trotzdem – unser Geheimnis dürfte in unserer Unternehmensphilosophie liegen.

Jetzt bin ich neugierig!

Wir sind überzeugt, dass Kundennähe und Menschlichkeit, aber auch ein erfreuliches Betriebsklima einen großen Einfluss auf den Erfolg unseres Unternehmens haben. Die Zufriedenheit der Mitarbeiter ist sehr hoch, ein Kollege beispielsweise ist seit über 40 Jahren im Dienst. Die Kunden spü-

Anzeige

**MIT NEUEN TRENDS
IN DEN HERBST UND WINTER**

**...und einen
EXPRESSO
bei uns**

SÖNKSEN & MODE

MODERN WOMMEN ...UND MEHR

Galerie Luise · Langesche Höfe · Theaterstr. 14 · Tel: 0511 32 32 53
gegenüber der Commerzbank

Night of the Proms 2014: Italienischer Weltstar trifft britisches Stimmwunder

DIE ERFOLGREICHE TOURNEE-PRODUKTION IM JAHR 2014 MIT ZUCCHERO, KATIE MELUA, MARLON ROUDETTE, MADELINE JUNO UND JOHN MILES

In diesem Jahr lädt die Night of the Proms zu einem außergewöhnlichen Mix exzellenter Musikstars ein. Neben dem italienischen Superstar Zucchero präsentieren auch das britische Stimmwunder Katie Melua, Marlon Roudette und Madeline Juno ihre größten Hits in neuem sinfonischem Gewand. Zusammen mit dem 75-köpfigen Sinfonieorchester Il Novecento und dem Chor Fine Fleur unter der Leitung von Dirigent Robert Groslot zelebrieren diese Vollblutmusiker den Brückenschlag zwischen Klassik und Pop in einer über dreistündigen Show der Extraklasse.

Zucchero, der in Deutschland 1991 mit „Senza una Donna“ im Duett mit Paul Young den Durchbruch schaffte, ist der erfolgreichste italienische Künstler weltweit und hat in seiner Karriere weit mehr als 30 Millionen Alben verkauft. Seine musikalische Reputation sorgt dafür, dass es kaum namhafte Künstler gibt, die noch nicht mit ihm zusammen auf einer Bühne standen oder gemeinsam mit ihm Songs produziert haben.

Katie Meluas Welthit „Nine Million Bicycles“ beförderte die Britin 2004 prompt in den Pophimmel. Die Erfolgsgeschichte der in Georgien geborenen Sängerin begann 2003 mit der Veröffentlichung ihrer Debütsingle „The Closest Thing to Crazy“, die auf Anhieb Platz zehn der Charts erreichte. Mit über elf Millionen verkauften Tonträgern gehört Katie Melua zu den erfolgreichsten britischen Sängerinnen des neuen Jahrtausends.

Der Londoner Künstler und ehemalige Frontmann des Nummer-eins-Duos Mattafix – **Marlon Roudette** – hat gleich mit der ersten Solosingle „New Age“ bewiesen, dass er auch auf Solopfad ein feines Gespür und ein sicheres Händchen für Songs hat, die unter die Haut gehen.

Am 14. September 2013 stellte **Madeline Juno** auf YouTube ihre erste Single „Error“ vor, die innerhalb von drei Monaten über eine Million Zuschauer fand. Blutjung und doch musikalisch längst kein unbeschriebenes Blatt mehr. Die 17-jährige Madeline Juno schickt sich an, die glaubwürdige Stimme einer neuen Generation zu werden.

Mit **Ksenija Sidorova** präsentiert die Night of the Proms eine ungewöhnliche Klassiksolistin am Akkordeon, einem für die Klassik eher außergewöhnlichen Instrument. In Soli und zusammen mit den anderen Künstlern ist sie die Klassikbotschafterin der Night of the Proms 2014.

Die Night-of-the-Proms Tournee startet am 27. 11. 2014 in Frankfurt und gastiert mit 17 Konzerten in 12 deutschen Arenen. Tickets sind unter www.eventim.de erhältlich.

■ Micaela Blohm

Foto: Night of the Proms



Tournee 2014

Donnerstag	27.11.2014	20:00 Uhr
Frankfurt Festhalle		
Freitag	28.11.2014	20:00 Uhr
Frankfurt Festhalle		
Samstag	29.11.2014	20:00 Uhr
Dortmund Westfalenhalle		
Sonntag	30.11.2014	18:00 Uhr
Oberhausen König Pilsener Arena		
Dienstag	02.12.2014	20:00 Uhr
Mannheim SAP Arena		
Mittwoch	03.12.2014	20:00 Uhr
Stuttgart Schleyerhalle		
Freitag	05.12.2014	20:00 Uhr
München Olympiahalle		
Samstag	06.12.2014	20:00 Uhr
München Olympiahalle		
Sonntag	07.12.2014	15:00 Uhr
München Olympiahalle		
Donnerstag	11.12.2014	20:00 Uhr
Hannover TUI Arena		
Freitag	12.12.2014	20:00 Uhr
Köln Lanxess Arena		
Samstag	13.12.2014	20:00 Uhr
Köln Lanxess Arena		
Mittwoch	17.12.2014	20:00 Uhr
Erfurt Messehalle		
Donnerstag	18.12.2014	20:00 Uhr
Berlin O2 World		
Freitag	19.12.2014	20:00 Uhr
Hamburg O2 World		
Samstag	20.12.2014	20:00 Uhr
Hamburg O2 World		
Sonntag	21.12.2014	18:00 Uhr
Bremen ÖVB Arena		



Lifestyle @ Luxus

WILLKOMMEN IN DER WELT VON

Seit 1988 ist die kleine, edle Passage ein Treffpunkt für alle, die das Besondere lieben: exklusiv einkaufen in entspannter Atmosphäre!

Traditionsreiche Familienunternehmen und viel versprechende Newcomer bieten hochwertige Damenmode, Accessoires, Schmuck, Kosmetik und vieles mehr.

Die persönliche Beratung ist die Leidenschaft der meist noch inhabergeführten Geschäfte. Wandeln Sie durch die Passage, entdecken Sie wahre Schätze, denn einige Geschäfte erreichen Sie nur von innen! Die Kröpcke Passage ist eine Durchgangspassage von der Luisenstraße zur Rathenaustraße.



Fotos: O. Vosshage

In der Weihnachtszeit erscheint die Passage im festlichen Glanz.

Dank des gläsernen Kuppeldaches kann hier bei Wind und Wetter geshoppt und in Ruhe flaniert werden. Die mediterranen Farben in der Passage laden zum Verweilen im Restaurant ROTONDA ein. Italienische Köstlichkeiten werden Ihnen vom Inhaber Antonio Origlio und seinen freundlichen Mitarbeitern serviert.

Erleben Sie eine herrliche Adventszeit mit unseren weihnachtlichen Aktionen! Jeden **Adventssamstag** gibt es eine Überraschung in der Passage. Besuchen Sie uns an unseren Veranstaltungstagen **29.11. | 06.12. | 13.12. | 20.12.**



Ein wenig versteckt liegt der Eingang zur Passage über die Rathenaustraße. Hier finden Sie auch die Aufgänge zu den Büros und Praxen.

Stilbewusst - Man(n) trägt wieder Bart

ER IST HIP, ER IST STYLISCH UND ER IST SEXY – DER BART FEIERT SEIN COMEBACK. NICHT NUR PROMIS PRÄSENTIEREN SICH AUF DEM ROTEN TEPPICH MIT BART, AUCH IN DEN STRASSEN DEUTSCHER STÄDTE TRAGEN IMMER MEHR MÄNNER IHR KINNHAAR-STYLING ZUR SCHAU.



Einen Bart zu tragen, ist absolut trendy. Insbesondere junge, modebewusste Männer zelebrieren die Bartfrisur als Teil ihres Stylings. Zuerst trieb der neue Trend seine Blüten in der Londoner Modeszene, nun findet er auch in Deutschland immer mehr Anhänger. Sogar das Vorurteil, dass sich Frauen von Bärten abgestoßen fühlen, scheint widerlegt: Umfragen zufolge kommen Bartträger beim weiblichen Geschlecht heute wieder gut an, Männer mit Bart wirken demnach attraktiver als Glattrasierte.

Tatsächlich eignet sich ein Bart gut, um dem Gesicht eines Mannes mehr Kontur und Ausstrahlung zu geben. Aber steht jedem Mann ein Bart? „Grundsätzlich kann jeder Mann, der genug Bartwuchs hat, einen Bart tragen“, sagt der hannoversche Herrenfriseur Bassem Kallel, „die Hauptsache ist, dass der Bart gepflegt und gut gestylt ist und zum Outfit und Business des Mannes passt.“ Darum gelte es, einige Regeln zu beachten, rät der erfahrene Bart-Stylist. Mit einem zotteligen Wildwuchs im Gesicht sei es jedenfalls nicht

getan. „Bartfrisuren sollten alle drei bis vier Tage getrimmt werden“, unterstreicht Kallel, „Die einzelnen Barthaare wachsen nicht gleichmäßig. Darum muss der Bart regelmäßig gestutzt und in Form gebracht werden.“

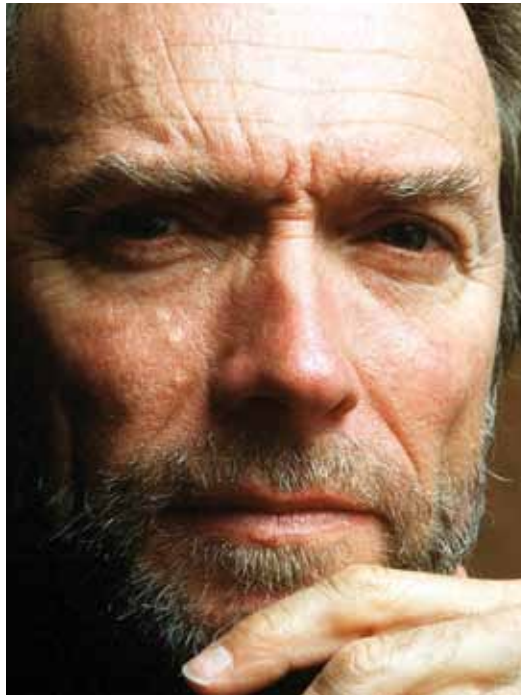
Das Barthaar wächst etwa doppelt so schnell wie das normale Kopfhaar, rund 1,5 bis 2 Zentimeter im Monat. Die richtige Pflege ist unerlässlich. Viele Bartträger haben darum den Service von Barbieren und Bart-Stylisten wiederentdeckt. „Natürlich kann jeder seinen Bart auch selbst trimmen. Der Umgang mit dem Barttrimmer und Rasiermesser will aber geübt sein“, weiß Kallel. „Es kommt darauf an, was sich jemand leisten will oder kann. Der regelmäßige Besuch bei einem Profi ist aber zu empfehlen.“ Der Bart würde ja nicht nur von Meisterhand in Form gebracht, zu einem guten Service gehörten genauso Beratung und Pflege, und viele seiner Kunden würden daneben die kleine Auszeit vom Alltag genießen.

Jeder Mann kann einen Bart tragen. • Nicht jeder Bart steht jedem Mann. • Bartpflege ist das A und O.

Ohne Schnurrbart ist ein Mann nicht richtig angezogen. Salvador Dalí



Fotos Doppelseite, von links: Ryan Gosling, CapMan, Clint Eastwood, Ranveer Singh (FreeArtpaper)



Der Bart kann aber durchaus mehr als ein modisches Accessoire sein. Ein gepflegter Bart ist Ausdruck für Individualität und sollte die Persönlichkeit eines Mannes unterstreichen. Bärte sind in der Regel das besondere Markenzeichen im Gesicht eines Mannes. Welche Bartfrisur die Richtige ist, hängt von der Gesichtsform, dem Bartwuchs und nicht zuletzt vom persönlichen Geschmack ab. Nicht jeder Bart steht jedem Mann. Aber für jeden Typ Mann gibt es den richtigen Bart. Zwischen einem schmalen Oberlippenbärtchen und einem voluminösen Vollbart liegt eine Vielzahl von bekannten Variationen.

Wer seine Barthaare sprießen lassen will, braucht zunächst Geduld. Die ersten zwei bis drei formenden Schnitte sollten von einem Fachmann vorgenommen werden. Gegen auftretenden Juckreiz helfen spezielle Spülungen. Das tägliche Waschen des Bartes mit einem sanften Shampoo und die regelmäßige Pflege des Barthaars mit Öl oder Creme sollten zur Selbstverständlichkeit wer-

den. Die Haut kann wie gewohnt nach der Rasur mit Cremes und Aftershave beruhigt werden.

Ob Mann dann bei einer Bartfrisur bleibt oder gelegentlich die Form wechselt ist sicher eine Frage der Einstellung. Gerade viele junge Männer sehen im Ausprobieren verschiedener Bartstyles einen herrlichen Zeitvertreib, der nichts kostet und viel Spaß machen kann. ■ *Ulrike David*

Tipp

Männer unter sich: „Männersache“ heißt der einzige in Hannover eingetragene Herrenfriseur. Bedient werden nur Männer.

Lister Meile 29a, Inhaber Bassem Kallel

Edelstes Zubehör für die Bartpflege, wie handgearbeitete Bürsten mit Naturhaarborsten, gibt es im Bürstenfachgeschäft Rockmann in der Hildesheimer Straße 37, Hannover.

Für jeden Typ Mann gibt es den richtigen Bart. • Ein Bart ist nur trendy, wenn er gepflegt ist.

Unsere „Kleinen“ sind ganz groß.

Promotion

Als Inhaber der beiden Unternehmen Autohaus Hamann und Autohaus Am Lindener Hafen beobachte ich die Entwicklung des internationalen Automobilbaues ganz genau. Speziell die von meinen beiden Autohäusern repräsentierten Marken Opel, Ford und Hyundai haben in den letzten Jahren eine stürmische Entwicklung erlebt, die viele nicht für möglich hielten. Der Trend ist unverkennbar: Hightech auf kleinem Raum und ein begeisterndes Design, das dem heutigen Lebensgefühl entspricht.

So vereint der Opel Adam Lifestyle, Individualität und Personalisierung. Das Ziel: Jeder Opel Adam soll ein Unikat sein. Allein über 61.000 Kombinationsmöglichkeiten im Exterieur und fast 82.000 im Innenraum lassen Raum für grenzenlose Wahlmöglichkeiten. Auch das Infotainment-System im Opel Adam läßt keinerlei Wünsche offen. Mit Funktionen, die man bisher nur aus der Oberklasse kennt. Ob Bluetooth oder USB-Anschluss – die mobile Nutzung

digitaler Dienste ist gesichert. Es gibt unzählige, überzeugende Details – von effizienten Motoren bis zur agilen Fahrdynamik. Einen Opel Adam muß man einfach erleben.

Auch der Bestseller Hyundai i10 begeistert. Ein Stadtfliitzer, der Furore macht und in der Beliebtheitskala eben zur Nummer 1 geworden ist. Kein Wunder, denn er bietet den größten Kofferraum, die beste Komfort- und Sicherheitsausstattung seiner Klasse. 5 Türen und 5 Sitzplätze sind serienmäßig und das 5-Jahre-Garantiepaket ist ein Angebot, das sich wahrlich sehen lassen kann. Ganz neu ist der Hyundai i10 SPORT. Ein temperamentvolles Modell im rassigen Sport-Outfit mit extra viel Komfort. 17“ Leichtmetallfelgen, Frontschürze, Seitenschweller, Dachspoiler und Heckdiffusor betonen seine Sportlichkeit. Ein Erlebnis der ganz besonderen Art.

Sportlicher Auftritt und Temperament sind Attribute, die den neuen Ford Fiesta Sport auszeichnen. Mit spektakulärem Zweifar-

bendesign und schwarzen Leichtmetallfelgen macht dieser Ford schon optisch einen starken Eindruck. Der 1,0-l-EcoBoost-Motor leistet 103 kW (140 PS) bietet Kraft, Temperament und viel Fahrspaß. Das Sportfahrwerk, Sportsitze und viele Ausstattungshighlights wie Navigationssystem, Notrufassistent und Applink runden das außergewöhnliche Erscheinungsbild ab und sorgen für hohe Attraktivität dieser außergewöhnlichen Sportlimousine.

Ich freue mich auf Ihren Besuch bei uns in Hannover-Linden und lade Sie hiermit herzlich ein.



Dipl. Ing.
Dirk Hamann,
Autohaus Hamann

Anzeige



DEIN GESCHENK

Unsere Gutscheine sind die Show!

Feine Gesellschaft.

Anzeige

Opel, Ford und Hyundai – drei Weltmarken, die auch als sportliche Sondermodelle in der Gunst vieler Autofahrer ganz oben stehen. Alltags- und Langstrecken-tauglich, mit einem Komfort, der noch vor kurzem dem oberen Segment vorbehalten war. Ausdrucksstark, unverwechselbar und mit einem Design auf höchstem Niveau. Steigen Sie ein – zu einer Probefahrt, die Sie begeistern wird.



Ford Fiesta Sport

Sportlicher Auftritt – sportliches Temperament. Mit spektakulärem Zweifarbedesign und schwarzen Leichtmetallrädern macht dieser Ford einen starken Eindruck. Sein neuer 101 kW (140 PS) starker 1,0-l EcoBoost-Motor sorgt für Fahrspaß und Kraft.

Seine Highlights:

Klimaanlage man., Dachspoiler, Sportfahrwerk, Sportsitze vorn, Lederlenkrad, Navigationssystem, Key Free System, Diebstahl-Alarmanlage u. v. m.



Hyundai i10 Sport

Deutschlands beliebtesten Hyundai gibt es jetzt auch im rassigen Sport-Outfit. Mit umfangreicher Sonderausstattung, spezieller Frontschürze, Schweller, Diffusor und Heckspoiler. Rot-schwarze Sitze betonen die sportliche Linie und ein beheizbares Lenkrad sorgt für Wohlfühl.

Seine Highlights:

1,2-Liter Vierzylindermotor mit 64 kW (87 PS), 17-Zoll-Leichtmetallfelgen, tiefergelegtes Fahrwerk, funkgesteuerte Zentralverriegelung, Nebelscheinwerfer, Tagfahrlicht, betonte Dachlinie durch sportliche Streifen.



Opel ADAM ROCKS

Der ADAM ROCKS verbindet Open-Air-Fahrgenuss mit dem Spaß eines Mini-Crossover. Das muskulöse Karosseriedesign, sein erhöhtes Fahrwerk und das elektrische Swing Top Stoff-Faltdach sowie die beeindruckenden 17-Zoll-Leichtmetallräder symbolisieren Lifestyle pur.

Seine Highlights:

Einzigartiges Design mit nahezu unbegrenzten Individualisierungsmöglichkeiten, mitreißende Fahrndynamik, 17 verschiedene Außenlackierungen, 17-Zoll-Leichtmetallräder, Multimedia-Infotainmentsystem IntelliLink.



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



HYUNDAI



OPEL



hamann



LUXUSLASHES exklusiver Partner
der Beautylounge auf der Fashionweek

Monika Schröder-Mroz
die Lashstylistin der Promis



Gehören Sie dazu!

Marktplatz 2
30982 Pattensen

Telefon: 05101 - 85 48 06
Mobil: 0163 - 24 95 497

E-Mail: info@schoenheit-pattensen.de

Montag - Freitag: 9.00 - 18.00 Uhr
Samstag: Termine nach Vereinbarung

kestnergesellschaft präsentiert Zobernig und Plotgies

MIT ZWEI PARALLELEN AUSSTELLUNGEN GEWÄHRT DIE KESTNERGESELLSCHAFT IHREN BESUCHERN SPANNENDE EINBLICKE IN DAS SCHAFFEN ZEITGENÖSSISCHER KÜNSTLER. DER ÖSTERREICHER HEIMO ZOBERNIG UND DER LEIPZIGER JOCHEN PLOTGIES WERFEN MIT IHREN WERKEN GLEICHERMASSEN EINDRINGLICH WIE SENSIBEL FRAGEN ZUR ÄSTHETISCHEN BETRACHTUNG UND DEUTUNG VON KUNSTWERKEN AUF – UND BIETEN ÜBERRASCHENDE ANTWORTEN.



Heimo Zobernig

21. November 2014 bis 15. Februar 2015

Das vielfältige, gattungsübergreifende Schaffen von Heimo Zobernig (*1958 in Mauthen, Österreich) zeugt von seinem nüchternen, kritischen wie auch experimentierfreudigen und humorvollen Ansatz. Die Ausstellung in der kestnergesellschaft rückt Schlüsselwerke seines skulpturalen Schaffens seit den Anfängen in den 1980er Jahren in den Fokus und präsentiert neueste abstrakte Bilder.

Tische, Sockel, Regale, eine Bank, ein Tresen, Variationen einer Bar – viele seiner Skulpturen haben ihren Ursprung im angewandten Bereich. Seine Werke eröffnen immer neue Möglichkeiten ästhetischer Betrachtung und Deutung, sei es als kunsthistorischer Kommentar, als selbstgenügsames Objekt oder in ihrem Verhältnis zum menschlichen Körper. Indem Zobernigs Arbeiten den Grenzbereich von Gebrauchsgegenstand und autonomem Werk ausloten, stellen sie stets auch die Frage, wie sie Kunst sein können und als Kunst erfahren werden.

Wenn
handwerkliches Können
und Liebe zum Beruf
aufeinander treffen...



Jochen Plogsties | Küsse am Nachmittag

21. November 2014 bis 15. Februar 2015

Mit »Küsse am Nachmittag« präsentiert die kestnergesellschaft eine umfassende Einzelausstellung des Leipziger Malers Jochen Plogsties (*1974 in Cochem). Ausgangspunkt seiner Gemälde sind Reproduktionen bekannter Kunstwerke Alter und Neuer Meister ebenso wie private Erinnerungsfotos.

Plogsties wiederholt bereits vorhandene, fremde Bilder und integriert den Kopiervorgang als Prozess sichtbar in seiner eigenen künstlerischen Produktion. Die in der Ausstellung erstmalig gezeigten Gemälde zeigen die Bandbreite seiner Motive: Es finden sich historische Porträtmalerei vom späten Mittelalter bis zur Klassischen Moderne. Vergangene und gegenwärtige Bildmotive werden dabei gleichwertig behandelt.

Er thematisiert mit seinen Arbeiten das Originalitätsdogma der westlichen Kunstgeschichte und die damit verknüpften Fragen nach Autorschaft, Stil und Authentizität. Ebenso reflektiert seine Arbeitsweise die heutigen Bedingungen und Möglichkeiten der Produktion, Rezeption und Distribution von Kunstwerken.



Die **kestnergesellschaft** ist einer der größten und renommiertesten deutschen Kunstvereine. In den Ausstellungshallen im Zentrum Hannovers werden internationale, zeitgenössische Künstler mit ihren neuesten Arbeiten präsentiert.

Weitere Infos unter
www.kestnergesellschaft.de

Foto: wikimedia



Maquillage

Peter Rehkop Friseur Kosmetik Visagistik
Limmerstr 1 | 30451 Hannover | 0511-169 26 16
www.maquillage-hannover.de

SASSOON PROFESSIONAL PARTNER

Finnische Herbst-Träume

Promotion

Das deutsch-finnische Unternehmen FENNOBED bietet Schlafkomfort für jeden Anspruch: Die Boxspringbetten aus der hauseigenen Manufaktur lassen sich den individuellen Wünschen und Schlafgewohnheiten optimal anpassen. Doch das ist nicht der einzige Vorteil. Bei einem Besuch im FENNOBED Studio Hannover in der Karmarschstraße kann man die Vielfalt an Möglichkeiten, Bett und Schlafzimmer auch in modischer Hinsicht immer wieder neu zu stylen, sehen und erleben. Zurzeit findet man dort die schönsten Looks für einen traumhaften Herbst.

Mix and Match

Fashionistas wissen längst, was diese Saison in den Kleiderschrank gehört. Auf den Prêt-à-porter-Schauen präsentierte sich der Herbst als ein Mix aus satten und sanften Farben sowie aus verschiedensten Materialien. Dies gilt auch fürs Schlafzimmer, weiß Sonia Schaub, Leiterin des FENNOBED Showrooms Hannover. Dort bietet sie eine tolle Auswahl an Kopfteilen, Auflagen, Betten, Kissen und vielen weiteren Accessoires für kuschelige Herbst-Stylings.

Die Schönheit der Natur

Die Betten- und Design-Profis von FENNOBED haben sich für diesen Herbst der Natur ihrer Heimat verschrieben. Mit den hochwertigen Boxspringbetten und den Accessoires aus eigener Produktion sowie von erlesenen Herstellern, kreierten sie die Kollektion Unelma. Das finnische Wort für Traum definiert wohl am besten, was sie dazu inspiriert hat: die facettenreiche Natur Finnlands mit ihren ursprünglichen Wäldern und magischen Seenlandschaften, die wahrlich als traumhaft bezeichnet werden kann. Von dramatisch kontrastreich bis zu sanft changierend, von zart bis kraftvoll, von puristisch bis ausdrucksstark – der Herbst kann kommen.

Know-how im Showroom

Wer nicht so recht weiß, wie er sein Boxspringbett stylen möchte, findet in den FENNOBED Showrooms eine Fülle von Ideen. Und natürlich professionelle Unterstützung, denn die FENNOBED-Teams sind Spezialisten für Customized Service, beraten sowohl in Sachen Schlafkomfort als auch Styling und lassen auf Wunsch beispielsweise auch ganz individuelle Textilien für Bezüge, Kissen oder Überwürfe fertigen. Ob man nur ein Detail wie Kopfteil oder Kissen verändert, oder mittels Auflagen, Betten, Plaids und Surroundings wie Nachttischen oder Lampenschirmen den Look des gesamten Schlafzimmers verändern will: Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Fashion meets function

Das einzige, das bei FENNOBED keinen Tendenzen oder Modeerscheinungen unterliegt, ist die Nachhaltigkeit: Das deutsch-finnische Unternehmen vereint unter dem schlichten Logo mit der blauen Feder zeitloses skandinavisches Design mit höchster Funktionalität und Qualität. Und das gilt sowohl für die individuell von Hand gefertigten Betten der hauseigenen Manufaktur Matri als auch für alle weiteren Produkte ausgewählter Marken.



Anzeige

Good night, better day.



FENNOBED®

Geschmackvoll und einzigartig. Ein Schlafzimmer ist immer ein ganz besonderer Ort. Entdecken Sie bei FENNOBED hochwertige Boxspring-Bettsysteme, die Sie ganz nach Ihren Wünschen gestalten können. So fügt sich Ihr neues Bett perfekt in Ihr Zuhause ein. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unseren Showrooms oder online unter www.fennobed.de

FENNOBED Hannover
Karmarschstraße 50
30159 Hannover

Telefon: 0511 - 51 94 75 58
Email: hannover@fennobed.de



Besuchen Sie uns auch
bei Facebook:

www.facebook.com/FENNOBED



RADIO Hannover 87.6

DIE STIMME DER STADT

Aktuelles aus Hannover und der Region, mit einfach guter Musik!

Frequenzen:

UKW 87,6 MHz

Kabel 106,20 MHz

als Stream unter
www.radio-hannover.de

als Smartphone-App



260.000
HÖRER TÄGLICH!

Quelle: Icon Added Value

Infos zum Sender:

Radio Hannover ist der erste private Radiosender für die Stadt und die Region Hannover. Mit einem abwechslungsreichen Programm aus Nachrichten, Beiträgen, Reportagen, Sportberichten sowie Kultur- und Veranstaltungstipps aus dem Sendegebiet erreicht Radio Hannover die Herzen der Hörer.

„**Guten Morgen Hannover**“ Die Frühsendung weckt jeden Tag die Hörer und lässt sie gut gelaunt in den Tag starten. Was ist Talk of Town, was passiert heute in der Stadt und welche Veranstaltungen gibt es am Abend? Mit Radio Hannover bestens informiert in den Tag starten.

Fester Bestandteil im Programm sind die **HANNOVER-NEWS**. Montag bis Freitag, immer zur halben Stunde die aktuellsten Nachrichten aus Hannover und dem Umland - kompakt und kompetent auf den Punkt. Und auch bei der musikalischen Ausrichtung hebt sich der Sender von etablierten Musikprofilen anderer Sender ab. Neben beliebten Musik-Klassikern bietet Radio Hannover auch eine Plattform für Newcomer und Spezialthemen.

Programm-Highlights:

„Grenzwellen“.

Ecki Stieg präsentiert jeweils mittwochs von 21:00 Uhr bis 0:00 Uhr innovative Sounds, bewährte Klassiker und interessante Specials mit Bands der EBM- und Elektro-Szene.

Die Sendung kommt auch außerhalb Hannovers hervorragend an und verfügt über eine große, deutschlandweite Fangemeinde, die über den Live-Stream unter www.radio-hannover.de zuhört.



Ein weiteres Highlight ist das persönliche und musikalische Tagebuch von **Markus Kavka**. Das mediale Multitalent gibt tiefe Einblicke in seine persönlichen Lebensphasen und die Musik, die ihn zu der jeweiligen Zeit

begleitet hat. Die Hörer erwartet donnerstags ab 19:00 Uhr eine spannende musikalische Zeitreise durch Rock-, Pop- und Elektro-Gefilde.

Kultur-Tipp

Der Kuss – Rodin und Claudel

BALLETT VON JÖRG MANNES
MUSIK VON MICHAEL NYMAN, JOHN ADAMS
UND SERGEI RACHMANINOW

Augustin Rodin bekannte, in erster Linie ein Mann zu sein und erst dann ein Künstler. Sein Credo sprach aus seinem Werk: Die freizügigen Skulpturen und Zeichnungen lösten Begeisterung und Entrüstung aus – und sie machten Rodin weltberühmt und wohlhabend. Ganz anders erging es der hochtalentierten und ehrgeizigen Camille Claudel. Sie avancierte von der Schülerin zur Gehilfin und dann zur Geliebten des »Maître«. In dieser Liaison gingen Kunst und Leben eine Symbiose ein, die kreativen Kräfte flossen zusammen, ein gemeinsamer Stil entstand. Claudel gelang es nicht, aus Rodins Schatten herauszutreten. Als ihre Beziehung nach fünfzehn Jahren zerbrach, setzte Rodin scheinbar unbeirrt seinen Erfolgskurs fort. Doch Claudel verlor langsam jeden Halt. Gequält von Selbstzweifeln und Wahnvorstellungen büßte sie ihre Kreativität ein. Ihre Mutter und ihr Bruder Paul veranlassten ihre Einweisung in eine psychiatrische Klinik. Dort starb sie dreißig Jahre später – vergessen von der Welt.

Fasziniert von der emotionalen Kraft und Wirkung des gemeinsamen Œuvres nimmt Jörg Mannes das Künstlerpaar Rodin und Claudel in den Fokus. Getragen von der Musik Michael Nymans, John Adams' und Sergei Rachmaninows taucht sein Ballett ein in die Welt der Skulpturen, geboren aus dem Rausch einer Leidenschaft.

Musikalische Leitung Benjamin Reiners
Choreographie Jörg Mannes
Bühne und Kostüme Alexandra Pitz
Licht Peter Hörtnner
Dramaturgie Brigitte Knöß

Ballett der Staatsoper Hannover
Klavier: Robert Roche/ Alexandra Goloubitskaia
Niedersächsisches Staatssorchester Hannover

www.staatstheater-hannover.de/oper

Probe zu „Der Kuss“,

Foto: Staatsoper Hannover



NEUES
THEATER
HANNOVER



Anzeige

mit Liane Siems,
Arlette Stanschus,
Sebastian Teichner,
Oliver Wälsch
und Marc Zabinski
Inszenierung:
Jan Bodinus

Ihr
Unterhaltungstheater

13. Nov. 2014
bis 07. Feb. 2015



DER
MUSTERGATTE
KOMÖDIE VON
AVERY HOPWOOD

Neu übersetzt
und bearbeitet
von Angela
Burmeister

Foto: O. Vasshage

SPIELZEIT 2015

ab 12. Februar 2015

NO SEX IN THE CITY

Komödie von Lydia Fox

URAUFFÜHRUNG

ab 14. Mai 2015

DIE TOTEN AUGEN VON LONDON

Kriminalstück von Edgar Wallace

HANNOVERSCHE
ERSTAUFFÜHRUNG

SPECIALS

DIE FRANK SINATRA STORY

Die Welthits und mehr – präsentiert von
Christoph Schobesberger und Band
20.15 UHR 12.10. | 16.11. | 14.12.

HEUTE WIEDER EIN SCHELM

Der Heinz Erhardt Abend mit Jörn Brede
20.15 UHR 19.10. | 23.11. | 21.12.
2015: 25.1. | 22.02. | 22.03. | 26.04.

GEISTERSTUNDE

von Jane Sinclair und Ed Wallace
Haben Sie Nerven aus Stahl? Sobald sich die
Saaltür schließt, erleben Sie blanken Horror!
23.15 UHR 17.10. | 07.11. | 17.01. | 31.01.

Georgstraße 54 · 30159 Hannover
Telefon (0511) 36 30 01
www.neuestheater-hannover.de



Änderungen vorbehalten.



GUTE UNTERHALTUNG -

Neues Theater Hannover

1962 von James v. Berlepsch gegründet, begeisterte das traditionsreiche Haus an der Georgstraße 54 bisher bereits mehr als zwei Millionen Zuschauer mit Komödien, Lustspielen und Musikstücken. Heute ist es längst zu einer festen, aus der lokalen Kunst- und Kulturszene nicht mehr wegzudenkenden Institution geworden.

Dem Team des Theaters ist es insbesondere wichtig, sein Publikum zu unterhalten. „Die Leute sollen mit einem Lächeln nach Hause gehen!“, da sind sich der Künstlerische Leiter Florian Battermann und Geschäftsführer Christopher v. Berlepsch einig. Ein zu meist wechselndes Ensemble sowie Festangestellte unterstützen sie dabei.

Das Neue Theater Hannover ist ein völlig unsubventioniertes Privat-Theater in der Innenstadt. Es haben 152 Personen Platz, und man sitzt überall ganz nah am Geschehen. Selbst in der letzten Reihe sind die Gesichtszüge der Schauspieler gut zu erkennen. Die hauseigene Bar ist nicht nur zur Pause ein beliebter Treffpunkt. Gruppenbuchungen bis hin zu geschlossenen Veranstaltungen mit Catering sind ebenso möglich.



Der Mustergatte

Komödie von Avery Hopwood

neu übersetzt und bearbeitet von Angela Burmeister

Eine spritzige Ehe-Komödie mit herrlichen Dialogen und Happy End!
noch bis zum 07. Februar 2015 im Neuen Theater Hannover

Diese turbulente Komödie dürfte einem breiten Publikum noch durch die Verfilmung mit Heinz Rühmann in der Rolle des allzu braven Ehemannes in bester Erinnerung sein. Auf der Bühne im Neuen Theater Hannover glänzt Sebastian Teichner in einer Inszenierung von Jan Bodinus als gutmütiger und prinzipientreuer Banker Billy. Der hat plötzlich ein Problem: Seine über alles geliebte Ehefrau Mary (Liane Siems) will die Scheidung, weil sie sich mit ihm „zu Tode“ langweilt. Gerade da taucht ihr Jugendfreund Frederick (Marc Zabinski) auf, um sie zurück zu gewinnen. Da ist guter Rat teuer. Billy versteht die Welt nicht mehr und will dem „klugen“ Ratschlag seines besten Freundes Jack (Oliver Walser) folgen, Mary mit einer anderen Frau eifersüchtig zu machen. Wie es der Zufall will, landet ausgerechnet Jacks naive Frau Blanche (Arlette Stanschus) mehr oder weniger absichtsvoll in seinen Armen – ein furioser Abend entwickelt sich...

Spritzige Dialoge und Klamauk von der besten Sorte und nicht zuletzt überzeugende Darsteller - die Zuschauer können sich auf einen kurzweiligen Abend gefasst machen.

www.neuestheater-hannover.de



Anzeige



JUWELIER COHRS

Vom Juwelier beraten, vom Preis überzeugt.

Das Unternehmen überzeugt durch die langjährige Erfahrung in den Bereichen Schmuckankauf und -verkauf.



Juwelier Cohrs

fon 0511-1698430 · fax 0511-2352473

Schillerstraße 33 · 30159 Hannover

info@juwelier-cohrs.de

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 9:30 - 18:00 Uhr

Sa 10:00 - 16:00 Uhr

Hannover-Events

BRYAN FERRY
LIVE 2014
Sonntag, 30. November 2014
Swiss Life Hall
Einlass: 18.30
Beginn: 20.00 Uhr

EHRlich BROTHERS
MAGIE - TRÄUME ERLEBEN!
Mittwoch, 3. Dezember 2014
Theater am Aegi
Einlass: 18.00
Beginn: 19.00 Uhr

KLAUS HOFFMANN & BAND
„SEHNSUCHT“ TOUR 2014
Mittwoch, 10. Dezember 2014
Theater am Aegi
Einlass: 19.00
Beginn: 20.00 Uhr

BEST OF
MUSICAL STARNIGHTS
Freitag, 26. Dezember 2014
Theater am Aegi
Einlass: 17.00
Beginn: 18.00 Uhr
Bolschoi Staatsballett Belarus

DER NUSSKNACKER –
BOLSCHOI BELARUS
MUSIK VON
PETER I. TSCHAIKOWSKY
Sonntag, 28. Dezember 2014
Theater am Aegi
Einlass: 18.00
Beginn: 19.00 Uhr
Bolschoi Staatsballett Belarus

SCHWANENSEE –
BOLSCHOI BELARUS
MUSIK VON
PETER I. TSCHAIKOWSKY
Montag, 29. Dezember 2014
Theater am Aegi
Einlass: 18.00
Beginn: 19.00 Uhr



PILOBOLUS Shadowland, Foto: John-Kane



Rea Garvey

SHADOWLAND
13. -18. Januar 2015
Theater am Aegi

REA GARVEY
PRIDE LIVE 2015
Donnerstag, 22. Januar 2015
Swiss Life Hall
Einlass: 18.30 Uhr
Beginn: 20.00 Uhr

Feuerwerk der Turnkunst
Mittwoch, 31.12.2014
TUI Arena
Beginn: 17.00 Uhr
Samstag, 03.01.2015
TUI Arena
Beginn: 14.00 Uhr + 19.00 Uhr

BEETHOVEN NEUJAHRS-GALA
5. UND 9. SYMPHONIE
Freitag, 2. Januar 2015
NDR Sendesaal
Einlass: 19.00
Beginn: 20.00 Uhr

VERTIGO Feuerwerk der Turnkunst >





Das Steinhof jetzt auch in Hannover



Wechselnder Mittagstisch ab 4,90 €
 Unser Angebot: Pizza, Pasta, Salate, Grillspezialitäten und vieles mehr...
 Cafe-Spezialitäten, Cocktails
 (Happy Hour täglich ab 18.00 Uhr
 alle Alkoholischen 5,-€ und ohne Alkohol 4,-€.)
 Feierlichkeiten aller Art sind in unserem Obergeschoss mit bis zu 80 Personen möglich.



Georgstraße 7 · 30159 Hannover · Tel.: 0511 53349533
 Homepage: www.Steinhof-hannover.de

BASTIAN PASTEWKA & KOMPLIZEN
 IN: „PAUL TEMPLE UND DER FALL GREGORY“
 Montag, 26. Januar 2015
 Theater am Aegi
 Einlass: 19.00 Uhr
 Beginn: 20.00 Uhr

LIONEL RICHIE
 ALL THE HITS
 ALL NIGHT LONG
 Sonntag, 8. Februar 2015
 TUI Arena
 Einlass: 18.30 Uhr
 Beginn: 20.00 Uhr

Tour 2015
PETER MAFFAY
 WENN DAS SO IST - LIVE
 Dienstag, 10. Februar 2015
 TUI Arena
 Einlass: 18.30 Uhr
 Beginn: 20.00 Uhr



Lionel Richie

ANDREAS BOURANI
 HEY LIVE 2015
 Freitag, 13. Februar 2015
 Capitol Hannover
 Einlass: 19.00 Uhr
 Beginn: 20.00 Uhr

ADORO LIVE
 MIT ORCHESTER & BAND
 2015
 Mittwoch, 25. Februar 2015
 Kuppelsaal (HCC)
 Einlass: 19.00 Uhr
 Beginn: 20.00 Uhr

PLANET ERDE LIVE IN CONCERT • Freitag, 27. Februar 2015
 TUI Arena • Einlass: 18.30 Uhr • Beginn: 20.00 Uhr *Foto: Ian McCarthy*



Hannover-Events



PASADENA ROOF ORCHESTRA
„SWING AT ITS BEST“
Donnerstag, 12. März 2015
Theater am Aegi
Einlass: 19.00 Uhr
Beginn: 20.00 Uhr

KONSTANTIN WECKER & BAND
„40 JAHRE WAHSINN“
Freitag, 20. März 2015
NDR Sendesaal
Einlass: 19.00 Uhr
Beginn: 20.00 Uhr

BEST OF ROCK
THE BALLET, starring:
BAD BOYS OF DANCE
14. -17. April 2015
Theater am Aegi

Best of Rock
Foto:
Oliver Fantitsch

JAMES LAST
IN CONCERT 2015
Mittwoch, 15. April 2015
Swiss Life Hall
Einlass: 18.00 Uhr
Beginn: 19.30 Uhr

CHRIS DE BURGH
THE HANDS OF MAN -
LIVE 2015
Dienstag, 21. April 2015
Kuppelsaal (HCC)
Einlass: 19.00 Uhr
Beginn: 20.00 Uhr

Anzeige



GOP.
variété-theater
GEORGSPALAST HANNOVER



Präsentiert von „Kleines Fest“ und dem GOP Variété-Theater
in der Orangerie Hannover-Herrenhausen.

HANNOVERS 11. WINTERVARIETÉ

22.11.2014 bis 25.1.2015

Der verrückt-fröhliche
Wahnsinn geht weiter!

Wir danken unseren starken Partnern:



www.HANNOVER-TOURISMUS.de



PLÜFOLI

Regie: Anthony Venisse

Jetzt beste
Plätze sichern:
(0511) 30186710
variete.de

Pfannkuchen Haus

Anzeige



*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

Faszinierend und inspirierend.

1... Artemis

Die Hautexperten von „Artemis“ nehmen das Wirkungsvollste aus der alpinen Pflanzenkunde und kombinieren es mit modernstem wissenschaftlichem Know-how aus aller Welt. Exklusive Schweizer Veredelungstechnologien schaffen dann die perfekte Verbindung. Das Ergebnis: Kosmetik, die höchste Ansprüche an Verträglichkeit und Wirksamkeit erfüllt. **Für ihn.**

2... La Péché - Eisenberg

Ein Duft, der Sinnesfreuden hervorruft, dessen Kopfnote ein kräftiges Bukett der Osmanthusblüte begleitet, von der Leichtigkeit der Orangenblüte enthüllt, gefolgt von der warmen Herznote des transparenten Ambers, die sich auf einer feinen, leicht bitteren Basisnote von Patchuli und Moschus entfaltet. Für alle Sünder! Eau de Parfum. **Für ihn.**

3... Eau de Toilette Sport - Hilfiger Man

Dieser neue Duft lässt sich als frisch, holzig und orientalisch charakterisieren. Er hat zunächst eine markante und sinnlich-maskuline Präsenz, die durch dynamisch-würzige Noten wie frisch geschnittenem Ingwer und Kardamom unterstrichen wird. Danach entfaltet sich eine Zitrusnoten-Mischung aus Mandarine, Artemisia und Ananas. Eine holzige Herznote aus Zypressen-Extrakten, Geranium und Lavendel leitet schließlich in eine tiefe, sinnliche Basisnote von Sandelholz und Amber über. Eau de Toilette. **Für ihn.**

4... Superdry Vintage

Die drei Düfte grenzen sich durch ihre Individualität und den lässigen Superdry Style ab. Der schwere Glasflakon, mit abnehmbarer Used-Look-Hülle aus Leder und einer individuellen Verpackung in geprägter Optik, gibt jedem Parfum eine maskuline und authentische Identität. „Superdry“ setzt sich aus den Duftnoten, Bergamotte, rote Früchte, Zitrone, Grapefruit, Eukalyptus, Kardamom, Pfeffer, Rose, Moschus, Zedernholz, Patchouli, Vetivergras und Amberholz zusammen. Eau de Toilette.

Für ihn.



Pflege und Duft für sie und ihn.



5.



6.



7.



8.

5... Forever Vera - Vera Wang

Die samtige Textur von weißem Pfirsich und Gardenie vereint sich in der Kopfnote mit einem Spritzer erfrischenden Kokoswassers. In der Herznote benetzt ein Tropfen Rum die luxuriöse Iris und blühender Flieder erzeugt einen unvergesslichen Eindruck. Intensive Noten von cremigem Sandelholz, umhüllenden Tonkabohnen und transparentem Moschus bilden auf der Haut die Basisnote. **Für sie.**

6... Stella - Stella McCartney

Sanfte, rosige Kopfnoten stehen in einem dezenten Gegensatz zu klarer, frischer Mandarinen-Essenz und leichter Päonie. Die Herznote besteht aus reiner Rose und intensiviert und verlängert den femininen Charakter. Die Basisnote von „Stella“ sorgt für einen eindrucksvollen, sinnlichen Abschluss. Während der Rosenakkord seinen Nachhall findet, führt holziges Ambra den traditionellen Blumenduft einen Schritt weiter und macht ihn kühn und sexy. **Für sie.**

7... Jette Black - Jette Joop

„Jette Black“ ist ein geheimnisvoller Duft, der eine magisch sinnliche Faszination ausstrahlt. In der Kopfnote faszinieren herb-frische Aromen sizilianischer Bergamotte-Früchte, ein hauchfeiner Abrieb von zart-bitteren Orangenschalen sowie saftig-fruchtige Essenzen von persischen Pfirsichen und köstlichen Brombeeren. **Für sie.**

8... La Collection des Essences - Elie Saab

... steht für höchste Eleganz und eine präzise Raffinesse, die Licht und Farben, Tiefe und Feinheit, Volumen und Transparenz miteinander verschmelzen lassen. Für ein exklusives Duft-Statement mit intensiven und glanzvollen Noten. **Für sie und ihn.**

www.douglas.de



*Cannabis-Pflanze,
Foto: Marc Sylvian*

Im Brennpunkt: Marihuana

Erstmals in Deutschland darf Cannabis (= mexikanisch-spanisch ‚Marihuana‘) zur Schmerzlinderung ganz legal im Eigenanbau produziert und konsumiert werden – entsprechend dem Urteil des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte im Juli 2014 zugunsten von drei Klägern, die die Kosten einer Medikation nicht hätten tragen können. In 20 Bundesstaaten der USA ist medizinisches Marihuana bereits für viele Indikationen zugelassen. Und in Colorado soll der erste „Gras“-Automat in Betrieb gehen, ähnlich einem Zigarettenautomaten - Marihuana zu medizinischen Zwecken für Erwachsene, Abgabe mit Personalausweis. Für Washington wird eine Freigabe im Laufe dieses Jahres erwartet. Gänzlich legalisiert ist der Marihuana-Markt in

Uruguay - Anbau und Verkauf unter staatlicher Kontrolle erlaubt. Ziel ist die Bekämpfung des Drogenkriegs, der in den letzten Jahren über 60 000 Menschen das Leben gekostet hat. Bis zu 40 Gramm Cannabis kann nun in Uruguay ein registrierter volljähriger Konsument in autorisierten Apotheken erhalten bzw. eine Privatperson darf bis zu sechs Cannabis-Pflanzen züchten. - Und im amerikanischen Denver treibt die Cannabis-Legalisierung zurzeit echt seltsame Blüten: Laut dpa können dort volljährige Hochzeitsgäste in einem Gästehaus „high“ feiern mit Marihuana-Blüten im Brautstrauß und Hochzeitstorten mit Hanfgeschmack. Ob nun im Rausch mit Alkohol oder mit Marihuana - manch Colorado-Amerikaner fragt sich anscheinend: „So what?“.



Boulder Colorado, Foto: David Maloney

Prohibition, Kriminalisierung, Massenhysterie

Die drastische Prohibition von Marihuana und dramatische Kriminalisierung seiner Konsumenten geht auf das Konto vor allem eines einzigen Mannes zurück: Harry J. Anslinger, Chef der amerikanischen (Alkohol-) Prohibitionsbehörde der 1930er Jahre und späterer Chef der amerikanischen Drogenbehörde. Anslinger ließ, ungeachtet medizinischer Dokumentationen, erfundene Berichte in Zeitungen platzieren, in denen Marihuana als tödliche Droge und deren Konsumenten als aggressive Amokläufer dargestellt wurden, mordend und tötend in sexueller Ekstase. Die Prohibitionsära des Alkohols war vorbei, Cannabis musste nun die Nachfolge anscheinend zur Reinkarnation der Prohibitionsbehörde antreten. „Rauchen Sie einen Joint, werden Sie wahrscheinlich Ihren Bruder töten!“, so der ehrgeizige Anslinger vor dem amerikanischen Kongress - und „die satanische Musik Jazz und Swing“ resultiere aus dem Gebrauch von Marihuana. Schlussendlich ließ Anslinger als Vorsitzender der Drogenkommission der UNO (1951) Marihuana den Opiaten gleichstellen und begründete damit eine Massenhysterie. Marihuana-Konsumenten wurden per Gesetz zu Kriminellen. Obwohl zahlreiche wissenschaftliche Expertisen wie die New Yorker La-Guardia-Kommission 1944 und der Bericht des Komitees zur Frage illegaler Drogen des kanadischen Senats 2002 die massiven Gefahren von Cannabis größtenteils entkräftet hatten, wurden diese nahezu ignoriert. Auch in Deutschland wird jährlich ca. eine Milliarde Euro zur Marihuana-Prohibition aufgewendet. Viel sinnvoller wäre dieses Geld zur Prävention und Therapie angelegt, zumal nachweislich in vielen Ländern mit strikter Prohibition mehr Menschen Cannabis konsumieren als beispielsweise in den Niederlanden, wo es bereits seit längerem entkriminalisiert wurde und „Gras“ in kontrollierten Coffeeshops geduldet wird. Und ein Anstieg des Konsums von Marihuana ist in den Niederlanden im Vergleich zu den Ländern mit Prohibition nachweislich nicht zu verzeichnen.

*Marihuana für den
medizinischen Gebrauch,
Foto: Abi Craig*



Cannabis zwischen Schmerzlinderung, Entkrampfung und psychogener Wirkung

Naiv zu glauben, Alkoholmissbrauch sei weniger schädlich und bei Marihuana handele es sich um eine ausschließlich gefährliche, hochgiftige Freizeitdroge. Selbstverständlich birgt Marihuana als psychoaktive Substanz Risiken und Missbrauchspotenzial. Dabei rufen verschiedene Cannabis-Sorten wie „White Haze“ oder „Northern Lights“ auch unterschiedliche, oft schlecht kalkulierbare Wirkungsweisen hervor. Und ein Mensch, der ständig Marihuana-high ist, wird kaum noch zurück in die Realität finden. Doch die Medizin kann sich Cannabis zunutze machen. So wurde vor ca. 10 Jahren das Endocannabinoidsystem im menschlichen Gehirn entdeckt. Der Körper produziert demnach Endocannabinoide, um verschiedenste Prozesse wie Gedächtnisfunktionen, Appetit, Schmerzempfindung und Immunreaktionen zu steuern. Die Erforschung des endocannabinoiden Systems könnte zu bemerkenswerten medizinischen Anwendungen führen. Infolgedessen ist in den letzten zwei Jahrzehnten die medizinische Forschung um den Einsatz von hochwertigem Marihuana als therapeutische Droge erheblich intensiviert worden. Die Hauptwirkstoffe Delta-9-TCH (auch THC oder Dronabinol) und Cannabidiol erzielen eine krampflosende und schmerzlindernde Wirkung. Patienten mit Multipler Sklerose z. B. berichten von einer Linderung ihrer Schmerzen und Entspannung der Muskelkrämpfe durch Marihuana. Bei Autismus könnte die Überreizbarkeit durch eine gezielte Cannabis-Medikation gedrosselt werden. Cannabis scheint die Auswirkungen von Stress auf das Nervensystem zu reduzieren. Meist sind es aber Schmerzpatienten, die eine Cannabis-Erlaubnis erhalten. Aber auch für sie stellt sich die Frage der Nebenwirkungen. Nicht jeder mag ständig psychisch irgendwie „neben der Spur“ zu sein. Eine Frage der Abwägung im Einzelfall. „Cannabinoide sind kein Allheilmittel, aber sie werden zu Unrecht verunglimpft“, erklärt der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin, Gerhard Müller-Schwefe. „Wenn nichts mehr hilft und der chronische Schmerz bleibt, ist es gerechtfertigt, auf Cannabinoide zurückzugreifen“, resümiert auch Dr. Alexander Diehl, Chefarzt am Städtischen Klinikum in Braunschweig. Dabei müsse die Menge dosiert und die Therapie vom Arzt kontrolliert werden. „Bei hohem Konsum und bei einer individuellen Disposition kann es außerdem zu Konzentrations- und Denkstörungen kommen oder zu Depressionen und Psychosen“, so Dr. Diehl, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Suchtmedizin und Sozialmedizin. >>

Weg aus der Realität – und nicht mehr zurück? Sucht gestern und heute – und Cannabis

Cannabis als Aphrodisiakum hat Berichten zufolge eine über 3000 Jahre alte Tradition, vor allem bei einigen Ritualen der indischen Kultur, die der Erleuchtung und Befreiung des Individuums galten. Stellt sich die ewige Frage „Wie viel Rausch braucht der Mensch?“. Sei es reichlich Koffein am Morgen, der psychoaktive Zigarettenkonsum, der regelmäßigen Rotwein am Abend, das ständige Schlafmittel zur Nacht oder der ausgebrannte Workaholic und der „Cybersozioholiker“, die zwanghaft ihre Zeit zwischen permanentem Schicken und Lesen von SMS, WhatsApp, Blogs und Internet-Dating-Plattformen verbringen – in jedem Fall tut sich heute eine Fluchtwelt auf, die einen ungesunden Zustand der Psyche hervorruft. Insbesondere psychisch instabile Menschen, vor allem aber Jugendliche sind gefährdet von Suchtverhalten und Drogenmissbrauch, oft das one-way-ticket in den sozialen Abstieg. Jetzt sind Information und Aufklärung zur Prävention gefragt, aber nicht Kriminalisierung.



Gesellschaftsfähig: Alkohol und Nikotin, Fotos: Paramount

Cannabis in Deutschland – häufigste Droge

Hier und heute in Deutschland ist Cannabis das mit Abstand am häufigsten illegal konsumierte Rauschmittel. Dabei birgt die psychoaktive Substanz Marihuana fraglos ein hohes Missbrauchs- und Suchtpotenzial vor allem auch für Schüler und Jugendliche. Die kicken sich zwar überwiegend mit legalen Drogen wie Alkohol und Nikotin in eine enthemmte Welt, experimentieren aber immer häufiger mit Cannabis. Marihuana scheint gesellschaftsfähig zu werden, leider auch für Minderjährige, so die Drogenberatungsstelle Wolfsburg. Drogen gibt es an jeder Schule und Tatsache ist, dass Cannabis gerade für Jugendliche eine gefährvolle psychoaktive Betäubungs-Droge darstellt. Jugendliche, die sich häufig berauschen, werden sich für ihren Schulabschluss oft nicht mehr interessieren oder aber ihre Ausbildung nicht beenden. Als Reaktion stellte der Sozialdezernent Braunschweigs Ende 2013 im Anschluss an das Jahr der Sucht eine spezielle Cannabis-Studie in Aussicht. - In jedem Fall aber gehören von Marihuana psychisch abhängige Menschen in die Therapie und nicht ins Gefängnis. ■ *Sigrid Tille*



- Sebastián Manrincolo: Das positive Potential von Marihuana. High. Stuttgart 20013
- Netherlands Ministry of Health, Welfare and Sport, Drug Policy in the Netherlands: Progress Report – September 1997-1999.
- FAZ Wirtschaft, Nr. 3
- Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung, Nr. 28
- Braunschweiger Zeitung, 4.12.2013, 01.07.2014, 23.07.2014
- www.ukcia.org/research/young/adolescent.php



Willkommen Zuhause

Die Liebelelei Hannover ist immer einen Besuch wert!

Jörg Fischer hat ein Händchen für Dinge, die das Leben schöner gestalten. In der Liebelelei präsentiert er ein ausgewähltes Sortiment an nordischen Wohn Accessoires, englischer Kosmetik und dänischer sowie italienischer Mode.

Das Sortiment wird abgerundet durch die Einrichtungsberaterin Sandra Heckmann, die in ihrem Atelier direkt im Geschäft für Groß und Klein Bezauberndes aus skandinavischen Stoffen anfertigt, sehr gerne individuelle Kundenwünsche erfüllt und bei Einrichtungsfragen den Kunden mit Rat und Tat zur Seite steht. Kein Wunder also, dass die Kunden die Liebelelei längst zu Hannovers Topadresse gekürt haben.

Liebelei

Lister Meile 85a • 30161 Hannover
Telefon 0511 35763360 • www.liebelei-hannover.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. von 10.00- 18.30
Sa. von 10.00- 15.00

Promotion



**Zur Herbst- und Wintersaison 2014
Rock -en wir mit aufregenden
Strümpfen,
flirten in zauberhaften Kleidern
von**

Ribkoff • Oui • Marc Aurel • Espresso • u. v. m.

... und 10% auf alles, was gefällt

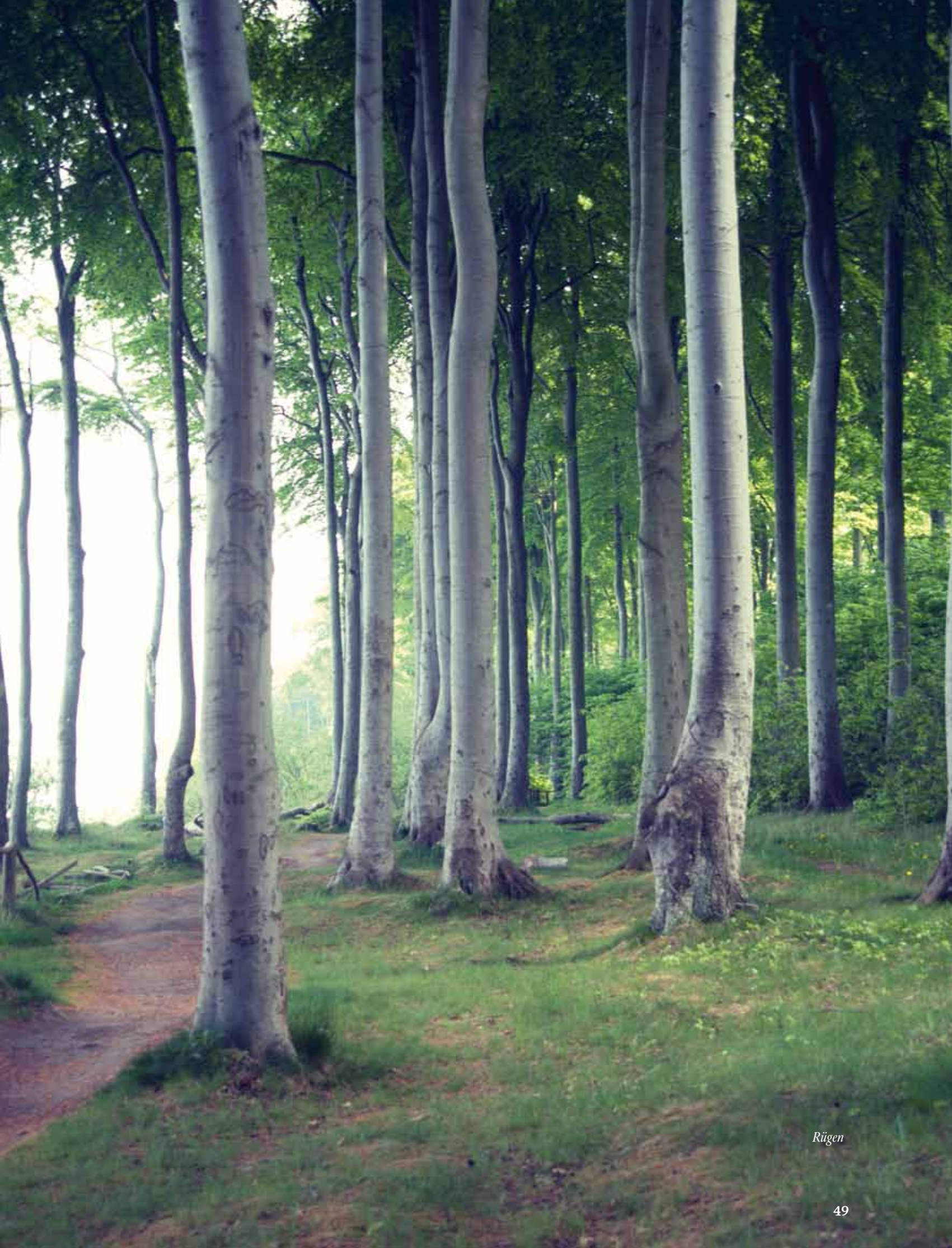
**Sönksen Mode und Mehr
An der Galerie Luise
(Eingang Theaterstraße 14)
30159 Hannover
Tel.: 0511 323253**



Paula Faraco Photography



Coney Island, New York





Marge - Fire flies



Mono - Ling Ling
Models: Hanka Zeneli & Tobias Kassens



Mono - Ling Ling
Model: Hanka Zeneli



*Mono - Ling Ling
Model: Tobias Kassens*



Braunschweig – Utopia 2030

WIE WIRD SIE AUSSEHEN, BRAUNSCHWEIG -
DIE STADT DER ZUKUNFT 2030? WO GEHT DIE REISE HIN?
TU DAY 2014.

Braunschweig ist im Wachsen begriffen, eine Stadt auf Zukunftskurs in enger Vernetzung mit der Wissenschaft, den hervorragenden Fakultäten der TU. Die Technische Universität, die Bauingenieure, die Architektur der TU, das Helmholtz-Institut für Infektionsforschung, das Institut für Luft- und Raumfahrt – Braunschweig schließt auf zur Forschungs-Elite und erhält globale Bedeutung. Eine Stadt, die sich in Zusammenarbeit mit ihren aktiven Bürgern positiv und harmonisch verändern wird. Darin sind sich TU Vizepräsident Prof. Dr. Ulrich Reimers, Kulturdezernentin Dr. Anja Hesse, Prof. Dr. Rüdiger Heinze vom Englischen Seminar und Prof. Uwe Brederlau vom Institut für Städtebau und Entwicklung einig.

*Diese Seite oben: Future Moving System, Foto: Sven Oeland
Nächste Seite oben: Das Auto der Zukunft, nächste Seite links unten: Fahrzeuge auf dem Prüfstand im DLR-Institut für Fahrzeugkonzepte, nächste Seite rechts unten: Smartphone ruft - Auto kommt, Fotos: DLR*



Mobilität anstatt Verkehrschaos – das NFF

Mit dem interdisziplinären Zentrum NFF (Niedersächsisches Zentrum für Fahrzeugtechnik) etabliert sich Braunschweig als Spitzenstandort der Fahrzeugtechnik von internationalem Rang: Forschung in Braunschweig auf Hochtouren. Unter dem Dach der TU kooperieren zahlreiche Partner aus Wissenschaft und Wirtschaft: Die TU Clausthal, die Leibniz-Universität Hannover, die Ostfalia Hochschule, die Hochschule für Bildende Künste Braun-

schweig, die Universität Hildesheim und das Deutsche Zentrum für Luft- und Raumfahrt. Im NFF sollen künftig 200 Wissenschaftler die Mobilität der Zukunft insbesondere für Großstädte und Ballungsräume entwickeln, um die Bewegungsmöglichkeiten der Menschen sicherzustellen. Kernbereiche sind „Das intelligente Fahrzeug“ mit Fahrerassistenzsystemen, „Das emissionsarme Fahrzeug“, „flexible Fahrzeugkonzepte und Fahrzeugproduktion“ und „Mobilitätsmanagement“.



Stadt-Quartiere im kreativen Wandel

Jede Generation muss ihre Stadt nach ihren jeweiligen Wünschen und Befindlichkeiten neu und aktiv verhandeln. Die Stadt ist ein Abbild der Kultur. Zum Vorteil Braunschweigs sind städtische Entwicklung und TU-Aktivitäten eng miteinander verbunden, liegt doch zudem die TU zentral in der City. Für 2030 ist hochwertiger Wohnraum in der Innenstadt zu finanzierbaren Preisen vorrangiges Zukunftsziel, nachhaltige Nutzung der Kernstadt ein bedeutendes Thema. Eine neue Art von Stadtquartieren sollte entstehen, urban und kreativ mit engagierten Bürgern, etwa vergleichbar mit dem Prenzlauer Berg in Berlin, so Prof. Brederlau vom Institut für Städtebau und Entwicklung. Ebenso werden kreative studentische Quartiere die Stadt bereichern. Dabei werden Bürger, Städteplaner und TU-Architekten ihr Augenmerk auf urbane „grüne“ Lebenswelten richten. Und wenn die Bevölkerungsdichte steigen wird, dann gibt es laut Prof. Brederlau hervorragende Lösungen für interessante Quartiere, wie bereits heute internationale Wettbewerbe zeigen. Stadtplaner und TU-Architekten werden die Herausforderung der Stadtentwicklung Braunschweigs 2030 mit Erfolg bewältigen, steht doch schließlich die TU-Architektur im internationalen Ranking ganz weit oben.

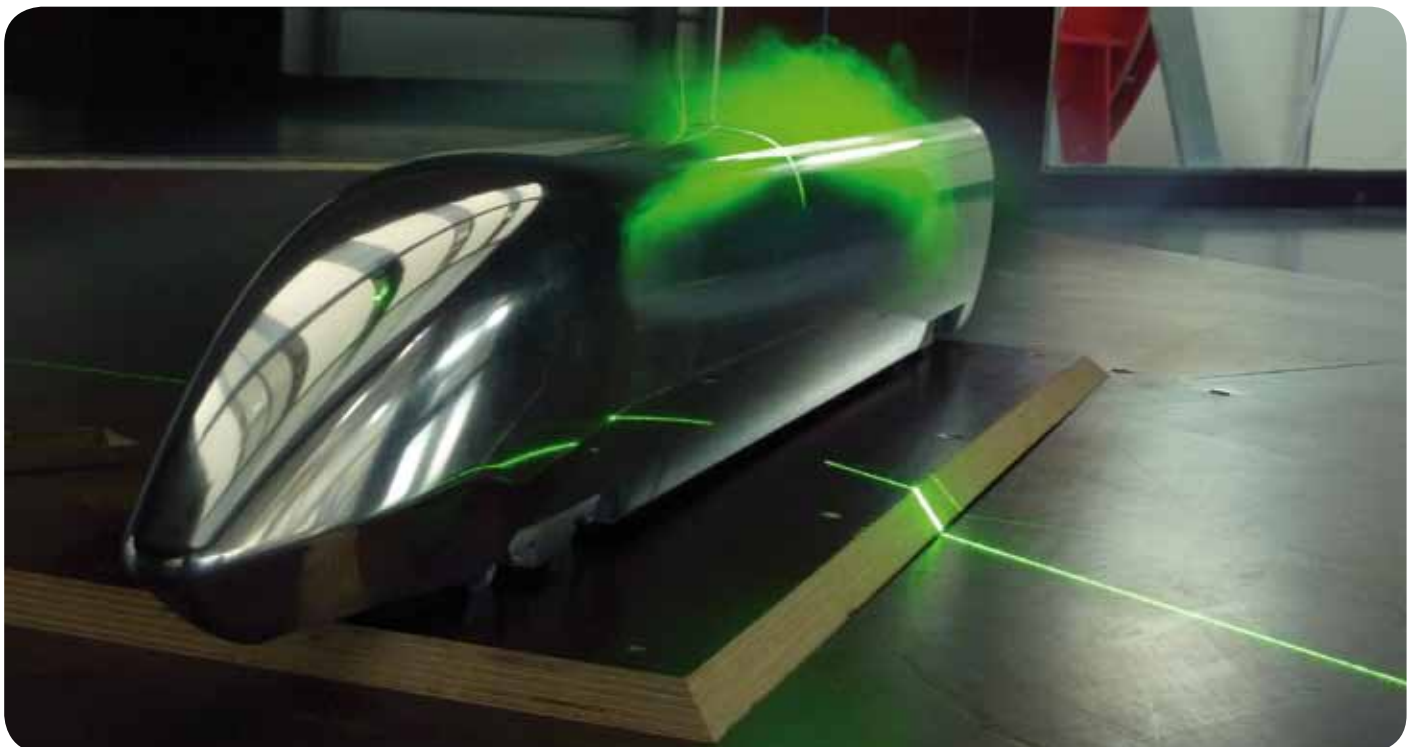
„CONVERTIBLE CITY“ – Dynamik, Wandlungskraft und Vielseitigkeit

Braunschweig wird in jedem Fall von der Vielfalt der einzelnen Orte und der Dynamik ihrer aktiven Bürgerschaft leben und profitieren. Menschen jedes Alters sollen und werden sich den kreativen Raum ihrer Stadt mitsamt einem positiven Lebensgefühl aneignen und frische Stimulationen für ein positives Lebensgefühl erhalten. In Zusammenarbeit mit den Forschern des TU-Fachbereichs Sozialwissenschaften berücksichtigt und begleitet man den demographischen Wandel. Hier spielen Kultur und Literatur in der Stadt ihre große Rolle, nach Prof. Heinze als „Labor im Kopf“. Menschen werden durch Vorstellungen und Utopien inspiriert, aber auch durch Dystopien, die wiederum für negative Lebensbedingungen und Verhältnisse sensibilisieren, in denen wir nicht leben möchten. Das Braunschweig 2030 wird von der Vielfalt der einzelnen Orte leben, eine Stadt, die sich kontinuierlich auch den demographischen Veränderungen der Bevölkerung anpassen wird – in Zusammenarbeit mit den Menschen: eine „CONVERTIBLE CITY“.

*SWG-Laser: Mit der Seitenwind-Versuchsanlage kann simuliert werden, welche Kräfte und Drücke bei Seitenwind auf einen Zug wirken.
Foto: DLR*

Braunschweig – „SMART CITY“, eine effiziente digitale Stadt

Technische Innovationen transportieren die Stadt auch ökonomisch in die Zukunft 2030. Zentrales Thema wird die Mobilität und die Umweltverträglichkeit mit einer ressourcenschonenden Fahrzeug- und Kraftfahrzeugtechnik sein. Auch die heutige Elektromobilität wird systematisch weiterentwickelt werden. Kostengünstigere Batterien und Batteriesysteme stehen auf dem Plan der TU. So werden im Braunschweig der Zukunft Elektrobusse fahren, oder auch ein Braunschweig vieler kleinerer Elektromobile per Car-Sharing mit Smartphone, kombiniert mit intelligenten Ampeln, ist denkbar. Man wird an die Stadt heranfahren und umsteigen in die kleinen Elektrofahrzeuge. „Mit den günstig angelegten Ringsystemen Braunschweigs ist das ein machbares Szenario“, so Prof. Reimers. Aber auch die Optimierung der Digitalisierung ist für Braunschweigs Infrastruktur von entscheidender Bedeutung, um die Ansiedlung von Industrie und Betrieben zu erleichtern und den städtischen Verkehr zu entlasten. Eine gute digitale Vernetzung der Menschen dank Informations- und Elektrotechnik verkürzt Informationskanäle und Kommunikation und macht viele Fahrten zu Geschäftspartnern in der Stadt überflüssig. Digitalisierung spart Geld, (Stau-) Zeit und Nerven und ist umweltschonend.





THAICRAFT

Thaimassage & Spa



Podiumsdiskussion am TU DAY 2014, Foto: Tille

Kontinuität, Sicherheit und Stadtplanung mit den Bürgern

„Braunschweig kann von einer gewissen finanziellen Sicherheit in Bezug auf die Gewerbesteuer ausgehen“, konstatiert Kulturdezernentin Dr. Anja Hesse. Schließlich sind die Finanzen einer Stadt entscheidend für die Visionen der Menschen, sorgen für Kontinuität und bilden ihre Daseinsvorsorge. Die Stadtplaner Braunschweigs stehen in engem Kontakt mit den Heimatpflegern und Bürgern der Stadtteile und arbeiten bei der Stadtentwicklung mit der TU zusammen. Zudem aber sollte Braunschweig vor allem seine geschichtsträchtige Baustruktur und damit sein Gesicht erhalten, möglichst befreit von dem überbordenden Schilderwald, wünscht sich Frau Dr. Hesse. Heute jedenfalls ist Braunschweig eine wunderbare mittelgroße geschichtsträchtige Stadt, in der es sich gut leben lässt mit Eigenschaften, die in ihrer Qualität bestehen bleiben müssen. So staunen Prof. Reimers' japanische TU-Mitarbeiter aus Tokio über die Grünflächen Braunschweigs, Amerikaner wundern sich ob der Sicherheit selbst in der Nacht und es gibt sogar chinesische wissenschaftliche Mitarbeiter, die einige Zeit länger in Braunschweig verweilen, damit ihre Kleinkinder in der guten Luft der Stadt gedeihen können. **Braunschweig ist und bleibt eben eine lebenswerte Stadt.** ■ *Sigrid Tille*



Geschenkgutscheine

Thailändische-Massage
Aromaöl-Massage
Thaikräuterstempel-Massage
Fußreflex-Massage
Spa-Anwendungen



Spiegelbergallee 4 38159 Vechelde
Tel. 05302 6839 www.thaicraft.de

Mo.- Fr. 10 - 20 Uhr
im Dez. Sa. 10 - 14 Uhr

Braunschweig - Großstadt der Zukunft

Interview mit Hennig Brandes, Direktor des ZGB



Hennig Brandes, Diplomforstwirt
*Von 2003 bis 2010 als CDU-Mitglied im Niedersächsischen Landtag
Seit März 2010 ist Hennig Brandes Direktor des kommunalen
Zweckverbandes Großraum Braunschweig.*

Als Direktor des kommunalen Zweckverbandes Großraum Braunschweig (ZGB) und ehemals langjähriger Ratsherr der Stadt Braunschweig sind Sie eng vertraut mit der Stadt, ihren Umwelt- und sozialen Problemen und ihren Chancen innerhalb Europas. Bedeutende Schritte der zukünftigen Entwicklung Braunschweigs und der Region liegen in Ihren Händen.

Im Dienste der Bürger. Welche Aufgaben verfolgt der Zweckverband Großraum Braunschweig?

Der ZGB umfasst die Oberzentren Braunschweig, Salzgitter und Wolfsburg sowie die Landkreise Gifhorn, Goslar, Helmstedt, Peine und Wolfenbüttel.

Wir planen für die Menschen der Region vornehmlich in zwei Aufgabenbereichen: Über die Regionalplanung steuern wir unter anderem die Siedlungsentwicklung mit einem „Zentrale Orte-Konzept“ und einer entsprechenden Infrastruktur. Die Siedlung der Menschen soll konzentriert werden, damit es nicht zur Zersiedelung der Landschaft kommt. Dabei werden die Gemeinden mit unserer Planung tatkräftig unterstützt. Hinzu kommen übergreifende Planungen wie zum Beispiel die der Standorte für Windenergieanlagen, des Rohstoffabbaus und des großflächigen Einzelhandels.

Zum anderen sind wir der Aufgabenträger für den öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV). Ziel ist, die Menschen der Region mit unserem Regionalbahnkonzept 2014+ verkehrstechnisch optimal zu vernetzen. Insgesamt haben wir mit dem ZGB die Möglichkeit, übergreifend für die gesamte Region zu planen, während in anderen Regionen die Planungen an der jeweiligen Stadt- oder Kreisgrenze enden.

Wie sähe eine optimale Siedlung der Bürger im Großraum Braunschweig aus? Es geht ja um eine Bevölkerung von über einer Million Menschen.

Im Rahmen unserer Regionalplanung kümmern wir uns um eine ausgewogene Siedlungs- und Infrastruktur für die Menschen und somit um eine gute Lebensqualität in unseren Städten und Gemeinden. Z. B. soll der Einzelhandel in den gewachsenen städtischen Zentren angesiedelt sein, um die Versorgung der Menschen zu gewährleisten, und nicht irgendwo auf der grünen Wiese wie in den USA. Dasselbe gilt für die medizinische Versorgung, für soziale Einrichtungen wie Kitas, Kindergärten und Schulen und auch für kulturelle Institutionen. Indem sich die Siedlungsentwicklung vor allem auf die zentralen Orte konzentriert, können diese als Versorgungskerne gestärkt und mit ÖPNV-Linien verbunden werden.

Viele Braunschweiger erwarten von Ihnen als Diplomforstwirt, dass Ihnen auch der Umweltschutz sehr am Herzen liegt.

In der Tat. Wir steuern gezielt u. a. eine landschafts- und sozialverträgliche Rohstoff- und Energiegewinnung unter strenger Berücksichtigung des Natur- und Landschaftsschutzes. Wirtschaftlich gesehen geht es dabei gleichzeitig um eine langfristige Sicherung der Rohstoffe als Handelsware und Baustoffe. So sollen z. B. Sand, Kies, Kalk- und Hartgesteine landschaftsschonend vor Ort abgebaut werden und die Transportwege möglichst keine Belastung für die Bevölkerung darstellen.

Wie steht es um die Energieversorgung - insbesondere Thema Windenergie?

Als Zweckverband Großraum Braunschweig haben wir ein regionales Energie- und Klimaschutzkonzept erarbeitet. In Bezug auf Windenergie ist es unsere Aufgabe, Vorranggebiete auszuweisen, um Windenergieanlagen nur in ganz bestimmten Gebieten verträglich zu positionieren - mit Rücksicht u. a. auf Mindestabstände zu Ortschaften und den Schutz von Mensch, Natur und Landschaft.



**NummerSieben hat vieles
Vieles hat nur NummerSieben**

Die Menschen der Region sind unterwegs. Es gibt zahlreiche Pendler. Welche Vorteile bietet das Regionalbahnkonzept 2014+, das Ihrer Verantwortung obliegt?

Für die Mobilitätsbedürfnisse der Menschen der Region arbeiten wir im Rahmen des öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV) auf Schiene und Straße. Wir erstellen einen Nahverkehrsplan mit dem Ziel, möglichst viele Pendler zum Umsteigen vom Auto auf den Nahverkehr zu motivieren und ihnen das so angenehm wie möglich zu gestalten. Damit das funktioniert, müssen wir den Menschen eine Reisekette von der Haustür zum Zielort mit attraktiven und gesicherten Übergängen mit Bahn, Stadtbahn, Bus, Park&Ride und Bike&Ride bieten. Das heißt auch: mehr Nahverkehrsangebote, besserer Takt, längere Bedienzeiten in den Abendstunden und an Wochenenden und dazu moderne Fahrzeuge. Hinzu kommt der Verbundtarif für die gesamte Region, d. h. ein Fahrschein in Tarifzonen für alle Busse und Bahnen. In Zukunft sollen außerdem viele Stationen modernisiert werden und es wird Fahrgastinformationen in Echtzeit geben, die stets die aktuellen Anschlüsse an Stadtbahn und Busverkehr anzeigen. Außerdem werden Fahrrad- und E-Bike-Stationen eingerichtet.



„ENNO“ - der moderne und komfortable Elektro-Zug des ZGB mit extravaganter Farbgebung. Als erster Nahverkehrszug ist er ausgestattet mit WLAN und Ladestationen für E-Bikes. Außerdem besitzt ENNO eine 1. Klasse.

Wirklich spektakulär ist der Nahverkehrs-Schnellzug „ENNO“ (Elektro-Netz Niedersachsen-Ost).

Ja, auf unsere 20 eigenen, modernen Elektro-Züge der Firma Alstom aus Salzgitter sind wir besonders stolz. Sie wurden auf der weltgrößten Verkehrstechnik-Messe in Berlin „Innotrans“ kürzlich vorgestellt und werden ab Dezember 2015 auf den Schienen der Region mit dem neuen Betreiber „metronom“ fahren. Der Großraum hat starken Nachholbedarf im regionalen Bahnverkehr. Die Eisenbahnnetze wurden deshalb gemeinsam mit den Nachbarregionen neu zugeschnitten und optimiert in elektrifizierte Netze in Ost-West-Richtung und Dieselnetze in Nord-Süd-Richtung. Da der große Verkehrsvertrag mit der DB ausläuft, wurden alle Netze europaweit ausgeschrieben und sind jetzt neu vergeben worden, so dass künftig auch Privatbahnen die Netze betreiben werden. >



*Wir verpacken Ihre
Auswahl aus unserem
Sortiment liebevoll.*

- Schokoladen
- Trüffel u. Pralinen
- Gebäck
- Gewürze



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

**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**

> **Und wie sehen Sie die weitere Zukunft Braunschweigs und der Region - auch innerhalb Europas?**

Der Großraum Braunschweig wird stark vom demographischen Wandel betroffen sein, d. h. ländliche Bereiche werden Bevölkerung verlieren, die Bevölkerung altert und die Menschen werden tendenziell wieder vermehrt in die Städte Braunschweig und Wolfsburg ziehen. Darauf wollen wir reagieren und den Gesamttraum attraktiv halten. Entscheidende Punkte sind dabei der Arbeitsplatz und die Lebensqualität. Mit einer guten Infrastruktur und Mobilität, mit genügend hochwertigem bezahlbarem Wohnraum in und auch außerhalb der Städte wollen wir die Region insgesamt als starken Wirtschafts- und Wissenschaftsstandort für Arbeitskräfte und Unternehmer attraktiv halten.

Vielen Dank, Herr Brandes, für die aktuellen Informationen. ■ Sigrid Tille





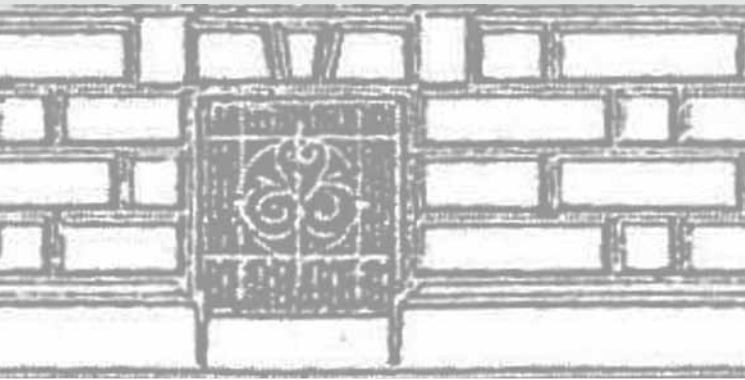
**Braunschweigs
Aufbruch zur
Großstadt-
Architektur**

>>

*Der Rathausturm im Abendlicht
Foto: Braunschweig Media*

1. Haus zur Sonne
2. Geschäftshaus Langerfeldt
3. Polizeigebäude
4. Gerichtsgebäude

Fotos: Tille



Braunschweigs Aufbruch zur Großstadt- Architektur

ZWISCHEN EISENBAHN,
STAATSBAUTEN UND RENDITEN

Die Gründung der ersten deutschen Staatseisenbahn im Zuge der Industrialisierung gab auch Braunschweig den Impuls, alsbald zur Großstadt aufzuschließen. Hatte die Stadt um 1850 noch ca. 39.000 Einwohner, so boomte sie um die Jahrhundertwende und zählte 1910 bereits 128.000 Braunschweiger Bürger. Mit dem Bau des Alten Bahnhofs 1845 wandelte sich Braunschweigs Stadtbild: Von hier aus sollte der Stadtkörper neu erschlossen werden. Ein Ortsbauplan zur systematischen Stadterweiterung über die Wallanlagen hinaus mit Stadtquartieren, einem gitterförmigen Straßensystem und breiter Ringstraße wurde von dem renommierten Architekten

und Stadtbaurat Ludwig Winter (1843-1930) erarbeitet. Authentische Gebäude wie das Paulinerkloster mussten weichen, die Struktur der Kernstadt wurde verändert. Vor allem Winters Bau des markanten neuen Rathauses und die Rekonstruktion der Burg Dankwarderode prägten das Gesicht der wachsenden Großstadt, historisch imposant bis heute - ehe das geschäftliche Interesse an Renditen auch die Formensprache der Architektur beeinflusste.

Neues Stadtbild mit großartigen Staatsbauten

Friedrich-Wilhelmstraße, Münzstraße, Casparistraße: Neue Straßenzüge schufen mit der Kanalisierung der innerstädtischen Oker, die bis dato in mehreren Armen durch die Innenstadt floss, eine direkte Verbindung vom Alten Bahnhof in die Innenstadt, zum Kohlmarkt und zum Hagenmarkt. Monumentale repräsentative Verwaltungsgebäude entstanden: die opulente Oberpostdirektion (1881) in Neugotik gestaltet, später das neue Rathaus und das Regierungsgebäude. Ebenso eindrucksvoll die kaiserzeitliche Kulturachse mit dem bereits 1861 erbauten Staatstheater, dem Herzog-Anton-Ulrich-Museum und dem Städtischen Museum - und das Gebäude der Technischen Hochschule. An der Münzstraße wurden das Polizeipräsidium und direkt gegenüber

1881 das noch herrschaftlichere dreigeschossige Gerichtsgebäude im Stil der italienischen Renaissance fertiggestellt. Romantisierender Historismus kennzeichnete die Bauten des Herzogtums und der Kaiserzeit bis ins frühe 20. Jahrhundert.

„Wie das Stadtbild aussieht, bestimme ich!“

Architekt des um 1900 in hochgotischer Formensprache gebauten Rathauses war Ludwig Winter. Er hatte sich seit seinem Studium in Wien an historischen Baustilen orientiert und bereits beim Wiederaufbau des Residenzschlosses 1865 assistiert. „Wie das Stadtbild aussieht, bestimme ich!“, wurde als Zitat Winters kolportiert. Demonstrativ überragt wirkungsvoll der Rathausturm die gesamte Stadt. Doch auch Wohn- und später Geschäftshäuser siedelten sich entlang der neuen Straßenzüge an. Dabei schmückten sich vor allem in der vorindustriellen Zeit Adel, Großbürgertum und wohlhabende Bauherren Braunschweigs vorzugsweise mit historischen Bauformen, demonstrierten stolz ihre Teilhabe an Kulturgeschichte, humanistischer Bildung und Reichtum. Ende des 19. Jahrhunderts war an der Friedrich-Wilhelm-Straße und der Münzstraße ein neues Stadtzentrum in historisierender Formensprache entstanden. Doch mit dem gesellschaftlichen Wandel hin zur Moderne veränderte sich auch ganz allmählich Braunschweigs Stadtbild.



2



3

Ratio, Stahl und Renditen

Gegen den Protest zahlreicher Braunschweiger Bürger wurde der 1584 in Stein erbaute zweigeschossige originale Renaissancebau „Zum Stern“ abgerissen. Er musste einem 1894 errichteten fünfgeschossigen als Hotel gedachten Geschäftsbau mit Werksteinfassaden und historisierenden Elementen der damals beliebten deutschen Renaissance weichen. Dabei lösten sich die Architekten teils von der stringenten Formensprache des Historismus. So demonstrierten das Erd- und das erste Obergeschoss des neuen Hauses „Zum Stern“ mit den großen Bogenöffnungen bereits Bedeutung und Funktion der Geschäftsräume. Rationale Geschäftsinteressen und Renditen traten als gesellschaftliche Werte nun in den Vordergrund und die Architekten reagierten selbst im recht konservativen Braunschweig mit Tendenzen des klaren, formreduzierten „Neuen Bauens“.

Bemerkenswert: Haus Anker und Geschäftshaus C. Langerfeldt

Nahezu bahnbrechend großstädtisch modern für das Braunschweig des beginnenden 20. Jahrhunderts war das Haus Anker in der Friedrich-Wilhelm-Straße, benannt nach dem damaligen „Anker-Verlag“. Größtenteils als Stahlbetonbau errichtet, erhielt das Gebäude eine dem tragenden Stützsystem vorgehängte, über drei Geschosse vollflächig verglaste Fassade mit wandhohen Scheiben. Die Formensprache

klar und ornamentarm. Leider wurde es vom neuen Eigentümer und Textilkaufmann in den 20er Jahren umgebaut und verlor damit seine baulichen Innovationen. Lediglich Seitenrisalite und Fensterrahmen zeigen noch den ursprünglichen Charakter. Beispielhaft demonstriert vor allem das Haus Langerfeldt die Entwicklung des Bauens in Braunschweig auf dem Weg zur Großstadt. Ursprünglich 1897 als Wohn- und Geschäftshaus im Historismus gestaltet, weisen die 1904 und 1910 errichteten zwei weiteren Bauten einen deutlich reduzierten und versachlichten Entwurf auf. Während der frühere Erweiterungsbau noch eine aufwändige Bogenstruktur mit einigen Jugendstilelementen zeigt, stellt sich der jüngere Bau bereits mit klarer rechtwinkliger Linienführung und nahezu ohne historisierende Anleihen dar. - Später erfuhren aufgrund der politischen Ausrichtung der Weimarer Republik vor allem die städtischen Baukonzepte Braunschweigs als wachsender Großstadt weitere Veränderungen in Richtung funktionales Bauen.

■ Sigrid Tille

Literatur zum Thema:

*Arnhold & Kotyrba:
Architektur im Kaiserreich.
Braunschweig 1871–1918.
Braunschweig 2013*

*Simon Paulus, Arne Herbote,
Ulrich Knufinke: Wege in die Moderne.
Architektur im Braunschweiger Land
1900-1930. Braunschweig 2013*



4



Glanzvoller Winter-Look 2015

FAVORIT: DIE NEUE FEMININ-LÄSSIGE SILHOUETTE FÜR FRAUEN MIT PERSÖNLICHKEIT UND STIL
GESEHEN AUF DER MODENSCHAU DER BOUTIQUE LA FEMME

Feminine Glocken- und Stiftröcke sind Lieblinge der Saison – leger kombiniert mit Seidenbluse in Shirtform oder Edel-Sweater. Trendstark: die schmale Lederhose, auch als Fake. Sie zaubert mit coolem Oversize- und Boxiform-Strickpullover eine super Figur. Der lässigen Jogginghose verleihen verkürzte kastig-volumige Oberteile und dekorative Gürtel raffiniert-mondäne Akzente. Im Winter 2014/2015 werden Feines und Rustikales, grobe und glänzende Strukturen aufregend miteinander gemischt. Effektvolle Stilbrüche und ein schillernder Look bis ins Detail unterstreichen die modisch-weibliche Note. Jacken und Hosen sind mit schmeichelnden Motiv-Drucken verziert. Vor allem Pelzvariationen sowie smarte Wollstoffe und Lederimitationen sind in der kalten Jahreszeit stilsichere modische Begleiter. Kuschelige Oversize-Mäntel, metallisch schimmernde Strickjacken und viel Pelz sorgen für attraktive Wärme. Übrigens absolut angesagt: schöner Leoprint – geschmackvolles Signal der modernen Frau! Und das tolle Must-have dieses Winters: der Poncho!

■ Sigrid Tille



La Femme-Inhaberin Evelin Feige (rechts) moderiert die Modenschau

Fotos: Tille / La Femme





La Femme

exklusive Damenmode

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

Anzeige

Wir führen **Luisa Cerano**

Nice connection • Riani • Sportalm
Margittes • Milestone • Cambio Jeans • NYDJ
Raffaello Rossi • Arlette Kaballo • Nurage Gürtel

... in den Größen 34 bis 46.



1



2



3



4

AUCH DAS HEISST ZUKUNFT:
KREATIVE INSPIRATIONEN,
PHANTASIE, SELBSTIRONIE
BRAUNSCHWEIGS KUNST-SZENE
GANZ NAH!

EINblick... 82 Künstler im Portrait

Auf einzigartige, herrlich amüsante und souveräne Weise gewährt der Berufsverband Bildender Künstler (BBK) Braunschweig **EINblick** in das regionale Künstlerleben der Stadt. Meister-Photograph Andreas Greiner-Napp hat 82 Kreative in ihren heimischen Ateliers, in Werkstätten oder an ihren Braunschweiger Lieblingsplätzen besucht und „traumhaft“ portraitiert. Ein Buch voller phantastischer Künstler-Portraits - jedes Bild ein echt ästhetisches Erlebnis. Auch über Lieblingsessen, Lieblingsplätze, Hintergründe und das spezielle Braunschweig der Künstler erfahren wir Interessantes. Idee und Ausführung des **EINblicks** sind einfach genial. Layout: der Künstler Ingo Lehdorf! Jim Rakete und Prof. Dr. Dr. Andreas Tacke konnten als hochkarätige Autoren für die Einleitung gewonnen werden.

Die Stadt Braunschweig, die Stiftung Braunschweiger Kulturbesitz sowie weitere Förderer unterstützten die Realisierung des BBK-Projekts. Über diesen tollen kreativen **EINblick** dürften sich nicht nur die Braunschweiger freuen!

■ *Sigrid Tille*

EINblick, 192 Seiten, € 29,90 -
zu beziehen im Kunsthaus BBK,
Humboldtstr. 34, 38106 Braunschweig,
in der Buchhandlung Graff und über den
VITA-MINE Verlag,
info@vitamine-verlag.de
info@bbk-bs.de
www.bbk-bs.de
bbk-bs@facebook

Fotos EINblick:

1 - Knud Balandis 2 - Michael Benning
3 - Johanna Seipelt 4 - Iris R. Selke

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

Anzeige

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

Braunschweig Kultur-Highlights

MUSIK EVENTS

26.12.2014

The Ten Tenors - Classic Christmas Tour 2014

Stadthalle Braunschweig, Leonhardplatz

28.12.2014

Gala der Tenöre - Dinner & Gala

Gastwerk, Mittelweg 7

30.12.2014

Corvus Corax

Meier Music Hall & Rockcafé
Schmalbachstraße 2

31.12.2014

NDR 2 Silvesterparty

Stadthalle Braunschweig, Leonhardplatz

10.01.2015

The Roy Frank Orchestra

Brunsviga, Karlstraße 35
„Swing ist Trumpf“ - Big-Band Kulthits

21.01.2015

The Original USA Gospelsingers & Band

Stadthalle Braunschweig
(Congress Saal), Leonhardplatz

30.01.2015

Völkerball

„A Tribute to Rammstein“
Meier Music Hall & Rockcafé,
Schmalbachstraße 2

01.02.2015

Massachusetts - Das Bee Gees Musical

Stadthalle Braunschweig, Leonhardplatz

10.02.2015

My Fair Lady

(noch besser als am Broadway)
mit großem Orchester, Stadthalle

11.02.2015

Die Große Verdi-Nacht

(umjubelt, auf hohem Niveau), Stadthalle

27.02.2015

Musikparade - Das Marchingband-Festival

Volkswagen Halle
Braunschweig, Europaplatz 1

28.02.2015

Konzert des Louis Spohr Orchesters

Stadthalle Braunschweig
(Congress Saal), Leonhardplatz

*Ten Tenors
Foto: Leaderinfo*

*My Fair Lady
Zeichnung: zhuzhu*



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

MUSIK EVENTS

01.03.2015

**Rubalcaba & Luis Frank -
Jazz meets Cuba**

Gastwerk, Mittelweg 7

02.03.2015

Das Phantom der Oper
(mit Weltstar Deborah Sasson)

Stadthalle

04.03.2015

Planet Erde - Live In Concert

Volkswagen Halle Braunschweig
Europaplatz 1

15.03.2015

Jan Delay & Disko No.1

Stadthalle Braunschweig (Großer Saal)
Leonhardplatz

28.03.2015

Movie-Night

Volkswagen Halle Braunschweig,
Europaplatz 1

09.11.2014 – 15.06.2015

**Sinfoniekonzert des Staats-
orchesters Braunschweig**

Stadthalle Braunschweig (Großer Saal),
Leonhardplatz www.eventim.de

Ticket-Hotline: 01806 570070

*Rubalcaba & Luis Frank
Foto: Leisdorf*

*Jan Delay
Foto: wallpapers.eldoro*

*Deborah Sasson
Foto: freeger*





Ausstellungen

bis 31.08.2015
**„Braunschweig(er)
 im Ersten Weltkrieg“**
 Stadtarchiv Braunschweig, Schlossplatz 1

bis 25.01.2015
**1914...
 Schrecklich kriegerische Zeiten**
 Braunschweigisches Landesmuseum
 (Vieweg-Haus), Burgplatz 1

bis 08.03.2015
Wie MENSCHEN AFFEN sehen
 Braunschweigisches Landesmuseum
 (Vieweg-Haus), Burgplatz 1

bis 25.01.2015
**Max Beckmann:
 Gesichter im Kriege.**
 Graphische (Selbst)Bildnisse 1914-1918
 Herzog Anton Ulrich-Museum
 (Burg Dankwarderode), Burgplatz

bis 18.01.2015
**PANTHER und LÖWE.
 Braunschweig, die Fahrradstadt**
 Museum Altstadtrathaus, Altstadtmarkt 7

bis 08.02.2015
**Walter Dexel (1890-1973) -
 Konstruierte Welten**
 Städtisches Museum Braunschweig -
 Haus am Löwenwall, Steintorwall 14



*Oben: Deutscher Soldat im Schützengraben mit Granatwerfer
 1916-1918, Fotograf unbekannt, Privatsammlung,
 Reproduktion: C. Cordes*
*Links: Max Beckmann, Selbstbildnis mit Griffel, 1917,
 Copyright: VG Bild-Kunst, Bonn 2014*
Rechts: Konstruierte Welten, Walter Dexel
Unten: Chinesischer Nationalzirkus, Foto: Stylebleue



Braunschweig Blickpunkte

24.01. – 25.01.2015
**TUI Feuerwerk
 der Turnkunst 2015**
 Volkswagen Halle Braunschweig
 Europaplatz 1

30.01. – 31.01.2015
**Theaterball 2015
 „Ein Maskenball“**
 Staatstheater Braunschweig
 (Großes Haus), Am Theater

06.02.2015
Der Chinesische Nationalcircus
 Stadthalle Braunschweig (Großer Saal)
 Leonhardplatz
 Leben & Kunst an Chinas Kaiserhof

14.02.2015
**Große Prunksitzung Karneval-
 Vereinigung der Rheinländer e.V.**
 Stadthalle Braunschweig (Großer Saal)
 Leonhardplatz

Sonntag, 15.02.2015
**Braunschweiger Karneval
 „Schoduvel“**
 Norddeutschlands längster Umzug

19.02. – 21.03.2015
12. Braunschweiger Satirefest
 Brunsviga, Karlstraße 35

07.03. – 08.03.2015
**handmade - die Ausstellung
 für kreatives Gestalten**
 Stadthalle Braunschweig, Leonhardplatz

19.03. – 22.03.2015
 Sport -
Braunschweiger Löwen Classics
 Volkswagen Halle Braunschweig
 Europaplatz 1

15.04. – 22.04.2015
4. Themenwoche Interkultur
 Staatstheater Braunschweig
 (Kleines Haus), Magnitorwall 18
 Festival für Vielfalt & kulturelle Teilhabe



**SELBSTSTÄNDIGKEIT
IN DEUTSCHLAND?**

NEIN DANKE!

Eigentlich sollte sich das Finanzamt als dienstleistende Institution für die Bürger begreifen. Schließlich werden die Mitarbeiter des Amtes von den Steuern der Menschen unseres Staates finanziert. Respekt und Rücksicht den Steuerzahlern gegenüber wären geboten, Beratungsfunktion erwünscht. Stattdessen provozieren die Einstellungs- und Verhaltensweisen engstirniger Finanzbeamter oft anstrengende Konflikte. Zahlreichen Selbstständigen des Mittelstandes schlägt ein eisiger Wind ins Gesicht: zeit- und geldaufwändige Betriebsprüfungen, Auftreten der Beamten und Eintreiben der Steuern - autoritär wie im Feudalismus. Hingegen ist Fakt, dass die Selbstständigen der Mittelschicht mit ihrem geschäftlichen Engagement ein hohes persönliches Risiko tragen, wegen der schwierigen Wirtschaftslage nicht nur hart arbeiten, sondern auch knapp kalkulieren müssen, dabei für viele Arbeitsplätze sorgen und das Rückgrat unserer Wirtschaft und unserer (noch) besten demokratischen Gesellschaft bilden.

„Preußisch korrekt“ kann der Wirtschaft schaden

Treten bei selbstständigen Mittelständlern wegen zahlungssäumeriger Kunden oder notwendiger Investitionen kurzfristig finanzielle Engpässe auf – die Finanzbeamten und ihre Vorgesetzten kennen selten Gnade, gewähren keinen Zahlungsaufschub. Als Beamter denkt und handelt man eben „nur nach dem Buchstaben des Gesetzes“! Also werden Konten ad hoc gesperrt, es wird umgehend mit Strafverfahren gedroht und der sonst unbescholtene Steuer-

zahler quasi als Verbrecher gebrandmarkt! So verursacht manch ein Finanzbeamter mit kurzsichtigen Entscheidungen die Insolvenz eines jahrzehntelang rechtschaffenen arbeitenden selbstständigen Mittelständlers mitsamt seiner Familie – allein wegen mitunter kurzfristiger Zahlungsprobleme. In diesen Fällen besitzen die Beamten zu viel Macht, spielen Halbgott, entscheiden über Schicksale, vernichten Arbeitsplätze – und schaden damit der Wirtschaft und der Gesellschaft. Dabei hat jeder Finanzbeamte innerhalb der Steuer-

gesetze zumindest einen Ermessensspielraum – wie übrigens auch jeder Richter –, den es im Sinne der Selbstständigen und zugunsten unserer Wirtschaft verantwortungsvoll auszuloten gilt. Klar, dass bei diesen zwanghaften Zuständen durch die Finanzämter sich immer weniger Bürger in die Selbstständigkeit trauen. Vehement forderte erst kürzlich unser Bundeswirtschaftsminister Sigmar Gabriel, den selbstständigen Mittelstand qua Gesetz zugunsten einer besser funktionierenden Wirtschaft endlich stärker zu unterstützen. >

Kurzfristiger finanzieller Engpass – ein Bauunternehmer vor dem Ruin

Heinz B. arbeitet seit 18 Jahren als selbstständiger Bauunternehmer, seine Ehefrau geht ihrer regelmäßigen Arbeit nach. Die beiden sind steuerlich gemeinschaftlich veranlagt. Allein aufgrund zahlungssäumiger Kunden - bei Selbstständigen fast eine Normalität in unserer derzeit angespannten Wirtschaftslage - belaufen sich Herrn B.'s Außenstände auf etwa 150.000 Euro. Unsinnigerweise müssen die Rechnungen der Selbstständigen bereits versteuert werden, bevor die Kunden überhaupt zahlen, was den finanziellen Engpass noch verschärft. Heinz B. wartet also dringend auf Zahlungseingänge seiner Kunden. Jeder kennt das wirtschaftliche Auf und Ab der Selbstständigkeit! Dann kommt der Steuerbescheid, ca. 7.000 Euro, zahlbar binnen zwei Wochen - und die Katastrophe nimmt ihren Lauf. Der Bauunternehmer sucht gemeinsam mit seinem Steuerberater mehrfach den zuständigen Finanzbeamten auf, bittet um eine kurzfristige Stundung der Steuerschuld, da Heinz B. just die Zahlungen seiner Kunden erwartete. Selbstverständlich ist der Bauunternehmer als unbescholtener vertrauenswürdiger Staatsbürger, Ehemann und Vater von zwei heranwachsenden Söhnen gewillt, binnen kürzester Zeit die Steuerschuld zu begleichen. Nie hat er sich etwas zuschulden kommen lassen. Doch die Finanzbeamten lehnen jeglichen Aufschub kategorisch ab. Heinz B. bittet um Ratenzahlung, mind. 1.000 Euro im Monat. Wieder Ablehnung. Stattdessen die rücksichtslose Reaktion der Finanzbeamten: Ohne jegliche Vorwarnung des Bauunternehmers veranlassen sie die sofortige Sperrung aller Konten, auch der Konten der Ehefrau – und das an einem Freitag! Frau B. steht an jenem Freitag an der Tankstelle, kann mit ihrer Kreditkarte nicht mehr zahlen, kein Geld. Man mag sich vorstellen, wie schockiert die nunmehr wirklich „arme“ Frau ist! Und es kommt noch schlimmer: Heinz B. befindet sich ge-

rade auf einer Baustelle im Ausland – ohne Geld, nicht einmal zum Essen und Trinken. Er ist fassungslos – und an einem Freitag ist selbstverständlich am Finanzamt niemand mehr zu erreichen. Als Finanzbeamter ist man nach getaner Pflicht zufrieden ins Wochenende gegangen. Zuvor allerdings hat man Schicksal gespielt, einen guten Staatsbürger existenzmäßig brutal in die Enge getrieben. Einzig die private Hilfe eines Gönners hat den gebeutelten Bauunternehmer vor dem Ruin bewahrt. Heute arbeitet Heinz B. dank der kurzfristigen privaten Unterstützung wieder erfolgreich und auch weiterhin, Gott sei Dank, begeistert als selbstständiger Unternehmer – und als Rückgrat unserer Wirtschaft.



Selbstständige Ärzte unter Druck der Finanzämter

Auch zahlreiche niedergelassene hochqualifizierte Ärzte und Zahnärzte wie Dr. Susanne D. und Dr. Udo G., die täglich eine Fülle wichtiger Entscheidungen zum Wohl ihrer Patienten zu treffen haben, müssen sich mit unverhältnismäßig zeit- und geldaufwändigen minutiösen Betriebsprüfungen insbesondere der niedersächsischen Finanzämter abplagen. Verträge, Rechnungen, Belege bis zur letzten Tankrechnung, teils bis zu 10 zurückliegenden Jahren, werden von überkorrekten Finanzbeamten lückenlos eingefordert auf der Suche nach kleinsten Unstimmigkeiten in komplexen Sachverhalten. Kostspielige Bürokratie mit Papierkram ohne

Ende. Akten werden vereinnahmt, der PC wird durchforstet, der Praxisbetrieb massiv gestört. Dabei werden die zeitintensiven Akten-Befragungen des Arztes selbstverständlich ausschließlich zu den offiziellen Nine-to-five-Arbeitszeiten der Finanzbeamten durchgeführt – Patienten muss derweil abgesagt werden, der pünktliche Feierabend der Finanzbeamten gesichert sein. Mehr Vorsicht, Rücksicht und Respekt gegenüber der verantwortungsvollen Arbeit des engagierten Arztes wären hier angemessen. Steht der Mediziner doch durchschnittlich während neun Behandlungsstunden täglich konzentriert im Dienste seiner Patienten, anschließend Erstellen von Arztbriefen,

Kassen-Anträgen etc. Und nun befindet sich der Arzt während des „Finanzamt-Verhörs“ alleinverantwortlich im unübersichtlichen Steuerdschungel! Vor allem aber profitiert in dieser Angelegenheit stets zufriedenstellend das so genannte „beratende“ Steuerbüro, dessen Steuerberater sich auch bei selbstverschuldeten Fehlern in der Steuererklärung angenehm schadloshalten können. Hier sollte sich für über-eifrige Finanzbeamte dringend die Frage nach der Gerechtigkeit stellen.

■ Sigrid Tille

Foto: Klicker

Die Redaktion Esthetic Pure dankt den Betroffenen für ihre Offenheit. Die Namen wurden zum Schutz der Personen geändert.



Insolvenz einer Unternehmerin - von Finanzämtern gejagt

Mehr als 20 Jahre hatte sie als Führungskraft in deutschen Unternehmen gearbeitet, Bettina T. aus Essen - bis dato eine anerkannte Marketing- und Sales-Expertin in der Immobilienbranche. Vor ein paar Jahren ging sie den entscheidenden Schritt in die Selbstständigkeit. Nachdem sie ihr Beratungsunternehmen aufgebaut hatte, war es soweit: die erste Betriebsprüfung. Was dann folgte, glich einem Alptraum.

Der Betriebsprüfer war strenger als normal. Viele der tatsächlichen Betriebskosten wurden nicht anerkannt. Zudem waren Investitions-Rücklagen, die wegen schlechter Auftragslage nicht investiert werden konnten, früher als geplant aufgelöst worden. Es kam eine Steuerschuld zusammen, die deutlich über dem Neuwert eines deutschen Kleinwagens lag. Der Betriebsprüfer gestattete Bettina T. keinerlei Verhandlungsspielraum. Für die engagierte mittelständische Unternehmerin brach eine Welt zusammen. Den vom Finanzamt geforderten Betrag hatte sie nicht als Rücklage bilden können. Bettina T. stellte einen Stundungsantrag. Zwischenzeitlich war sie umgezogen - für das Finanzamt eine anscheinend unüberschaubare Situation. Monatlang erhielt die Unternehmerin keine Antwort, stattdessen plötzlich die brutale Reaktion seitens des Finanzamtes: Pfändung der Geschäfts- und Privatkonten. Die Steuerlast war aufgrund der Schätzungen des Finanzamtes mittlerweile weiter angewachsen. Bettina B. zog zur Klärung einen neuen Steuerberater hinzu: Gespräche, Telefonate, E-Mails. Endlich, vier Monate später, wurden wenigstens die Steuer-Unterlagen von einem zum anderen Amt per Post übertragen. Anschließend ging die Bürokratie erst richtig los: Vorgänge einlesen, neuen Status bzw. neue

Konten erstellen, Abschlüsse prüfen usw. Und als die zuständigen Finanzbeamten gerade im Urlaub waren, stand plötzlich der Gerichtsvollzieher vor der Tür. Forderungsaufstellungen, Kundenlisten, Lebensversicherungs-Policen (eigentlich für die Altersversorgung gedacht), alles wurde verwertet. Sogar im Kleiderschrank der gestandenen Unternehmerin suchte der Gerichtsvollzieher nach pfändbaren Gegenständen. Was für eine Demütigung!

weitreichende Berufspraxis - Bettina T. wollte nicht aufgeben. Eine Festanstellung in ihrem Alter war ohnehin kaum noch möglich. Also weiterkämpfen! Alle vom Finanzamt geforderten persönlichen Zahlungen leisten, offene Honorare von Kunden direkt ans Finanzamt umdirigieren, so viel Guthaben wie möglich bei Jahres-Abschlüssen aufbauen, alles korrekt im vorgegebenen Zeitfenster des Finanzamtes erledigen. Dann endlich Licht am Ende



Foto: privat

Kahlpfändung

Einige Tage später waren alle deutschen Kunden bis ins Detail über die angebliche Steuersünderin aufgeklärt, ihre Existenz ruiniert. Die Kunden kündigten laufende Verträge. Zeitgleich wurde die Schufa gründlich durchforstet, Privatkonten, die zum Überleben angelegt worden waren, gepfändet: Kahlpfändung einer Unternehmerin, die Insolvenz vorprogrammiert. Obwohl die Mutter der Unternehmerin mit ihrer kleinen Rente bereits in Vorleistung getreten war - der Vollstreckungsbeamte blieb hart und akzeptierte den neuen, vom Anwalt gestellten Antrag auf Stundung nicht. Der Spuk ging weiter. Erneut viele persönliche Gespräche, Briefe, Emails, Telefonate - das Beratergeschäft der Unternehmerin war kaum aufrechtzuerhalten. 30 erfolgreiche Jahre in der Branche, eine

des Tunnels! Der Finanzbeamte stimmte mündlich einer Stundung zu. Bettina T. sollte monatlich die vom Finanzbeamten festgesetzten Beträge leisten. Doch bereits kurze Zeit später erhob das Finanzamt weitere unerfüllbare Auflagen - die Stundung war damit ad absurdum geführt - Anwalt, Steuerberater und „Steuersünderin“, so kommt sich Bettina T. inzwischen vor, ratlos: „Vor dem Finanzamt wie auf hoher See ist man in Gottes Hand“. Um nicht eine für den Staat kostspielige Hartz IV Empfängerin zu werden, bleibt heute der ehemals so erfolgreichen Unternehmerin Bettina T. nur noch der Weg zu einem Bürgerbeauftragten des Landes! Ende offen....

Die Redaktion Esthetic Pure dankt der Betroffenen für ihre Offenheit. Der Name wurde zum Schutz der Person geändert.

Die Welt aus den Fugen

Radikale Islamisten, Separatisten, Säbelrassler scheinen den Globus zu dominieren. Überall braut sich Unheilvolles zusammen. Die Zahl der „failed states“, Brutstätten des Terrorismus ohne jede staatliche Autorität, nimmt beständig zu. Und auch der Westen – Europa und die USA –, einst Hort der Stabilität, wird von Krisen heimgesucht wie seit langem nicht.



Was haben diese eher düsteren Themen in diesem Journal zu suchen? Sehr viel!

Das Ästhetische und das Politische sind keine feindlichen Gegensätze, wo das eine fehlt, ist auch das andere nicht viel wert. Dabei dem Ästhetischen (der Freiheitsidee) den Vorrang einzuräumen vor dem Politischen (vor der Freiheitspraxis, vor der freiheitserhaltenden Absicherung gegen Willkür und Terror im Namen der Freiheit) wäre aber ein Fehler – doch genau das geschieht heute vielerorts.

Die Freiheitsidee kann nicht siegen, wenn sie nicht mit Macht verteidigt wird. Was wir sehen, ist aber ein Rückzug des Politischen und um sich greifende Mutlosigkeit. Der Abzug der USA aus dem Irak und Afghanistan hat zerrüttete Staaten hinterlassen, die in Bürgerkriegen versinken. In Nordafrika und im Nahen Osten zerlegen sich Staaten gleich reihenweise – mit ungewissem Ausgang. Der Konflikt in Syrien droht weiter zu eskalieren, die verbrecherische, islamistische Kopfabschneider-Bande IS ist noch lange nicht besiegt.

Auch in Fernost scheint es nur eine Frage der Zeit zu sein, bis die vielen ungeklärten Territorialansprüche zu einem militärischen Konflikt zwischen China und seinen Nachbarn führen. Die Atommächte Pakistan und Indien wandeln derweil weiter am Abgrund. Es fehlt nur ein Funke. Afrika ist von Frieden und Wohlstand ebenfalls weiter entfernt als je zuvor. Der schwarze Kontinent kommt einfach nicht zur Ruhe, leidet unter Kriegen und Seuchen. Der Kampf gegen Ebola ist – viel zu spät aufgenommen – erst am Anfang.

Und in Europa steigt die Abneigung der Menschen gegen die Fehlkonstruktion Europäische Union, die sich bisher als unfähig erwiesen hat, Krisen zu bewältigen. Nicht nur die großen Finanzprobleme innerhalb der EU schwelen weiter. Auch der Konflikt um die Krim konnte nur so blutige Ausmaße annehmen, weil westliche Politiker – die selbst ernannte „Rußland-Verstherin“ Angela Merkel sei da ausdrücklich eingeschlossen – ohne die Befindlichkeiten des Kreml zu bedenken, rücksichtslos ihren Kurs der Einverleibung der Ukraine in die EU und die NATO durchziehen wollen.

Wer kann diese Welt aus den Fugen wieder „in eine richtige Ordnung“ bringen?

Die USA hat als Ordnungsmacht offensichtlich ausgedient. Im Gegenteil: Analysiert man die jüngsten Verwerfungen auf dem Globus, dann gibt es deutliche Hinweise, dass Amerika eine große Mitverantwortung für das viele Blut hat, das täglich vergossen wird (über Konflikte der Vergangenheit wollen wir gar nicht erst sprechen...).

Gleichgültig welche Krise in der Welt man auch beleuchten mag – überall spielen die Amerikaner eine besondere Rolle. Und meist keine sehr gute. Im jahrzehntelangen Konflikt der Israelis mit den Palästinensern ist nach Einschätzung vieler Beobachter eines der größten Hindernisse für einen dauerhaften Frieden die „Nibelungentreue“ der USA gegenüber den Machthabern in Jerusalem.

Die Hardliner in Israel haben so quasi freie Hand, die Palästinenser ihrer Menschenwürde zu berauben, ohne Folgen dafür fürchten zu müssen.

Auch die IS-Terroristen, die den Irak und Syrien zu überrennen drohen und die ganze Region gefährden, sind – wenn man internationalen Kommentatoren glauben will – eine böse Frucht der US-Politik. „Der Aufstieg der Gruppe ist direkt mit dem amerikanischen Vermächtnis im Irak verbunden“, schreibt beispielsweise die „New York Times“.

Der irakische Expräsident Saddam Hussein wurde einst mit Hilfe der USA gestürzt, die einmarschiert waren, weil sie den Irak verdächtigten, Massenvernichtungswaffen zu besitzen und Al-Qaida zu unterstützen. Kriegs-Lügen, wie man heute weiß.



Foto: Unfeddered Freedom

Dabei darf eines nicht vergessen werden: Saddams repressive Politik war menschenverachtend. Knallhart entfernte der sunnitische Dikator alle schiitischen Muslime aus Machtpositionen, ließ foltern und morden. Dennoch war die Einheit des irakischen Staates unter seiner Ägide nie gefährdet und die verfeindeten religiösen Gruppen lebten vergleichsweise friedlich zusammen.

Das änderte sich erst nach Saddams Sturz 2003 und erst recht nach dessen Hinrichtung 2006. Die Schiiten rächten sich an den Sunniten für die jahrzehntelange Unterdrückung und wurden selbst zu Unterdrückern.

Das Erstarren des IS wiederum sehen nun viele Sunniten als Möglichkeit, das Rad der Geschichte doch noch einmal zurückdrehen zu können. Anhänger der Nakschbandi-Miliz, die aus der damaligen Baath-Partei Saddams hervorging, schlossen sich den Terroristen an. Dazu kamen viele frustrierte irakische Soldaten, die auf Druck der USA von heute auf morgen ihren Job verloren hatten.

In dieser verfahrenen Situation erweist sich der einstige Hoffnungsträger der Welt, US-Präsident Barack Obama, als „Lame Duck“, sprich lahme Ente. Das gilt erst recht nach der verlorenen Kongress-Wahl. Er hat jede Führungsfähigkeit verloren, überzeugt nur

noch selten. So, als er kürzlich über die IS sagte: „Kein Gott heißt diesen Terror gut. Keine Unzufriedenheit rechtfertigt diese Taten. Es kann keine Verhandlungen mit diesem Bösen geben, das größer als alles ist, was wir bisher zu kennen glaubten“.

Was der US-Präsident verschwiegen ist, dass der Wille zur Freiheit nicht ausreicht, man muss diesen Willen auch durchsetzen wollen. Dabei tritt uns das Böse durchaus auch nicht immer mit dem Antlitz des Teufels entgegen, sondern es begegnet uns in den Irrwegen menschlicher Freiheit und Unfreiheit – auch und gerade in Ideologien und allen Religionen.

■ Ronald Tietjen



Straßenkampf in Aleppo/Syrien
Foto: Duggan



Ford Mustang

Auf diese neuen Auto-Modelle dürfen wir uns freuen!

SIE SIND ATTRAKTIV UND GEIZEN NICHT MIT EXTRAS UND EXKLUSIVER TECHNIK. DIE NEWCOMER DER NÄCHSTEN 12 MONATE SETZEN GEBALLT AUF GROSSE VIELFALT. EINIGE DER SPANNENDSTEN LIFESTYLE-MODELLE, DIE DEMNÄCHST AUF UNSEREN STRASSEN ZU SEHEN SEIN WERDEN:



Audi TT Roadster

■ Heißer Ritt im Ponycar: Ford Mustang

Howdy, Cowboys – für viele Auto-Fans ist der Mustang der amerikanische Traum auf Rädern. Auch in Deutschland hat der extravagante Sportwagen eine wachsende Liebhaber-Gemeinde. Jetzt hat Ford die technischen Daten des coolen Rennpferdes für die USA bekanntgegeben. Daraus ergeben sich auch Rückschlüsse auf das Europamodell. Der neue Mustang der 6. Generation steht mit einem 2,3 Liter großen und 227 kW/309 PS starken EcoBoost-Turbvierzylinder und einem 5,0-Liter-V8 mit 313 kW/426 PS zur Wahl. Zum Preis ist noch nichts bekannt, aber traditionell gibt es beim Mustang viel Auto fürs Geld. Verbrauch kombiniert (l/100 km): 13,8-8,6; CO2: 320-199 g/km. (Abbildung vorige Seite)

■ Purismus in seiner schönsten Form:

Audi TT Roadster

Der kompakte Zweisitzer setzt bei Design, Antrieb und Fahrwerk neue Maßstäbe. Der neue TT Roadster geht mit zwei aufgeladenen Vierzylindermotoren ins Rennen, einem TDI und einem TFSI. Mit Leistungen zwischen 135 kW/184 PS und 228 kW/310 PS überbieten sie ihre Vorgängeraggregate deutlich, im Verbrauch jedoch bleiben sie klar unter deren Werten. Verbrauch (l/100 km) kombiniert: 6,7-4,3; CO2: 154-114 g/km. (Abbildung vorige Seite)

■ Eleganz auf Speed: Bentley Mulsanne

Der Bentley Mulsanne bekommt mit dem Kürzel Speed eine um 25 PS auf 537 PS erstarkte Topversion. Der 6,75-Liter-V8-Motor bringt ein Drehmoment von 1100 Newtonmeter auf die Kurbelwelle, das bereits bei 1750 Umdrehungen anliegt. Der Dampfhammer stürmt so in 4,9 Sekunden auf 100 km/h, erst bei 305 km/h ist Schluss. Verbrauch (l/100 km) kombiniert: 16,9; CO2: 393 g/km.



■ Beeindruckende Dynamik: Mercedes-AMG C 63

Ein einzigartiges Fahrerlebnis im C 63 garantieren der Hightech-Antrieb, die AMG-typische Fahrdynamik und höchste Individualität bei der Ausstattung. Das Topmodell der C-Klasse wird von einem 4,0-Liter-V8-Biturbomotor angetrieben. Das Leistungsspektrum reicht von 350 kW/476 PS bis zu 375 kW/510 PS. Mit einem konkurrenzlos niedrigen Verbrauchswert von 8,2 Liter je 100 Kilometern und einem CO2-Wert von rund 194 (NEFZ gesamt) ist der C 63 das sparsamste Achtzylinder-Automobil im High-Performance-Segment.

■ Hybrid-Allradler: Porsche Cayenne S E-Hybrid

Der neue Porsche Cayenne S E-Hybrid ist der erste Plug-in-Hybrid im Premium-SUV-Segment und setzt damit Maßstäbe unter den luxuriösen Allradfahrzeugen. Er verbraucht nur 3,4 Liter auf 100 Kilometer und hat einen CO2-Ausstoß von lediglich 79 Gramm pro Kilometer.

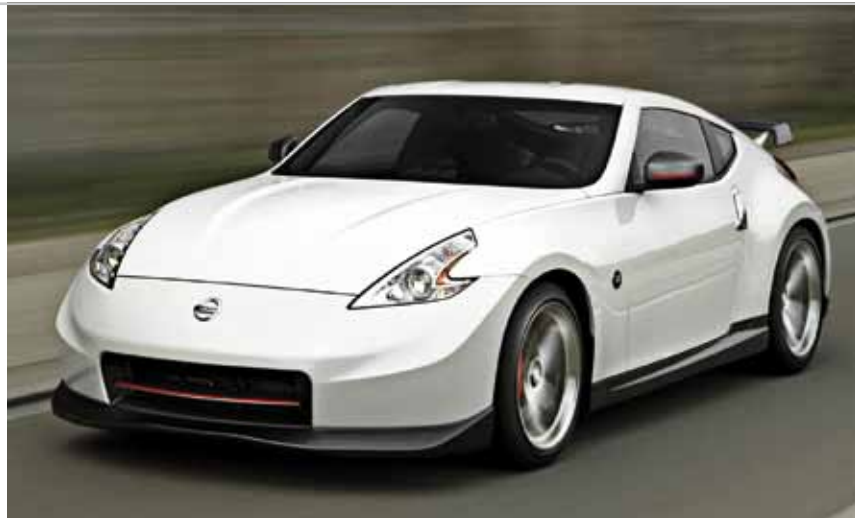


■ Noch sportlicher:

Nissan 370Z Nismo aufgewertet

Nissan wertet seine Nismo Sportwagen mit einem gründlich überarbeiteten 370Z Nismo auf. Der Modelljahrgang 2015 profitiert von einer ganzen Reihe ursprünglich für das Topmodell GT-R entwickelter Design- und Technikfeatures. Auch der neue 370Z Nismo wird von dem unverändert 253 kW/344 PS starken 3,7-Liter-Sechszylinder angetrieben. Der beschleunigt den Hecktriebler in nur 5,2 Sekunden aus dem Stand auf Tempo 100.

Verbrauch (l/100 km) kombiniert: 10,6-10,5; CO₂: 248-245 g/km.



■ Schnellster Spider aller Zeiten:

Ferrari 458 Speciale A

Der 458 Speciale A ist der leistungsstärkste Spider in der Geschichte von Ferrari. Er erreicht kraftvolle 605 PS und ein Drehmoment von 540 Nm bei 6.000 U/min. Eine Sonderplakette im Cockpit verweist auf die drei Best Performance Engine Awards, die der V8-Motor bereits gewonnen hat.

Verbrauch (l/100 km) kombiniert: 13,3-11,8; CO₂: 307-275 g/km.

Neuer GTÜ-Gebrauchtwagenreport: Deutsche Marken erobern Pole!

Qualität zählt sich aus: Pkw aus Deutschland belegen die Top-Plätze im aktuellen Ranking des GTÜ-Gebrauchtwagenreports (1-3 Jahre). VW, Audi und BMW belegen unangefochten die ersten drei Plätze der Oberklasse. Der BMW Z4 (Foto) räumt bei den Sportwagen/Cabrios mit der geringsten Mängelquote des gesamten Reports ab und Mercedes macht bei den SUV/Geländewagen mit der GL-Klasse das Rennen. Bei den Kleinwagen hat Kia die Nase vorn und belegt mit dem neuen Rio auf Antrieb den Platz an der Sonne. Bei den Kompakten fährt Toyota mit dem Prius Gold ein. Die Franzosen setzen sich in der Mittelklasse mit dem Peugeot 508 aus dem Stand an die Spitze. Der Chevrolet Orlando mit reichlich Opel-Technik unter dem Blechkleid erobert bei den Vans und Mini Vans die Pole-Position. In der Ober- und Luxusklasse belegt der VW Phaeton zum sechsten Mal in Folge den ersten Platz.

■ BMW Z4

Der BMW Z4 im Design Pure Fusion.

Verbrauch (l/100 km) kombiniert: 9,4-6,8;

CO₂-Emission (g/km): 219-159.



Cooler City-Cars geben Gas

Sie sind klein, aber bieten dennoch überraschend viel Platz, sind leistungsstark, aber effizient, praktisch und dennoch überaus stylisch – die neuen wendigen Stadtautos sind auf der Überholspur. Der Markt boomt. Maßstäbe in der Klasse der Stadtflyer setzt der neue Renault Twingo:



■ Bestechend agil

Der neue Renault Twingo ist da!

Mit der 3. Modellgeneration des Twingo interpretiert Renault die Idee des flotten City-Cars völlig neu. Der populäre Kleinwagen unterscheidet sich u.a. durch die erstmals 5-türige Karosseriearchitektur grundlegend von seinen Vorgängern. Dennoch verkörpert der Newcomer mit seinem variablen Raumkonzept und dem markanten Design auch weiterhin klassische Twingo Tugenden. Das Heckmotorkonzept ermöglicht es dem Franzosen, seine Vorteile in der Stadt noch konsequenter auszuspielen als bisher.

Mit 8,6 Metern liegt der Wendekreis rund einen Meter unter dem Wert der Konkurrenzmodelle und trägt maßgeblich zur Agilität in der Stadt bei. Mit 3,59 Metern Gesamtlänge ist er 10 cm kürzer als das Vorgängermodell, bietet aber unverändert vier vollwertige Sitzplätze. Gleichzeitig wächst der Radstand um 13 cm auf 2,49 Meter. Weil auch der Vorbau kürzer wurde – ebenfalls ein Vorteil der Heckmotorbauweise –, konnten die Entwickler einen großzügig bemessenen Innenraum realisieren. Das Kofferraumvolumen beträgt 219 Liter nach VDA-Norm. Wird die Rückbank umgeklappt, steht ein ebener Ladeboden mit 1,34 Meter Länge und 980 Liter zur Verfügung. Zusätzlich ist die Beifahrersitzlehne umklappbar, sodass sich Gegenstände bis zu 2,31 Meter Länge transportieren lassen.

Der neue Twingo startet mit zwei Dreizylinder-Benzinmotoren in den Markt. Im S Ce 70 eco2 und ENERGY S Ce 70 eco2 kommt ein neu entwickelter 1,0-Liter-Saugmotor mit 52 kW/71 PS zum Einsatz (S Ce = Smart Control efficiency). Im S Ce 70 eco2 begnügt sich der Dreizylinder mit 4,5 Liter Superbenzin pro 100 Kilometer (105 g CO₂/km). Noch sparsamer ist der ENERGY S Ce 70 eco2 mit Start & Stop-Automatik (4,2 l/100 km; 95 g CO₂/km). Topmotorisierung ist das Turboaggregat ENERGY T Ce 90 eco2 mit 66 kW/90 PS (T Ce = Turbo Control efficiency). Das 0,9-Liter-Triebwerk verbraucht im Schnitt 4,3 Liter Super.

■ Ronald Tietjen

Fotos: Hersteller, auto-reporter.net

KAY GUNDLACK BETREIBT EIN SELTENES HANDWERK

Der Herr der Leisten



Individuelle Schuhmode aus Parchim – für seine Maßanfertigungen verwendet Kay Gundlack nur feinste Materialien.

Foto: Kay Gundlack

Früher hat er orthopädische Schuhe produziert. Heute fertigt Kay Gundlack in seiner Manufaktur im Mecklenburgischen Parchim Maßschuhe an. Mit wachsendem Erfolg: Ob für Herren oder Damen – seine Kreationen sind nicht nur in Deutschland gefragt

Nein, eigentlich ist das mecklenburgische Parchim kein Ort, in dem man zwangsläufig damit rechnen muss, einem leibhaftigen „Promi“ über den Weg zu laufen. Und doch – in dem 40 Kilometer südöstlich von Schwerin gelegenen Ort wird seit geraumer Zeit immer wieder von „Star-Sichtungen“ berichtet. Vor allem gegenüber der Parchimer Marienkirche, am neuen Markt 3, tritt das Phänomen am häufigsten auf. Und die Parchimer wissen auch warum: Hier hat ein Mann sein Geschäft, der in einem der ältesten Handwerke der Welt eine wahre Koryphäe ist: **Der Schuhmacher Kay Gundlack!**

Vor neun Jahren entschied sich der gelernte Orthopädie-Schuhmacher zur Selbstständigkeit und eröffnete im Stadtzentrum von Parchim seine „Schuhmanufaktur“. Seitdem stellt er hier in seiner Werkstatt exklusive Schuhwerke für alle Gelegenheiten her. Ob Hochzeits-, Anzugs-, Freizeit- oder Kinderschuhe – alle sind nach Maß gefertigt und genau auf den Fuß des

Trägers abgestimmt. Damit sitzen sie nicht nur perfekt, sondern sind auch – dank des individuell angepassten Fußbetts – bequem und gesund.

Jeder seiner Kunden kann seinen eigenen Schuh selber zusammenstellen: „Ob Modell oder Farbwahl – in meiner Manufaktur wird jeder Wunsch umgesetzt“, erklärt Kay Gundlack sein Geschäfts-Konzept. Und auch bei der Wahl des Leders sind (kaum) Grenzen gesetzt: Im Lager der Schuhmanufaktur findet sich feinstes Material vom Pferd, Strauß, Känguruh oder – seit neuestem – Kamel. Sogar Schuhe aus Perlochen-Leder hat Gundlack schon gefertigt.

Die Arbeit des Schuhdesigners beginnt mit dem Vermessen der Füße des Kunden. Anhand dieser Daten macht Gundlack anschließend aus einem Rohleisten eine Kopie des Fußes und gibt ihm eine schöne Linie und Form. Danach fertigt er das „Schaftmodell“ und macht kleine Teilmodelle, die er für den Zuschnitt braucht. Kay Gundlack: „Die Modelle lege ich dann auf das vom Kunden ausgewählte Leder und schneide die einzelnen Teile aus. Der Schaft wird dann von mir montiert und zusammengestept.“

Sobald er den Schaft fertig hat, macht er das Fußbett, fertigt auf den Leisten die Brandsohle mit einem Gelenkstück und

fängt dann mit der Montage des Schuhs an. Mehr als 200 Arbeitsstunden und rund 25 bis 35 Stunden sind notwendig, bis der Schuh fertiggestellt ist und für den Kunden bereit steht. „Ich achte darauf, dass ich nie einen Schuh doppelt anfertige“, versichert Gundlack.

Bei so viel Exklusivität ist es kein Wunder, dass mittlerweile Schauspieler, Schriftsteller, Politiker und Entscheider aus der Wirtschaft seine „Kunstwerke“ tragen. Und die Auftragsbücher sind voll: Will man die individuelle Schuhmode aus Parchim tragen, muss man sich auf eine Wartezeit von vier bis fünf Monaten einstellen ...

Wer genau zu seinem exklusiven Kundenkreis zählt, das behält der ansonsten offenerzige Kay Gundlack für sich. „Ich freue mich natürlich über die prominente Klientel. Aber ich kann nur wenige Namen zu Werbezwecken nutzen, da viele durch Verträge gebunden sind, die das verbieten.“ Inzwischen wirbt Kay Gundlack auch in den Nobelmeilen deutscher Metropolen für seine Produkte: Bei Stephan Görner in Frankfurt oder Monsieur Albert in Berlin führt er regelmäßig Maßtage durch.

Und kann man sich bei Kay Gundlack auch ganz einfach einen Absatz reparieren lassen? „Natürlich“, sagt der Schuhmacher, „das gehört doch zu meinem Beruf dazu!“ www.kg-schuhmanufaktur.de

Der Lederrahmen wird auf die Sohle genäht. „Ich achte darauf, dass ich nie einen Schuh doppelt anfertige“, sagt Kay Gundlack. Foto: Dirk Eisermann



Über 200 Arbeitsschritte und bis zu 35 Stunden braucht Kay Gundlack, bis der Schuh für den Kunden bereitsteht. Foto: Dirk Eisermann



*Seit knapp zehn Jahren stellt
Kay Gundlack exklusive
Maßschuhe für alle Gelegen-
heiten her. Foto: Uwe Tölle*



Kay Gundlacks „Schuhmanufaktur“ in Parchim – im Showroom können sich Kunden von seinen Produkten inspirieren lassen. Foto: Kay Gundlack

Der Herr der Leisten

„Ein guter Leisten muss exakt dem Fuß entsprechen, sonst passt der Schuh nicht“, erklärt Kay Gundlack. Foto: Kay Gundlack

Orientalischer Tanz Ein Tanz, der geschmeidig und gleichzeitig stark macht

Der orientalische Tanz stärkt die innere Größe, fördert das Bewusstsein für den eigenen Körper und prägt eine gesunde Körperhaltung. Ein Tanz, der Geschichten erzählt und alle Stimmungen authentisch werden lässt: Freude, Kraft, Stolz, Sinnlichkeit, Liebe, Sanftheit, Schmerz und Trauer.

Shammadan, geboren in Deutschland, lebt als Künstlerin, Schauspielerin und Tänzerin seit vielen Jahren in Hamburg und bildet nicht nur Tänzerinnen aus, sondern bietet auch Kurse für Frauen jeden Alters an, die ihre weibliche Ausdruckskraft neu entdecken und sich in ihrem Körper wieder wohlfühlen möchten. Der orientalische Tanz – ein Tanz, der die Haltung fördert, die Wirbelsäule stabilisiert, das Becken lockert und der Seele Leichtigkeit gibt. Durch die rhythmischen und temperamentvollen Bewegungen entdeckt jeder für sich selbst die eigene Mitte wieder, der Energiefluss wird aktiviert und Blockaden lösen sich. Es ist ein gesunder Tanz, der das Loslassen und Anspannen gleichermaßen vereint und die uns vom Kopf zurück in den Bauch bringt. Alle Programme, die wir uns selbst auferlegt haben und uns einengen, verblassen während des Tanzens und wandeln sich um in pure Lebensfreude und Authentizität.

Eintauchen in arabische Klänge ...

Meine erste Stunde in der Oriental Dance Academy mit Shammadan

Vom Büro direkt in den Tanzsaal, schnell das paillettenbestückte Tuch um die Hüfte gebunden, und schon beginnt meine Reise in den Orient. Das rhythmische Trommeln sowie die kristallklaren Klänge manifestieren sich in meinem Bauch. Nach und nach werden die zunächst kantigen Beckenbewegungen weicher, und mit jedem Atemzug beginnen die Bewegungen zu fließen. Wärme durchströmt meinen Körper, und mir bislang unbekannte Muskelgruppen werden zum Leben erweckt. Ich spüre die Kraft, die Lebensfreude, die in mir wächst. Orientalische Klänge umhüllen mich, lassen mich ankommen im Hier und Jetzt. Begleitet vom Klang der Pailletten, die mir den Takt angeben und mich wieder spüren lassen, dass ich Hüften habe, die voller Energie sind. Eine Symbiose aus Sinnlichkeit und Lebenslust, die ich nicht mehr missen möchte.

Terminel Wie, wo und wann, das erfahren Sie hier:

Oriental Dance Academy

Kurse, Workshops, Privatunterricht von und mit Shammadan

Kurse:

Montags 17.30–18.30 Uhr in Hamburg-Eimsbüttel

Dienstags 20.00–21.00 Uhr in Hamburg-Altona

Mittwochs 20.00–21.00 Uhr & 21.00–22.00 Uhr in Hamburg-Wandsbek

Workshops: samstags und sonntags

Privatunterricht im Studio oder privat nach Vereinbarung

Orientalische Tanzshows voller Lebensfreude und Sinnlichkeit

Buchen Sie Shammadan, die Queen of Bellydance,

als Highlight für 1001 Gelegenheiten – sie macht Ihr Fest unvergesslich!



PR-Anzeige



International

Shammadan

Tänzerin, Schauspielerin, Choreografin

Tanz- & Theaterpädagogin

*Academy *Company *Art Direction

Oriental Dance Academy

Postfach 306122 • 20327 Hamburg

Tel.: 0176 24489405

www.shammadan.com

www.oriental-dance-academy.com

**Zwischen Traum
und Wirklichkeit**





In Zeiten der Veränderung, wenn das Gefühl entsteht, alles um einen herum nimmt an Geschwindigkeit zu, sucht man nach Entschleunigung. Dabei greift frau auf eine vielseitige, bequeme und durchaus urban-sexy Kleidung zurück, kombiniert mit surreal wirkenden Mustern, die einen Touch gut gelaunter Verrücktheit verleihen. Auch die Materialien reflektieren die nahtlos ineinander übergreifenden Einflüsse und ergeben eine perfekte Ausgewogenheit zwischen Natürlichkeit und Aktualität: Mäntel aus Kaschmir, Mohair und warmen Wollstoffen geben uns Bodenhaftung und Schutz. Trikots werden mit rockigen Elementen aufgewertet, Animal-Prints provozieren dezent, und zarte Spitze verführt.

Fotos: Patrizia Pepe

■ Micaela Blohm



AUGEN AUF! Eine Zeitreise mit der Leica

Klein, zuverlässig und im Taschenformat stets einsatzbereit - die erste Leica gilt bis dato als fotografische Revolution. Bei Ernst Leitz in Wetzlar entwickelt (Leica = Leitz/Camera) und 1925 eingeführt, war Leica die erste Kleinkamera für 35 mm-Film, ausgestattet mit einem Hochleistungsobjektiv. Immer in der Manteltasche dabei, eröffnete die „Kleine“ große neue Dimensionen der Fotografie. Der visuelle Zugriff auf die Umgebung, auf Ereignisse, auf die Welt konnte mit Leica nun spontan, mutig und innovativ erfolgen – eine fotografische Antwort auf die sich fortan temporeich entwickelnde Zeit. >>



VISITORS BUREAU ↑

BUS STOP
7 DUNBAR VIA GRANVILLE
8 DAVIE VIA HOWE
10 TENTH VIA GRANVILLE
18 ARBUTUS VIA RICHARDS
20 GRANVILLE VIA GRANVILLE

ARC
GAMES GUN

BALMORAL

HOTEL

WASHIN

NEW WASTINGS

BILLIARDS

PLAZA CAFE

WESTERN GYM

Man with bandage, 1968, Foto: Herzog

2001, Foto: Bruce Gilden





Leica (Leitz Camera) 1925, Foto: Bruce Wilburn

Neue Wahrnehmung durch den Leica-Sucher

Das fotografische Sehen veränderte sich mit Leica. Vergleichsweise preiswert war der Kleinbildfilm, das Foto-Experiment jetzt nahezu für jedermann machbar. Neue Perspektiven konnten leichter erprobt werden, die Geschichte, die Zeit und ihre gesellschaftlichen, kulturellen und politischen Ereignisse aus den verschiedensten Perspektiven unterschiedlichster Menschen bildlich begleitet und erzählt werden. Die Ausstellung AUGEN AUF! im haus der photographie zeigt die neuen Themen, die anderen Sichtweisen und die speziellen Auswirkungen, die die Systemkamera mit ihrer breiten Palette an Wechselobjektiven erschlossen hat. Aber auch bekannte Thematiken wurden mit Leica vollends andersartig erkundet und dargestellt.

Internationale Kleinbildfotografie in 14 spannenden Kapiteln

AUGEN AUF! 400 interessante Werke werden durch die Zeiten hindurch in rund 14 abwechslungsreichen Kapiteln beleuchtet - ergänzt durch Zeitschriften, Magazine, Bücher, Werbemittel, Broschüren, Kameraprototypen und Filme. Der Betrachter erlebt einen Gang durch die Leica-Technik und Fotografie-Geschichte. Überraschend neue Aspekte bietet die Kleinbildfotografie – journalistisch, dokumentarisch bis hin zu freien künstlerischen Positionen. Man darf neugierig sein auf das Schaffen von Amateuren, Künstlern und Fotojournalisten. Zu entdecken sind Arbeiten zahlreicher international bekannter Leica-Fotografen und ebenso kaum bekannte Aufnahmen von Amateuren und großen Künstlern wie Georg Grosz. Spektakulär auch die teils noch nie gezeigten Leihgaben aus dem Werksarchiv der Leica Camera AG, aus internationalen Sammlungen und Museen und von privaten Leihgebern. ■ *Sigrid Tille*

Augen auf! 100 Jahre Leica Fotografie bis 11. Januar 2015

Deichtorhallen Hamburg
Internationale Kunst und Fotografie
Deichtorstraße 1-2

www.deichtorhallen.de

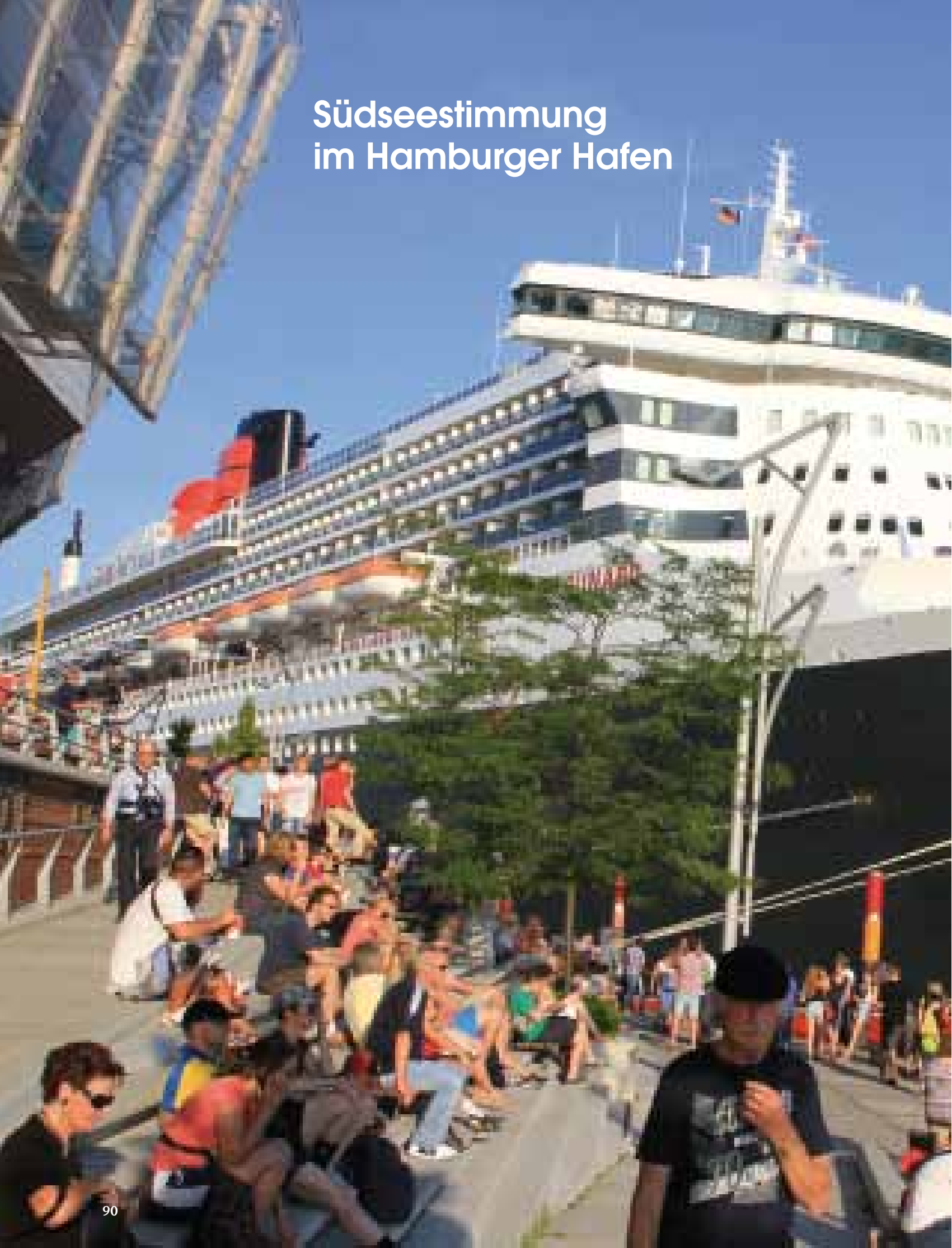
*Sidewalk, 1995,
Foto: Jeff Mermelstein*



1945, Foto: Alfred Eisenstaedt



Südseestimmung im Hamburger Hafen



SONNE SATT, SOMMERWIND, SEHNSUCHT NACH DEM UNGESCHLIFFENEN

Eine Woche lang tauchte der Hafen in ein ergreifend blaues Licht, inszeniert von Lichtkünstler Michael Batz. Dabei verbanden sich Terminals, Sehenswürdigkeiten und Brücken zu einem blauen Kunstwerk. Der Hafen bekam diese gewisse Patina, diesen südländischen Anstrich, den wir sonst nur mit Häfen aus Fernost in Verbindung bringen. Die außergewöhnlich hohen Tem-

peraturen, die wie ein Glückscocktail wirkten und im wahrsten Sinne des Wortes mentale Korsetts sprengten, taten ein Übriges. Ein Gefühl von Echtheit lag in der Luft. Zeitgleich zu den Cruise Days, einem Auftakt an Luxuslinern, die die Welt der Kreuzfahrt näherbrachten, feierte die Queen Mary 2 ihren zehnten Jahrestag: Als Königin der Meere legte sie zum ersten Mal am 19. Juli 2004 im Hamburger Hafen an. Seitdem kehrt sie regelmäßig in ihren Wahlheimathafen zurück und löst eine Welle der Begeisterung aus, die Menschen aus aller Welt anlockt. ■ *Micaela Blohm*
(Text und Fotos)





„Altersflecken“ kann man „weglasern“

Promotion

Herr Dr. Prager, plötzlich sind sie da – bräunliche Verfärbungen an Händen und Armen, im Gesicht, auf dem Dekolleté oder auf dem Rücken. Wo kommen sie her?

Dr. Welf Prager: Diese Pigmentveränderungen, medizinisch „Lentigo solaris“, werden häufig „Altersflecken“ genannt. Ich würde sie eher als Sonnenflecken bezeichnen. Denn sie treten vor allem an Stellen auf, die stark der UV-Strahlung ausgesetzt sind. Und bei Frauen können sie auch durch hormonelle Umstellungen entstehen.

Was kann man dagegen tun?

Vorbeugend hilft nur konsequenter Sonnenschutz, und zwar täglich, auch im Winter.

Welche Methoden gegen Sonnenflecken bieten Hautärzte an?

Aus der Hautkrebsforschung kommt die „Photodynamische Therapie“ (PTD). Man kann damit zum Beispiel weißen Hautkrebs bzw. dessen Vorstufen narbenfrei beseitigen. Aber sie eignet sich auch für die kosmetische Behandlung von Sonnenflecken. Das geschieht so: Die Stellen werden mit einer speziellen Creme versehen und anschließend mit einem lichtundurchlässigen Spezialverband drei Stunden abgedeckt. Der Wirkstoff der Creme wird in dieser Zeit von den Hautzellen aufgenommen und in eine Substanz verwandelt, die sie empfindlich macht für rotes Licht. Mit starkem rotem Kaltlicht können sie dann innerhalb weniger Minuten zerstört werden.

Für welche Methode entscheiden sich die meisten Ihrer Patienten?

Für die schnellste und eleganteste Methode, die Behandlung mit einem modernen Lasergerät. Vereinfacht gesagt, lässt der Laser die dunklen Pigmentablagerungen zerplatzen, und der Körper transportiert die Teilchen ab. Die Patienten spüren lediglich ein leichtes Piksen.

Und wann ist die beste Zeit, Pigmentflecken entfernen zu lassen?

Im Herbst und Winter. Die Behandlungen, egal für welche man sich entscheidet, sind effektiver, weil die Haut in der dunklen Zeit weniger Sonnenstrahlung abbekommt.



Interview: Dagmar Metzger

Dr. med. Welf Prager, Facharzt für Dermatologie, Allergologie und Phlebologie praktiziert im Hemmingstedter Weg 168 in 22609 Hamburg; Praxis: 040 81991991, www.derma-hamburg.de.

Natürlich schön – in jeder Lebensphase

PERMANENT MAKE-UP FÜR EIN NEUES SELBSTBEWUSSTES ICH

PR-Anzeige

Bei einigen plätschert das Leben friedlich so dahin wie eine Gebirgsquelle, bei anderen dagegen kommt Strömung auf, die sie mitreißt. Ein Sog, der manchmal so stark sein kann, dass man führungslös und hilflos ist. Das Zepter wird einem von heute auf morgen aus der Hand genommen. Loslassen und annehmen heißt jetzt der neue Kurs, der nicht nur schmerzliche Veränderungen mit sich bringt, sondern auch Wege des Lichts.

Innere Stärke und äußere Schönheit sind eins

Als ausgebildete Permanent-Make-up-Stylistin und vor vielen Jahren selbst von Krebs betroffen, verhilft Andrea Ditt den Frauen zu mehr Ausstrahlung – und damit auch zu innerer Stärke. Aufgrund ihrer jahrelangen Tätigkeit in exklusiven Parfümerien lagen ihr Ästhetik und natürliche Schönheit schon immer am Herzen – und genau das lebt sie bis heute und gibt es an ihre Kundinnen weiter. Jeder kennt die Begegnung morgens mit dem Spiegel: Binnen Sekunden entscheidet frau über ein „Ja, ich gefalle mir, ich gehe meinen Weg“ oder „Das bin nicht ich, ich lasse geschehen“. Ein offener, ausdrucksvoller Blick kann bereits schon mit einer Wimpernkranzverdichtung erreicht werden, die optisch die Wimpern auffüllt. Und auch der feine Lidstrich am oberen und unteren Lidrand optimiert die Harmonie der Gesichtszüge, lässt den Teint erstrahlen und gibt der Frau ein sicheres Gefühl.

Auf dem Weg in ein neues Leben

Andrea Ditt hat sich über viele Jahre hinweg einen großen Kundenstamm aufgebaut und fährt regelmäßig nach Hamburg und auf die Insel Sylt, wo sie ihren Kundinnen zu einem ausdrucksstarken Ich verhilft. Sie arbeitet in renommierten Krankenhäusern, Parfümerien und Friseursalons und fährt auch auf Wunsch zu den Kunden nach Hause. Sehr achtsam wählt sie ihre Produkte und arbeitet dabei ausschließlich mit hochwertigen und dermatologisch getesteten Farben, die sehr gut verträglich und somit auch für Krebspatienten geeignet sind.

Sich wieder als Frau fühlen

Ein Leuchten in den Augen, weil man sich wieder attraktiv findet, kann bereits die Produktion vieler Glückshormone auslösen, die der Seele guttun. Permanent Make-up garantiert einen natürlichen Look, auch während einer Krankheit. Im Angebot sind: Augenbrauen auffüllen, Wimpernkranzverdichtung, Lidstrich, Lipliner (die Kontur der Lippen hervorheben und auffüllen).



Permanent
Make-up-Style

Andrea Ditt
Tel.: 04552 994965
Mobil: 0174 7626357

Sie sind die Therapeuten des Meeres – und gleichen unsere Defizite aus

Delfine sind beliebt, Delfinschwimmen ist in aller Munde, und vor den Delfinarien wird für die Freilassung der Tiere demonstriert. Tatsächlich rankt sich etwas Besonderes um die Meeressäuger, die schon in der Antike als göttliche Wesen betrachtet wurden.

Vielleicht macht folgende Studie ein wenig klarer, warum die Delfine für uns so heilsam sind:

Dr. Hyson von der Human Dolphin Foundation am Sirius Institute auf Hawaii, der seit über 40 Jahren mit Delfinen arbeitet, hat bereits vor zehn Jahren eine 14-jährige Studie abgeschlossen, und dabei kam heraus, dass die Delfine, während sie mit uns schwimmen, uns mit ihren Sonaren abtasten, dabei bemerken, was uns fehlt, und dieses Defizit ergänzen. Im Klartext heißt das, dass Gendefekte in unserer DNS von den Delfinen repariert werden! Durch die Nutzung ihrer natürlichen Biotechnologie (die Töne, die Sonare und das elektromagnetische Feld der Delfine) bewirken sie die ungewöhnlichen Heilungen, die bei der Begegnung von Menschen mit Delfinen geschehen, so erklären es sich die Wissenschaftler. Dies tut nicht nur behinderten Kindern gut, sondern hilft auch bei Migräne und Depressionen. Der wahre Genuss ist das Schwimmen mit ihnen, wenn sie frei sind, im offenen Meer: das Schweben im Wasser, der freundliche Blick aus ihren Augen, die Nähe zu ihnen, die Tiefe der Empfindung. Sie bringen uns wieder in Berührung mit unserer eigenen Seele und öffnen unser Herz. Das sind Erlebnisse, die Körper und Seele wahrhaftig heilen. Vielleicht sind Sie irgendwann einmal dabei?



Cornelia Cornels-Selke
Naturheilkundliche Praxis für Ganzheitsmedizin
Reiki-Schule, Schwimmen mit freien Delfinen
 Buchholz in der Nordheide • Tel.: 04181 9408117 und 217878
 Cornelia@Cornels-Selke.de • www.cornels-selke.de



Traditionelle Chinesische Medizin

Die über 4000 Jahre alte Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hat philosophische Grundlagen. Yin und Yang stehen für zwei Polaritäten, die nicht nur gegensätzlich sind, sondern die sich auch bedingen und sich im dynamischen Gleichgewicht befinden. Sobald im Körper das dynamische Gleichgewicht von Yin und Yang durch äußere krankheitsfördernde Faktoren oder innere Impulse, wie z. B. andauernde Wut oder Trauer, aus der Balance gerät, kann eine Krankheit entstehen. Genau hier setzt die studierte Heilpraktikerin Hong Wang an, die in der chinesischen Medizin eine sinnvolle Ergänzung zur Schulmedizin sieht. Traditionelle chinesische Naturheilmethoden sind neben Akupunktur auch Kräuterheilkunde (stärkt die Selbstheilungskräfte des Körpers), Tuina-Massage (Meridianmassage, die auf die inneren Organe wirkt), Schröpfen (Verbesserung der Durchblutung und des Stoffwechsels), Moxibustion (Behandlung energetischer Leere- und Kältezustände) und Ernährungstherapie.



Hong Wang,
Inhaberin der Naturheilpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin

Besonders gute Behandlungserfolge zeigen sich bei Patienten mit unterschiedlichen Schmerzzuständen, Verdauungskrankheiten, Hautproblemen, Frauenerkrankungen, Atemwegsproblemen, Allergien, Durchblutungsstörungen, psychosomatischen Erkrankungen, Schlafstörungen, Schwindel, Heuschnupfen, Nervosität, Tinnitus, Krebsvor- und -nachsorge sowie Nikotinentzug.

Naturheilpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin

- Volkswohlfweg 41 • 21077 Hamburg • Tel.: 040 28461493
- Neue Sülze 5–6 • 21335 Lüneburg • Tel.: 04131 675906
- Mobil-Tel.: 0176 22618793



Dem Team des Brustzentrums HELIOS Mariahilf ist es eine Herzensangelegenheit, Sicherheit zu geben und Vertrauen zu schaffen. Es holt den Menschen emotional dort ab, wo er steht und begleitet ihn auf seinem manchmal holprigen und auch langen Weg. Das umfangreiche Spektrum medizinischer Maßnahmen wird durch ein ausgewogenes Komplementärangebot ergänzt. Es kann von allen Betroffenen während und auch noch lange nach der ersten Behandlung kostenfrei genutzt werden. *Foto: Blohm*

Priv.-Doz. Dr. med. Markus Hermsteiner (Koordinator Brustzentrum, Chefarzt Gynäkologie und Geburtshilfe, Schwerpunkt Gynäkologische Onkologie), Dr. med. Anna Vogt (Stellvertretende Leiterin Brustzentrum), Dr. med. Thomas Hartmann (Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie), Angela Bernhardt (Ärztliche Leiterin Brustzentrum), Heidi Schönheit (Onkologische Fachschwester), (v. l. n. r.)

Anzeige



HELIOS Mariahilf Klinik Hamburg

Unsere Fachabteilungen:

- Unfallchirurgie und orthopädische Chirurgie
- Gynäkologie und Geburtshilfe
- Kinder- und Jugendmedizin
- Kinderchirurgie
- Gastroenterologie und Allgemeine Innere Medizin
- Kardiologie und Internistische Intensivmedizin
- Allgemein- und Viszeralchirurgie

Weitere Kompetenzen:

- 24 Stunden Notfallversorgung für Erwachsene und Kinder
- Brustzentrum HELIOS Mariahilf
- Enddarmzentrum
- Herzzentrum (24 Stunden Notversorgung)
- Perinatalzentrum
- Lokales Traumazentrum



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Stader Straße 208 c • 21075 Hamburg

Telefon: (040) 790 06-0

Telefax: (040) 790 06-231

E-Mail: Info.mariahilf@helios-kliniken.de

„Achtsam sein mit sich selbst“

SIE BEWEGT SICH AUF EINEM EMOTIONAL DÜNNEN DRAHTSEIL ZWISCHEN LEBEN, HOFFNUNG UND DER TRAUMATISCHEN DIAGNOSE KREBS: ANGELA BERNHARDT, ÄRZTLICHE LEITERIN DES BRUSTZENTRUMS DER HELIOS MARIAHILF KLINIK HAMBURG, OBERÄRZTIN GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE, SENIOR-BRUSTOPERATEUR UND IBCLC (EXAMINIERTES STILL- UND LAKTATIONSBERATERIN). WIR TRAFEN DIE ÄRZTIN BEI SICH ZU HAUSE IN VAHRENDORF, WO SIE MIT IHRER FAMILIE LEBT.

Brustkrebs ist mit Abstand die häufigste bösartige Erkrankung bei Frauen weltweit. Allein in Deutschland werden jedes Jahr 70.000 Frauen zum ersten Mal mit dieser Diagnose konfrontiert. Warum ist diese Krankheit so stark auf dem Vormarsch?

Die Krankheit gab es schon immer, allerdings ist jetzt die Früherkennung aufgrund der medizinischen Forschung besser geworden, und die Krankheit kann als solche viel schneller und genauer diagnostiziert werden. Natürlich leben wir auch ungesünder, sind in eine Arbeitswelt eingebunden, die sich immer schneller zu drehen scheint, und auch die Umweltbelastung nimmt kontinuierlich zu. Seelischer Stress tut dann ein Übriges.

Bis zu 90 Prozent der Frauen können geheilt werden. Was ist der wichtigste Baustein bei einer Heilung?

Alles greift ineinander, gestützt auf drei Säulen: die Operation, die Medikamente, Chemo- und Strahlentherapie sowie der Bereich, der den seelischen Support umfasst, die Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Jeder kann selbst dazu beitragen, ins Licht zu gehen, indem er achtsam ist mit sich selbst und sein Herz für die schönen Dinge des Lebens öffnet.

Welches ist für Sie die wichtigste Säule?

Alle drei stehen miteinander in Verbindung. Der seelische Support ist die Basis, der Grundbaustein für alles Weitere, was kommt. Vergleichbar mit einer zarten Pflanze, die einen geeigneten Nährboden braucht, um wieder zu ihrer Kraft zu kommen, Wurzeln zu schlagen und zu blühen. Wer sein Herz öffnet, den Ist-Zustand annimmt und versucht, mit einer positiven Einstellung seinen neuen Weg zu gehen mit allen seinen Höhen und Tiefen im Kampf gegen den Tumor, der entwickelt auch eine mentale Stärke, die den weiteren Verlauf beeinflusst.

Sie konfrontieren jeden Tag Frauen mit der Diagnose Krebs. Wie gehen Sie mit dieser äußerst sensiblen Situation um? Wie fangen Sie die Frauen auf?

Für jede Patientin nehme ich mir sehr viel Zeit. Das betrifft sowohl den Erstkontakt als auch das Abschlussgespräch. Der Tumor lässt sich mit bildgebenden Verfahren sichtbar machen, die Gedanken und Gefühle einer Krebspatientin hingegen nicht. Eine bislang vertraute Welt bricht binnen Sekunden auseinander. Es nimmt einem die Luft zum Atmen, als würde sich eine Klammer um den Brustkorb legen. Ich bin einfach nur da, nehme sie in den Arm und begleite sie dabei, mit der neuen Situation umzugehen und sie anzunehmen.

Sie sind im Bereich der psychoonkologischen Versorgung sehr gut aufgestellt. Welchen Bereich decken Sie damit ab?

Die Psychoonkologie erforscht die seelischen Auswirkungen einer Krebserkrankung auf Betroffene und entwickelt entsprechende Möglichkeiten der Unterstützung. Genau hier setzen wir an und bieten den Betroffenen neben Rückzugsorten der Stille, wie z. B. unserem Therapieraum, ein breit gefächertes Netzwerk zur Versorgung: von Meditationsgruppen bis hin zu alternativen Behandlungsmethoden, die eine Chemo- oder Strahlentherapie sehr gut ergänzen.

Das Brustzentrum bietet Kurse an, die alle eine Kombination aus Achtsamkeits-, Meditations-, Atem- und Entspannungsübungen enthalten. Dazu gehört auch die Heilmeditation, ein Kurs, der zweimal wöchentlich für ihre Patientinnen und deren Angehörige stattfindet. Sie selbst nehmen daran auch gelegentlich teil?

Ja, sofern es meine Zeit zulässt, bin ich gern dabei, tanke selbst auf – und bin meinen Patientinnen nah. Ein sehr inniger Moment, umhüllt von Schweigen.



Brustoperationen ohne Schmerzen

Die Anästhesisten der HELIOS Mariahilf Klinik Hamburg wenden bei allen Brustoperationen im Brustzentrum und in der Plastischen Chirurgie ein modernes risiko- und schmerzarmes Verfahren zur gezielten Schmerzausschaltung des Operationsgebietes an. Die sogenannte thorakale Paravertebral-Blockade ermöglicht eine Brustoperation in lokaler Betäubung, die häufig über 48 Stunden anhält. Ein Großteil der Patientinnen verzichtet in den Tagen nach der Operation auf ihre Schmerzmedikation. Darüber hinaus wirkt sich das schonende Verfahren positiv auf die Genesung aus.

Angela Bernhardt, Ärztliche Leiterin des Brustzentrums

Inwieweit fördern die Entspannungsübungen den Weg der Heilung?

In der Meditation ist jeder ganz bei sich, die Anspannung weicht, Licht kommt in die Seele. Vergleichbar mit einer kleinen Rundum-erneuerung, auch körperlich. Denn Blut und Lymphe zirkulieren viel freier, im Nervensystem werden Verknüpfungen wiederaufgebaut, und unsere Gehirnzellen im Hippocampus beginnen durch die Tiefenentspannung wieder zu wachsen. Diese positive Schwingung erfüllt den gesamten Körper.

Sie sind ein sehr offener Mensch. Wie kommt es, dass Sie der Alternativ- und Komplementärmedizin so viel Bedeutung beimessen?

Für mich gab und gibt es selten nur einen Weg, und ich fuhr immer mehrgleisig, um mein Bewusstsein zu erweitern. Nicht umsonst habe ich neben meinem Medizin- und Germanistikstudium Psychologie und Fortbildungen im Bereich der Psychoonkologie wahrgenommen. Ich selbst praktiziere seit vielen Jahren Kundalini-Yoga.

Verfolgt das gesamte Ärzteteam genauso wie Sie den ganzheitlichen Ansatz?

Ja, da ziehen wir alle an einem Strang und ergänzen uns wunderbar. Das macht unser Team aus. Durch die enge Zusammenarbeit von spezialisierten Krankenschwestern, Gynäkologen, plastischen Chirurgen, Onkologen, Strahlentherapeuten, Physiotherapeuten und vielen anderen können wir eine zeitgemäße Behandlung auf höchstem medizinischem Niveau umsetzen.

Die Erhaltung der Brust bzw. die Erhaltung des Körperbildes der Frau liegt Ihnen am Herzen. Sie arbeiten dabei eng mit Dr. Thomas Hartmann zusammen, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie, der das Spektrum der gesamten Brustrekonstruktion beherrscht.

Wir arbeiten Hand in Hand und haben gemeinsame Sprechzeiten, um die betroffenen Frauen über die Vielzahl an Möglichkeiten der Brusterhaltung zu informieren. Diese Beratung ist für viele schon ein kleiner Lichtblick im scheinbar endlos langen Tunnel. Das Schöne dabei ist, dass sie sich angenommen fühlen und selbst darüber entscheiden können, welche Form der Brustrekonstruktion für sie geeignet ist. Das gibt den Frauen wieder ein Gefühl der Selbstbestimmtheit.

Welche Methoden des Brustaufbaus gibt es?

Bei vielen Patientinnen mit Brustkrebs kann heute die betroffene Brust erhalten werden. Doch manchmal ist die Abnahme der Brust (Mastektomie) notwendig. Da gibt es verschiedene Möglichkeiten, mit den körperlichen Veränderungen umzugehen. Dazu zählen Einlagen oder Prothesen für den Büstenhalter, aber auch verschiedene Operationsverfahren, um die Brust durch Silikonimplantate oder mit Eigengewebe, wie z. B. aus dem Bauch oder Po, zu rekonstruieren.

Bei Ihnen können sich alle Frauen Rat holen: von der stillenden Mutter über Frauen mit Wunsch nach kosmetischen Korrekturen bis hin zum unklaren Befund in Mammografie oder Ultraschall.

Ja, wir beraten und behandeln Frauen bei allen Formen von Brustproblemen. Auch diejenigen, die nicht von Brustkrebs betroffen sind und lediglich eine Korrektur wünschen: vom Brustaufbau über die Straffung bis hin zur Verkleinerung.

Sie machen regelmäßig eine Matinee im Privathotel Lindtner! Welche Themen sprechen Sie an? Wer sind Ihre Gäste?

Alle sind eingeladen. Betroffene und deren Angehörigen sowie Menschen, die einfach mehr zum Thema „Leben mit Krebs“ und zur Prävention erfahren wollen. Dabei geht es hauptsächlich um das breite Spektrum an Chancen und Möglichkeiten, die nach einer Erkrankung ganz neue Wege aufzeigen können. Alle Termine sind übrigens auf unserer Internetseite zu finden. ■ Micaela Blohm, Text und Foto

Auf den Spuren des Kaisers

Gespannt wurde die Eröffnung der KAISERGALERIE von vielen Hamburgern erwartet. Monatlang verbarb ein hoher Bauzaun die ehemalige Heimat des Ohnsorg-Theaters. Nun ist das Geheimnis gelüftet und lässt nicht nur die Herzen von „Shopaholics“ höherschlagen: Die KAISERGALERIE – benannt nach Kaiser Wilhelm I., der, als er zum ersten Mal die Hansestadt besuchte, an ebenjenem Ort ein Essen zu sich nahm – hat vor wenigen Wochen ihre Tore geöffnet.

Was sich uns präsentiert, lässt begeistert innehalten und staunen: In mühevoller Kleinarbeit haben Restauratoren nach Entwürfen von David Chipperfield Architects Hunderte Ornamente der freigelegten Säulen wiederaufbereitet. Liebevoll wurde das Deckenmuster der neuen Prunkgalerie originalgetreu rekonstruiert.

Neugierig habe ich auf die ersten Mieter gewartet. In Hamburgs KAISERGALERIE hat das Modehaus Unger einen Concept-Store eröffnet – das Stammhaus bleibt dem Neuen Wall natürlich erhalten. Schwedens führender Hoflieferant Stenströms hat Ende September eine glanzvolle Eröffnung gefeiert, und Braun Hamburg öffnet in Kürze. Damen dürfen sich auf 0039 Italy freuen. Auch Escada, Gärtner Design und die Parfümerie Harald Lubner haben in der KAISERGALERIE ihre Heimat.

Ein guter Mix, wie ich meine – und eine echte Bereicherung des Passagenviertels.

Ihre Brigitte Engler, City-Managerin



B FNKY



Anzeige

NATURALLY ENERGIZING SKINCARE

Die Hamburger Trendmarke B FNKY! entwickelt innovative, ganzheitliche und hochwirksame Naturkosmetik. Die Rezepturen der Linien SKY INFUSION und INHALE LOVE enthalten ausschließlich absolut reine, hautverträgliche Wirk- und Inhaltsstoffe, überwiegend aus Wildwuchs und kontrolliert biologischem Anbau.

Hochreine Öle und feinste Blütenessenzen, ausgesucht nach ihrem besonderen

Beauty- und Glückspotenzial, sind dabei wesentliche Bestandteile des ganzheitlichen Pflegekonzeptes von B FNKY!



www.bfnky.com

Anzeige

FACHARTZTPRAXIS DERMATOLOGIE



- ▶ Lasermedizin
- ▶ Hautkrebsfrüherkennung
- ▶ Ästhetische Dermatologie
- ▶ Phlebologie
- ▶ Allergologie

DR. MED. WELF PRAGER,
Facharzt für Dermatologie, Allergologie, Phlebologie

DR. MED. BEATRIX H./KERSTAN,
Ärztin, Anästhesistin für Dermatologie



PRAGER & PARTNER
DERMATOLOGISCHE PRAXIS

HELMHOLDTSTRASSE 16A
20095 HAMBURG
DÜBEL ELEC-EDENMUSEUMSTRASSE

TEL. 040 31 994 700
WWW.DERMAT-PRAXIS.HAMBURG

STRECKSTUNDEN
FÜR ALLE KASSEN NACH VEREINBARUNG



Für Ihr Vermögen bringen wir Experten
aus aller Welt in Einklang.

So schafft unser Wealth Management bleibende Werte für Sie.

Für eine umfassende Betreuung jedes Kunden setzen wir auf ein harmonisches Zusammenspiel unserer Finanzexperten auf der ganzen Welt. Deshalb haben Sie bei uns einen persönlichen Berater an Ihrer Seite, der entsprechend Ihren Bedürfnissen sämtliche Kompetenzen dirigiert. So werden aus globalen Strategien individuelle Lösungen, die mit Ihren Erwartungen und Präferenzen im Einklang sind.

Leistung aus Leidenschaft

Anzeige



Anzeige

Für jede Persönlichkeit die passende Linie

Sie trägt sich wie eine zweite Haut, formt an den Stellen, die wir lieber übersehen, und hat dieses gewisse Etwas, sobald sie uns umhüllt: Nipala, die funktionelle Sportswear mit eigener Manufaktur in Hamburg. Das Geheimnis dieser zurückhaltenden und gleichzeitig fesselnden Kollektion heißt Supplex: eine hochwertige atmungsaktive Funktionsfaser mit Baumwoll-Touch, die eine form-schöne Silhouette zaubert und höchsten Tragekomfort verspricht. Dabei gehen Qualität, Nachhaltigkeit und Wertigkeit Hand in Hand und geben uns ein gutes Gefühl. Nicht umsonst wirkt Nipala wie ein Cocktail voller Leichtigkeit. Ob zum Fitness-Work-out, zum Tanz-, Salsa-, Nia- oder Pilateskurs oder einfach nur für eine Auszeit auf der Couch: Es fühlt sich gut an.

Nipala Shop

Hoheluftchaussee 68 • 20253 Hamburg

Tel.: 040 41303240

Mo.-Fr.: 11.00–18.30 Uhr, Mi.: bis 14.30 Uhr, Sa.: 11.00–15.00 Uhr

Onlineshop: www.nipala.de

Bestell-Hotline: 040 85192939

Nipala
Sportswear made
in Germany

*Qualität,
die du spürst.*

FITNESS YOGA NIA PILATES DANCE
www.nipala.de

DAS GEHEIMNIS SCHÖNER HAUT: EINE RICHTIGE REINIGUNG

SAUBERE SACHE

DAS „POWER-PLATE“ FÜRS GESICHT

Wenn wir morgens irgendwann in den Spiegel schauen und uns fragen: „Wer ist diese Frau da?“, dann ist es höchste Zeit, die tägliche Hautpflege zu korrigieren, um den „Zahn der Zeit“ auszubremsen. Die Haut sieht grau und fahl aus, Poren sind verstopft und dadurch vergrößert, und erste Falten werden deutlich sichtbar. Hier hilft weder das Skalpell noch die Spritze, genau das muss nicht sein. Mit der richtigen und vor allem frühzeitigen Pflege altern wir nämlich bewiesenermaßen langsamer und bleiben länger frisch und faltenfrei. Jetzt gibt es die professionelle Hautreinigung, wie man sie sonst nur aus Kosmetikstudios kennt, auch für zu Hause.

Wie das geht, erklärt Hamburgs einzige No-Age®-Expertin Edeltrud Stark vom Fachinstitut Bel Etage Kosmetik.



Sie sind seit über 30 Jahren Hamburgs Haut-Expertin und Ihr bestes Aushängeschild: Ihr Alter von 69 sieht man Ihnen nicht an. Was haben Sie dafür gemacht?

Mir war schon sehr früh bewusst, dass unsere Haut das einzige Kleid ist, das wir nicht ersetzen können, und darum müssen wir sie liebevoll und hauttypgerecht pflegen. Das A und O ist die tägliche gründliche Reinigung morgens und abends. Sie ist die Voraussetzung für eine gesunde und strahlende Haut. Wenn dies nicht richtig geschieht, dann nützt auch die teuerste Creme nichts.

Warum ist die richtige Pflege so wichtig?

Es ist längst erwiesen, dass unsere Lebensumstände Spuren hinterlassen: Rauchen, Alkohol, Krankheiten, Medikamenteneinnahme, UV-, Handy- und Computerstrahlung, Stress, einseitige Ernährung sowie Flüssigkeits- und Schlafmangel führen sehr oft zu gravierenden Mangelerscheinungen und Energieverlust. Unreine, spröde, fahle, zu Entzündungen und allergischen Reaktionen neigende Haut sowie vorzeitige Alterserscheinungen sind die Folge.

Wann ist der richtige Zeitpunkt, mit der richtigen Pflege zu beginnen? Oder ist der Zug für schöne Haut irgendwann abgefahren?

Es ist nie zu früh und niemals zu spät für eine typ- und altersgerechte Hautpflege. Gerade für eine sehr junge Haut (Pubertät) ist die richtige Hautreinigung sehr wichtig. Sie erspart viel Kummer und Stress.

Was muss ich tun für eine strahlend-frische und jugendliche Haut?

Die Grundlage ist eine fach- und typgerechte Tiefenreinigung in sehr regelmäßigen Abständen. Ohne sie wird jede Behandlung, ob im Institut oder zu Hause, keine dauerhaften Ergebnisse bringen. Sie würden ja auch kein Parkett versiegeln, das nicht sauber abgeschliffen wurde. Besonders empfehlen kann ich die Reinigungsbürste „Nutritransfer Brush“. Die Wirkung ist absolut überzeugend und nicht vergleichbar mit den herkömmlichen, übrigens weitaus teureren Bürsten, die es in den Parfümerien gibt. Teuer be-

deutet nicht gleich, dass die Bürste auch gut ist! Dann lieber noch in eine gute Creme investieren.

Worauf muss ich achten?

Möglichst sollte die Bürste mit unterschiedlichen Bürstenköpfen ausgestattet sein: ein etwas härterer für die normale und ein weicher für die sensible Haut. Sie sollten auch auf die Fläche unter dem Bürstenkopf achten. Diese darf keinen Hohlraum haben, sondern sollte flach sein. So kann das Gerät ganz einfach auch zur Massage genutzt werden. Ideal zum Ausbügeln von Mimikfalten. Gesichtsmuskeln und Konturen werden gefestigt. Dieses „Multitalent“ könnte man als das „Power-Plate“ fürs Gesicht bezeichnen. Die Kunden sind begeistert, vor allem die, die unter Hautproblemen leiden: Plötzlich wird eine professionelle Tiefenreinigung ohne zusätzlichen Aufwand auch zu Hause möglich.

Kurz gesagt: Sie machen sich eigentlich selbst Konkurrenz?

Ja, das ist so (lacht). Aber das ist es mir wert! Meine Kunden nutzen die gewonnene Zeit dann lieber für eine schöne Anwendung. Mit der richtigen Behandlung können Sie sich eine gesunde und strahlende Haut bis ins hohe Alter erhalten.

Was macht die Bürste so außergewöhnlich?

Eine wichtige Voraussetzung für einen optimalen No-Age®-Pflegerfolg ist die porentiefe Reinigung. Die Bürste reinigt nicht nur, sondern strafft auch das Gewebe. Sie ist für die tägliche Anwendung geeignet. Durch die Vibration werden die Durchblutung und die Sauerstoffaufnahme in den Zellen angeregt. Nur so können die Nährstoffe optimal selbst in die tieferen Hautschichten eindringen und werden nicht durch Schlackenstoffe und Schmutzreste blockiert.

Klingt aufwendig ...

Ist es aber nicht! Die Reinigung mit der Bürste dauert nicht länger als die normale manuelle, ist aber um ein Vielfaches gründlicher. Falls jemand unsicher ist: Während meiner Behandlungen erkläre ich ausführlich die richtige Handhabung.

PORENTIEF SAUBER!

Die professionelle
Hautreinigung
für zu Hause!

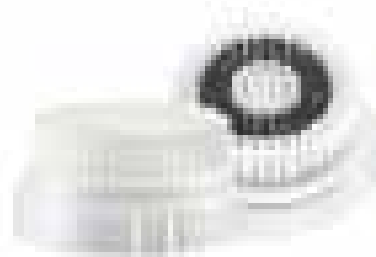


Einzelne Reinigungsstadien
mit Wechsel-**SoftFoam**-**Head** und **Microdermabrasion**

nur € 49,-



Schonen Sie sich! Ihre abschließende Anwendung während einer intensiven Behandlung mit Tiefenreinigung für viele Vorteile zu sich!



**Ersetzbare
(auch verschiedene-Stärke)**

€ 14,90

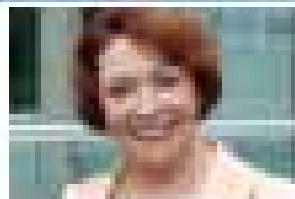
**MEIN
ANGEBOT**

FÜR NUR € 95,-

inkl. Reinigungsbürste
für zu Hause

DEL EDUERSSMENT

No Age® Pharmazie



**„Wir versprechen keine Wunder,
sondern Resultate!“**

**Free Skincare Clinic,
professionelle Hautberatung**

Del Eduelemente
Pharmazie für Beauty, Wellness und
gesundheitliche Anliegen. Therapie

www.del-eduelemente.com

Telefon: 0204 44 21 20
20198 Hertenberg, Hertenberg 100

Öffnungszeiten: Montag bis
Freitag 10:00 bis 18:00 Uhr

BAD, BIZARRE AND BLOODY BRILLIANT!

RICHARD O'BRIEN'S
**ROCKY
HORROR
SHOW**

Das Kultmusical schlechthin gastiert vom 20. bis 25. Januar 2015 in Hamburg: die Rocky Horror Show in der international gefeierten und unter dem Augenmerk des Schöpfers Richard O'Brien geschaffenen Inszenierung. So weit wie keine andere Produktion zuvor dringt sie zu den Wurzeln des ultimativen Werks über Sex, Trash und Rock 'n' Roll vor.

Das wohl extravaganteste und schillerndste Werk der Musicalgeschichte

Über 20 Millionen Menschen haben das schräge Märchen für Erwachsene seit seiner Uraufführung 1973 am Royal Court Theatre in London bis heute erlebt. Schnell wurde die Rocky Horror Show Kult. Euphorisch wird sie noch immer in den Theater- und Kinosälen der Welt geradezu zelebriert. Mit „The Time Warp“, „Sweet Transvestite“ und vielen anderen aus dem kulturellen Kollektivgedächtnis nicht mehr wegzudenkenden Kompositionen prägte sie eine ganze Epoche. Dabei stand sie mit ihrer genial-bizarren Atmosphäre von Anfang an unerreichbar und allein gegen jegliche Konvention in einer braven Musicalwelt.

Trash, Sex und Rock 'n' Roll: die schräge Story um Brad, Janet und Dr. Frank N. Furter

Aus der Verirrung eines biedereren Pärchens entwickelt sich eine skurrile Story aus treibenden Rock-'n'-Roll-Hits, anarchistisch-brillantem Humor und einigen der scharfsinnigsten Dialoge der Musicalgeschichte: Brad und Janet, frisch verlobt und glücklich verliebt, bleiben durch eine Autopanne bei strömendem Regen auf einer einsamen Landstraße liegen. In einem nahe gelegenen Schloss bitten sie den kauzigen Diener darum, telefonieren zu dürfen, ohne zu wissen, dass sie bereits erwartet werden ... Im Bann des animalisch-exzentrischen Dr. Frank'n'Furter tut sich allmählich ein Abgrund der verbotenen Lüste vor ihnen auf, bereit, die Liebenden zu verschlingen.

20. 1.–25. 1. 2015, Hamburg, CCH I

Vorverkauf: Tickethotline Deutschland: 01805 2001 (14 ct/Min. a. d. dt. Festnetz, Mobilfunk max. 42 ct/Min.),

Internet: www.bb-promotion.com, www.rocky-horror-show.de

und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.





PR-Anzeige
Foto: Blohm

Inhaberin Alina Pylypenko präsentiert
ein ganzheitliches Beauty-Konzept.

Schönheit, die ein Lächeln zaubert ...

DAS ALTER EIN WENIG ZURÜCKDREHEN UND SICH ÄUSSERLICH GENAUSO JUNG FÜHLEN WIE INNERLICH.
GEBEN SIE IHRER HAUT STRAHLKRAFT UND KONTUR ZURÜCK.

Alina Pylypenko, Inhaberin von Elita Beauty, bietet ein ganzes Repertoire an Schönheits- und Wohlfühlbehandlungen für Sie und Ihn an. **Von Hautstraffungsanwendungen über Massagen, Constant Make-up, Visagistik bis hin zur Mani- und Pediküre.**

Skin Tightening – eine natürliche Hautstraffung

Ein neues, effektives und in der Regel schmerzloses Verfahren zur Hautfestigung, das auf einer Kombination von zwei verschiedenen Energiearten basiert: Infrarotlicht (IR) und bipolarem Radiofrequenzstrom (RF). Skin Thightening wirkt effektiv gegen Tränensäcke, reduziert Lachsfältchen und stimuliert langfristig die Kollagenneubildung. Bereits die erste Behandlung lässt Spuren der Hautalterung verblassen. Langfristige Ergebnisse sind in der Regel wegen der zeitlich verzögerten Kollagenbildung nach 3–6 Sitzungen zu erwarten. Alle Körperregionen können behandelt werden. Am häufigsten wird jedoch die Elastizität von Gesicht, Hals und Dekolleté verbessert.

Ultraschall – ein Weichzeichner für die Haut

Ultraschall wirkt wie ein Jungbrunnen. Durch die Ultraschallwellen, die tief bis zum Zellkern schwingen, wird die Neubildung von Zellen angeregt. Das Bindegewebe wird gestrafft, die Durchblutung gefördert, der Lymphfluss angeregt und die Zellneubildung angekurbelt. Die Haut wirkt sichtbar frischer und geglättet. Zu empfehlen ist die Behandlung alle zwei Wochen, um das straffe Hautbild zu erhalten.

Elita Beauty, Schrammsweg 4, 20249 Hamburg-Eppendorf, Tel.: 040 23624234, www.elita-beauty.com



*Jede Begegnung ist erfolgreich,
wenn danach das Lächeln aus Ihrem
Gesicht nicht mehr verschwinden will.....*





„Thoughts“
von Jan Fišar



„Fragile Support“ von Luba Bakičová



„Ring“ von Josef Marek

Licht lässt neue Perspektiven entstehen

FASZINATION GLAS

Zerbrechlich und massiv zugleich. Immer in Bewegung, immer in der Veränderung, je nach Lichteinfall. Glas wechselt seine Farbe wie ein Chamäleon. Eines der reizvollsten und gleichzeitig schwierigsten Materialien in der Kunstszene. Wer beherrscht wen? Nicht jeder Künstler kann diese Urkraft bändigen. Dazu braucht man einen langen Atem und den Biss, sich auf das Phänomen Glas voll und ganz einzulassen. Mit all seinen Tücken. Diese Eigenschaften haben vorzugsweise die Böhmen. Schließlich leben sie in einem seit dem Mittelalter glaserzeugenden Land und sind von Kind auf an mit Glas groß geworden. Auch die extrem lange und harte Ausbildung – insgesamt sind es zehn Jahre – ist auf der Welt einzigartig. Ein Vorsprung, der die tschechischen Künstler dahin gebracht hat, wo sie heute stehen: Sie bilden die Spitze der internationalen Glaskunstszene.

Glasgalerie Stölting zeigt außergewöhnliche Glaskreationen tschechischer Künstler, die berühren und nicht mehr loslassen. **Eine Energie, die etwas mit uns macht. Vorausgesetzt, wir lassen uns darauf ein. Sie beflügelt und regt zum Nachdenken an. Und manchmal wirkt sie wie ein messerscharfes Schwert, das Klarheit und Wahrheit entstehen lässt.**

Die international bekannte Glasgalerie ist bereits seit 1988 mit Sitz in Hittfeld auf zeitgenössische tschechische Glaskunst spezialisiert und eröffnete im Oktober 2013 ihren Hauptsitz in der Hamburger HafenCity. Sie präsentiert Glasplastiken tschechischer Künstler, die zur Elite der internationalen Glaskunst zählen. Werke der Künstler sind in Sammlungen bekannter Museen, wie z. B. dem Corning Museum of Glass, Metropolitan Museum in New York oder 21st Century Museum of Contemporary Art, Kanazawa in Japan, vertreten.

Glasgalerie Stölting - Hamburg HafenCity

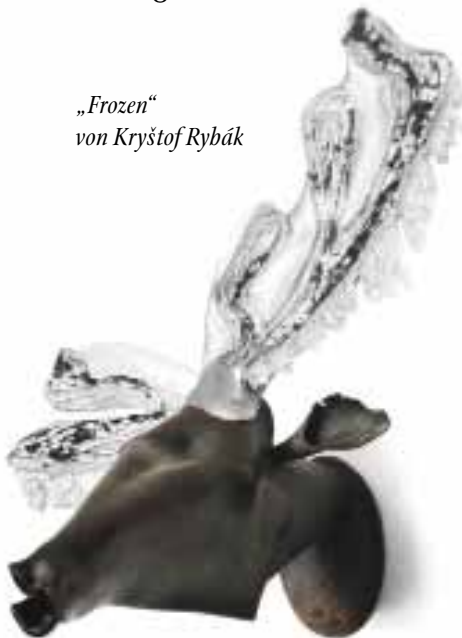
Am Sandtorpark 14, 20457 Hamburg
Tel.: 040 32530833
Öffnungszeiten: Do.–So.: 14.00 bis 19.00 Uhr
www.glassart.de

Glasgalerie Stölting - Hittfeld

Kirchstr. 1, 21218 Seevetal
Tel.: 04105 53444
Besichtigung nach telefonischer Vereinbarung.

PR-Anzeige

„Frozen“
von Kryštof Rybák



Glasgalerie Stölting in der HafenCity
zeigt zeitgenössische Kunst aus Glas

Das Privathotel Lindtner lädt zu besonderen Highlights ein

B

is Anfang des Jahres zieht der verlockende Duft von knusprigen Martinsgänsen durchs Haus. Die traditionellen ofenfrischen Weddelbrocker Weidegänse werden vom Küchenchef direkt am Tisch tranchiert. Bitte rechtzeitig reservieren!

Die Harburger Kunsthandwerk- und Antiquitätentage bringen am 15. und 16. November vorweihnachtliche Stimmung ins Haus.

Zwei unvergessliche Ballnächte laden ein: am 29. November der Internationale Ball der Seefahrt und am 13. Dezember der Winterball der Harburger Gilde.

Apropos Unterhaltung: Wer nach einer Alternative für seine Firmenweihnachtsfeier sucht, der kann noch Plätze für die Merry Business Party am 17. Dezember buchen. Ein Komplettpaket mit breit gefächertem Unterhaltungswert!

Noch auf der Suche nach Geschenkideen? Die haus-eigene Konditorei in Hamburg-Eppendorf versendet Köstlichkeiten in alle Welt: Baumkuchen, Christstollen oder weihnachtliches Gebäck in exklusiven Spanschachteln.

Ebenfalls locken Geschenkgutscheine aus dem Hotel- und Restaurantangebot sowie für das Lindtner Medical Spa & Beauty.

Last but not least – der Jahreswechsel: **die Silvestergala „Dinner und Dancing“**: Nach Champagner zur Begrüßung genießen die Gäste zu Pianoklänge ein exklusives 6-Gang-Menü und tanzen im Anschluss daran bei Livemusik ins neue Jahr.



Privathotel Lindtner
Heimfelder Str. 123
21075 Hamburg
Tel.: 040 790090
www.lindtner.com

Zeit und Raum für sich selbst

Eintauchen in den exklusiven SPA im Privathotel Lindtner Hamburg – eine kleine Perle für Körper und Seele. Das Verwöhnprogramm erstreckt sich von individuellen Gesichtsbearbeitungen über klassische und ayurvedische Massagen sowie reinigende Körperpeelings bis hin zu exklusiven Beauty- und Pflegearrangements. Auf 320 qm sorgen Sauna, Dampfbad, Kardiogeräte, eine Tea Lounge und ein Ruheraum mit Terrasse für eine kleine Auszeit. Ideal auch für Tagesgäste geeignet, die sich nach wohlthuenden Energie-Kicks und Zeit für sich selbst sehnen.





PR-Anzeige

Das **Restaurant Leuchtturm** präsentiert sich als kleine Perle am Rande des Außenmühlenteiches, umrahmt von majestätischen Baumreihen. Während die Gäste à-la-carte speisen oder einzelne Antipasti-Kreationen wählen, wie z. B. die köstlichen Meeresfrüchtesalate, ziehen hin und wieder kleine Entenfamilien und Schwäne vorbei, die nahezu über die Wasseroberfläche zu gleiten scheinen.

Großartiger Blick, Sternstunden des Geschmacks

Die Event-Location „Leuchtturm“ bringt Gefühle auf den Tisch



Leuchtturm
Restaurant • Veranstaltungen • Catering

Restaurant Leuchtturm

Kristin Hartjen

Außenmühlendamm 2

21077 Hamburg-Harburg

E-mail: events@leuchtturm-harburg.de

Tel.: 040 - 702 99 77 22

www.leuchtturm-harburg.de

täglich von 12.00 bis 22.00 Uhr

Ein Ort mit Seele, der Tradition und Moderne inmitten einer stimmungsvollen Kulisse vereint: Veranstaltungen mit bis zu 500 Gästen im Indoorbereich können hier ausgerichtet werden. Ganz gleich, ob Familienfeiern, Jubiläen, Geburtstage, Firmentagungen oder rauschende Ballnächte: Hier treffen sich Liebhaber der mediterran-hanseatischen Küche, von Fisch und Meer sowie des guten Weines. Ein Schmuckstück ist der Festsaal, der direkt mit der Außenterrasse verbunden ist und den Gästen ein Flanieren am See ermöglicht. Auch immer mehr Hochzeitspaare geben sich hier das Ja-Wort und lassen sich direkt im Leuchtturm oder im Festsaal trauen. Und auch für die nächste Weihnachtsfeier oder Silvestergala ist der Leuchtturm am See ein Geheimtipp, wenn es um Flair und Genuss geht.

Als hanseatische Institution bietet Inhaber Frank Wiechern in seinem Leuchtturm alles rund um den schönsten Augenblick: Vom Catering-Service über Feierlichkeiten im kleinen Rahmen in der urigen Weingrotte bis hin zur individuell ausgerichteten Veranstaltung inklusive Rahmenprogramm. Ein weiteres Highlight ist die offene Showküche, die das Kocherlebnis transparent macht und die Gäste mit einigen Tipps versorgt.





MERIDIAN SPA
Fitness. Wellness. Bodycare.

Anzeige



MeridianSpa kommt ins Quartier 21 nach Barmbek und lockt mit attraktiven Eröffnungskonditionen

Im Winter ist es so weit: Am 12. Januar 2015 eröffnet MeridianSpa seine fünfte Hamburger Premiumanlage auf dem Gelände des ehemaligen AK Barmbek, dem heutigen Quartier 21. Wer sich bereits im Vorverkauf eine der begehrten Mitgliedschaften sichern möchte, profitiert schon vor dem offiziellen Start von exklusiven Eröffnungskonditionen.

Besonders viel Charme und eine ganz besondere Architektur: Das sind die Merkmale der fünften Hamburger Fitness- und Wellnessanlage von MeridianSpa an der Fuhlsbüttler Straße 405. Auf rund 4.200 Quadratmetern entstehen hier neben einem großzügigen Fitnessbereich mit vier Kurs-Lofts (2 x Fitness, 1 x SPINNING®, 1 x Spirit Loft für ruhige Kursformate) ein erstklassiger Gerätepark mit 160 Kraft- und Ausdauergeräten, ein AMAYÄNA Day Spa und ein Wellnessbereich mit Relaxpool und Saunen.

„Wer sich gern fit hält, ist im MeridianSpa Barmbek genau richtig“, erklärt Leo Eckstein, geschäftsführender Gesellschafter der MeridianSpa-Gruppe. „Sportbegeisterte können ihr persönliches Lieblings-Work-out aus über 70 Kursen pro Woche wählen – von sanft bis schweißtreibend, von klassisch bis trendorientiert. Ein optimales Ausdauertraining bieten modernste Kardiogeräte mit eigenem TV-Monitor. Ebenso stehen eine Functional Training Zone mit dem ‚Queenax the Cross +4‘, ein Zirkeltraining von eGym und ein Seilzugtraining von HumanSport® bereit.“

Das exklusive Eröffnungsangebot ist seit dem 1. Oktober im Vorverkaufsbüro in der Fuhlsbüttler Straße 405 erhältlich. Als besonderes Extra können die Mitglieder der ersten Stunde bereits alle Hamburger Anlagen ab Vertragsunterschrift bis zum Start am 12. Januar 2015 zu den Eröffnungskonditionen nutzen. Weitere Informationen zu den Mitgliedschaften gibt's im Vorverkaufsbüro unter Tel.: 040 6589-14030 sowie unter www.meridianspa.de.





Party-Geflüster & Erlebnis-Gastronomie

Lasst es krachen: bei „Sha-La-La-Lee“ mit dem Beat der Rattles

Gold & Grey – Loungecharakter verbindet sich mit Spirit of Food.

Hier trifft man sich abends auf ein Gläschen Wein an der Bar, lässt sich auf eine kulinarische Reise ein – und verköstigt die zartesten Steaks Kaliforniens. Steaks vom pommerischen Rind und der irischen Brown-Hereford-Rasse werden hier mit viel Fantasie zubereitet, darunter Rib Eye, Roastbeef, Filet und Entrecote!

Tanzen zu den heißesten Beats zu Silvester: mit Champagnerempfang, Livemusik, einem Wahnsinnsfeuerwerk und einem 6-Gang Galadinner! Um ausgelassen feiern zu können, wird selbstverständlich das Fahren dem Shuttleservice überlassen, der die Gäste kostenfrei bis zu 30 km wieder nach Hause bringt. Für die Silvesternacht gilt: bitte rechtzeitig reservieren!

Glamourös feiern: Gold & Grey bietet einen passenden Rahmen für Privat- und Firmenfeiern. Und auch der Cateringservice ist top!

Gold & Grey
Restaurant & Catering
Bahnhofstraße 42
21218 Seevetal

Telefon: 04105 5846430
Telefax: 04105 5846431
info@goldandgrey.de
www.goldandgrey.de

Öffnungszeiten:
Mo.–So. 12.00–23.00
Küchenzeit 12.00–22.00

Anzeige

Gold & Grey



HERBERT HILDEBRANDT
&
EGGERT JOHANNSEN
„THE RATTLES“

CHAMPAGNER-EMPFANG
6 GANG GALA-DINNER

GROßES FEUERWERK
SHUTTLE – RÜCKFAHRSERVICE

2014/2015 IM GOLD & GREY

SILVESTERGALA

31.12.2014

EINLASS 18:45 UHR

STEAKS isst man(n) im Gold & Grey – DAS STEAKHOUSE IN SEEVETAL







Gu Wenda, „Love and Hate“, 2005, Tusche auf Reispapier, 310 x 205 cm (links)

Zhang Huan, „Family Tree“, 2000, Farbfotografie, 127 x 102 cm (unten)

Xue Song, „Shape (Red Mao)“, 1996 Öl auf Leinwand, 120 x 100 cm (vorige Seite)

■ China Time Hamburg - in Kooperation mit dem Museum M+ in Hongkong

SECRET SIGNS

ZEITGENÖSSISCHE CHINESISCHE KUNST IM NAMEN DER SCHRIFT

8. 11. 2014 – 8. 2. 2015



Das Geheimnis der chinesischen Schrift – ein einmaliges Phänomen in der Kulturgeschichte der Menschheit. China verfügt über ein Jahrtausende unverändertes Schriftsystem, eine im 3. Jahrhundert v. Chr. eingeführte Schrift. Die chinesische Schrift ist dabei nicht nur als ein kulturelles Ereignis zu werten, sondern beinhaltet eine prekär politische Dimension.

Die Schrift als Macht – und Maos Schriftreform

Die Schrift zu beherrschen, bedeutete in China nicht nur kulturelle Tradition, sondern auch Autorität, sozialen Status und Macht. Das Schriftsystem galt als Symbol der chinesischen Elite. Das sollte sich mit Mao Zedongs Schriftreform gründlich ändern. Die Schriftzeichen wurden vereinfacht und konnten nun als Mittel zur Propaganda benutzt werden. Slogans wurden in einfachen Zeichen kommuniziert. Öffentliche Kalligraphie in Form großer Zeichen-Poster stand im Dienste der Kulturrevolution.

Diskussion in der chinesischen Kunstwelt

Radikale Befreiung von den Vorgaben des Sozialistischen Realismus bewegt die chinesische Kunstszene seit den 1980er Jahren. Mit der Dekonstruktion von Schrift (Anti-Kalligraphie), der Kommerzialisierung der Schrift als Massenmedium ebenso wie mit den reichen Möglichkeiten des individuellen Ausdrucks in der Schriftkunst befassen sich seitdem die chinesischen Kunstschaffenden. Auch die neuen Medien werden genutzt, um vor allem den kreativen Prozess des Schreibens zu entdecken und darzustellen. Chinas Kunstszene diskutiert, denn China als Weltmacht scheint seine traditionellen Wurzeln allmählich zu verlieren, so auch die Kalligraphie in ihrer einzigartigen kulturellen Bedeutung. ■ *Sigrid Tille*

Schriftkunst, Fotografie, Videos, Installationen, Objekte (Ai Weiwei, Gu Wenda, Xu Bing, Qiu Zhijie, Zhang Huan, Wu Shanzhuan u. a.) - „SECRET SIGNS“ in der Sammlung Falckenberg.

Hochinteressantes Rahmenprogramm mit Workshops zur Kalligraphie, Vorlesungsreihe, Konzert „Neue Musik in China“, Vorträge und Podiumsdiskussion

Sammlung Falckenberg

Wilstorfer Straße 71 Tor 2, 21073 Hamburg-Harburg
www.deichtorhallen.de



Lüneburger Wasserviertel



Lüneburg – die Salzstadt im Norden

REIZVOLLER KONTRAST ZWISCHEN ALTEN STADTANSICHTEN
UND DEM QUIRLIGEN URBANEN LEBEN

Weit weg von künstlichen und monotonen Einkaufswelten ist Lüneburg eine Stadt, in der der Puls langsam, aber sicher runterfährt. Hier steht nicht Konsumlust an erster Stelle, sondern Wertschätzung gegenüber der mittelalterlichen Salz- und Hansestadt, die mit ihren historischen Fachwerkhäusern die Seele berührt. Natürlich gibt's auch hier reichlich Shoppingmöglichkeiten, die

Stimmung ist allerdings angesichts der zahlreichen kleinen Boutiquen und Tante-Emma-Läden, die charmant in die Altstadt eingebunden sind, eine ganz andere. Nicht umsonst wird hier die beliebte ARD-Telenovela „Rote Rosen“ gedreht, da die Stadt eine wundervolle Kulisse für Romantik, Liebe und Herzscherz bietet.

Rathaus



Das wichtigste Gut: das Salz

For mehr als 1.050 Jahren wurde Lüneburg auf einem Salzstock erbaut. Die Salzproduktion ermöglichte Lüneburg im 14. Jahrhundert den Beitritt zur Hanse, dem kaufmännischen Verbund von Städten im Mittelalter, dem die Stadt über 200 Jahre angehörte. Über 1.000 Jahre lang wurde in der Lüneburger Saline Salz gesiedet, und durch den Handel mit dem damals kostbaren „weißen Gold“ kam die Stadt im Mittelalter zu noch heute sichtbarem Reichtum und Ansehen. Erst 1980 schloss das Salzwerk, eines der ältesten und größten Industriebetriebe Europas, seine Pforten. Die Geschichte des Salzes und seine Verbindung zu Lüneburg gibt es im Deutschen Salzmuseum in der ehemaligen Saline zu entdecken, während in der Salztherme Lüneburg, dem Salü, die sprudelnde Sole für Entschleunigung sorgt.



Im Deutschen Salzmuseum

Dem Besucher bietet sich heute ein typisch hanseatisches Stadtbild, geprägt von norddeutscher Backsteingotik, prächtigen mittelalterlichen Patrizierhäusern mit kunstvoll verzierten Giebeln, einem der schönsten und größten mittelalterlichen Rathäuser Norddeutschlands und dem weiten Platz „Am Sande“. Dieser war

in früherer Zeit ein Warenumschnagplatz, an dem sich die Lüneburger Patrizier mit Vorliebe ihre imposanten Bürgerhäuser bauten. Am alten Hafen, in dem früher das Salz verladen wurde, liegt das malerische Wasserviertel Lüneburgs mit dem Alten Kran und den über die Ilmenau ragenden, Jahrhunderte alten Häusern. Seit Oktober 2007 darf sich Lüneburg offiziell wieder Hansestadt nennen und war Ausrichter der 32. Internationalen Hansestage im Jahr 2012.

Die Studentenszene gibt der Stadt ein junges Gesicht

Unter den charakteristischen historischen Giebeln wirken Kreativschmieden sowie tausende zukunftsweisende Studiengänge, die hier belegt werden. Innenstadtnahes Parken, Cafés und Bistros sowie eine einzigartige Atmosphäre inmitten historischer Giebelhäuser und mittelalterlicher Gassen machen das Flanieren und Einkaufen zu einem wahren Vergnügen. An warmen Tagen entwickelt Lüneburg ein fast mediterranes Flair. Mit etwa 400 Gastronomiebetrieben hat die Salz- und Hansestadt die zweithöchste Kneipendichte Europas: Von der urigen Kneipe über die schicke Bar bis hin zum Sterne-Restaurant ist alles dabei.

Lüneburger Weihnachtsmarkt – Giebel erstrahlen im Licht

Der Weihnachtsmarkt auf dem Marktplatz vor dem historischen Rathaus ist einer der schönsten Norddeutschlands. Er findet vom 26. November bis zum 23. Dezember statt und ist montags bis samstags von 10 Uhr bis 19 Uhr sowie sonntags von 11 Uhr bis 19 Uhr geöffnet. ■ Micaela Blohm

Textquelle und Fotos: Lüneburg Marketing GmbH

Platz „Am Sande“

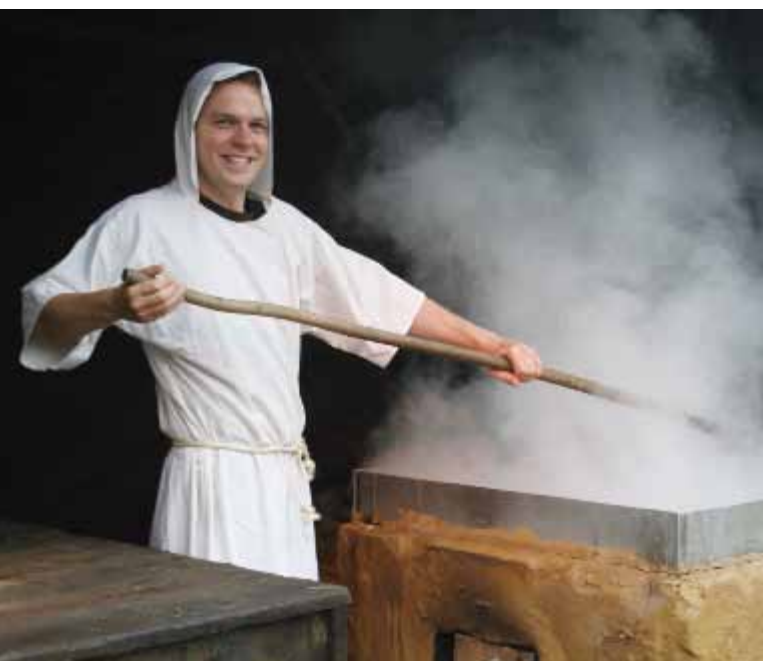
TIPP: historischer Christmarkt

Am 6. und 7. Dezember verzaubert ein Renaissance-Weihnachtsmarkt seine Gäste. Eine sehenswerte Zeitreise für jedermann. Der historische Christmarkt findet Samstag von 12 Uhr bis 19 Uhr und Sonntag von 11 Uhr bis 17 Uhr rund um die St. Michaeliskirche statt.



„Ohne Salz ist das Leben nicht süß“

PR-Anzeige



Salzsieder beim Salzkochen

Salz macht durstig, ist geruchlos, verfeinert die Speisen und ist ein unscheinbares weißes Körnchen! Es ist das weiße Gold der Lüneburger: Über 1000 Jahre lang bestimmte das Salz das Leben der Stadt. Es machte sie reich und mächtig. Zur Zeit der Hanse, wurde Lüneburg als das „Salzhaus der Hanse“ bezeichnet. Dieses Salzwerk war darüber hinaus der bedeutendste Salzhersteller Nordeuropas. Über die Hanse wurde das weiße Gold im gesamten Ostseeraum gehandelt und bescherte den Lüneburgern großen Wohlstand.

1980 musste das Salzwerk aus wirtschaftlichen Gründen schließen. Das Deutsche Salzmuseum erinnert heute an historischem Ort an die ruhmreiche Geschichte der Lüneburger Salzgewinnung. Seit zwei Jahren wird in der Lüneburger Saline nun wieder Salz gesiedet. Dafür wird Sole aus der Tiefe der Erde gepumpt und ohne weitere Zugaben in offenen Pfannen nach alter Siedekunst wie vor tausend Jahren zu kostbarem weißem Gold gesiedet. Die Lüneburger Sole hat die höchste Salzkonzentration in Deutschland mit 26 % und ist von höchstem Reinheitsgehalt.

Salz ist ein Baustein unseres Lebens: Das frische Salz wird als Hanse-Salz in Gläser abgefüllt und zum Verkauf angeboten. Der Kunde erhält ein hochwertiges Naturprodukt ohne weitere Zusätze.

Stülfmeisterstr. 1 • 21335 Lüneburg • Tel.: 04131 7206511

www.salzmuseum.de

Öffnungszeiten: Oktober bis April: Mo.-So.: 10.00 – 17.00 Uhr

April bis September: Mo.-Fr.: 09.00 – 17.00 Uhr, Sa.-So.: 10.00 – 17.00 Uhr



DEUTSCHES
SALZMUSEUM

Märchen-Menü inmitten der Natur

PR-Anzeige

WEIHNACHTSFEIER EINMAL ANDERS IM WILDPARK SCHWARZE BERGE

Das Jahr neigt sich dem Ende zu – und festliche Events stehen an. Ganz gleich, ob Betriebs-, Vereins- oder Familienfeier, das Angebot im Wildpark Schwarze Berge ist groß, und 50 Hektar Parklandschaft machen hungrig. Genießen Sie nach einer spannenden Erlebnisführung ein festliches Weihnachts-Menü in der gemütlichen Atmosphäre des Wildpark-Restaurants, dessen Wildspezialitäten jederzeit auch ohne Eintrittskarte einen Besuch wert sind. Schlemmen Sie nach Herzenslust beim geselligen Bratkartoffel-Buffer oder schießen Sie bei wärmendem Glühwein und deftiger Erbsensuppe mit Pfeil und Bogen um einen Tannenbaum. Seien Sie auch dabei, wenn sich ab Dezember in der Wolfshöhle des Wildpark-Restaurants spannende Geschichten mit gutem Essen vereinen. Hier erleben Sie einen unvergesslichen Abend bei einem 3-Gänge-Menü. Zwischen den Gängen entführt Sie Erzähler Jörn-Uwe Wulf mit einer exklusiven Geschichte und Harfenklängen in die fabelhafte Welt der Märchen. Nicht nur für Märchenfans eine zauberhafte Geschenkidee zum Weihnachtsfest. **Termine Märchen-Menü:** am 4. 12. 2014, sowie am 22. 1. 2015, 26. 2. 2015, 26. 3. 2015, Einlass jeweils ab 18 Uhr. Kosten 49,50 Euro einschließlich Küchengruß, 3-Gänge-Menü und Begrüßungsgetränk.



 Wildpark
Restaurant

Wildpark-Restaurant Schwarze Berge

Am Wildpark 1 • 21224 Rosengarten

Informationen zu den Weihnachtsangeboten:

www.wildpark-restaurant.de • Tel.: 040 819774740

Für alle Events bitte rechtzeitig anmelden.





Promotion

Ab ins sprudelnde Nass!

WELLNESSANGEBOTE IM SPA&VITAL CENTER ERGÄNZEN DEN KURZURLAUB IN DER JOD-SOLE-THERME

Den Alltag hinter sich lassen und eintauchen in das 32° C warme Thermal-Jod-Sole-Heilwasser mit 3 % Solegehalt. In den Beckenrand eingelassene Massagedüsen, Nackenduschen, Sprudelplatten, Bodenblubber, Strömungskanal, Whirlpool und in das Wasser eingelassene Sitz- und Ruhebänke mit Sitzbanksprudler sowie Sprudelleisten lösen Verspannungen und geben dem Körper heilsame Impulse für neue Energie.

Im **Balneum**, einer modernen römisch-finnischen Saunalandschaft, findet jeder die gewünschte Stille. Seit Ende Juni 2014 können die Gäste auch in der neuen Sole- und Salzwelt entspannen. Die auf Stelzen errichtete Solewelt verspricht einen idyllischen Ausblick auf die Illmenau-Auen. Eine 85° C warme Salzsaua und eine Salzlounge mit kleinen Gradierwerken und gemütlicher Kaminecke laden darüber hinaus zum Müßiggang ein. Das Angebot an Entspannungszeremonien ist groß: von Klangschalenaufgüssen über Musikeinspielungen und Lichtprojektionen im Entspannungsbecken bis hin zu wohltuenden Sandbädern und Wasserwellen-Licht-Räumen, die in eine Traumwelt einladen.

Wasser – der Ursprung allen Lebens: Das Thermal-Jod-Sole-Heilwasser wird aus zwei staatlich anerkannten Heilquellen gewonnen. Das Heilwasser ist Balsam für Körper und Seele – und eignet sich vor allem bei Erkrankungen am Bewegungs- und Gelenkapparat, wie z. B. bei rheumatischen Erkrankungen und degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule und der Gelenke.

Anzeige

Bad Bevensen - Das Gute liegt so nah

Vitalbecken (32° C) mit vielen Attraktionen
 Gesundheitsbecken (35° C)
 1000m² Jod-Sole-Außenbecken (32° C)
 großzügige Saunalandschaft
 Spa & Vital Center



JOD-SOLE-THERME
BAD BEVENSEN
Quelle der Müdigkeit



Dahlenburger Str. 1
29549 Bad Bevensen
Tel.: 05821 5779
www.jod-sole-therme.de

365 Tage im Jahr geöffnet!

Montag bis Samstag: 9 - 22 Uhr
Sonntage / Feiertage: 9 - 20 Uhr

Vom „Seidenkönig“, der Thailands tropische Wälder in die Räume bringt

DIE STOFFE VON JIM THOMPSON

STEHEN FÜR SAMTIGEN LUXUS

UND REIZVOLLEN GLANZ



Z
 or seinem mysteriösen Verschwinden im Jahr 1967 streifte der berühmte „Seidenkönig“ Jim Thompson oft durch Thailands tropische Wälder – auf der Flucht vor den Anforderungen seines anspruchsvollen Jobs. Dabei verschlug es ihn in entlegene Dschungelregionen, wo er Tempelruinen und sakrale Höhlen erkundete. Von genau diesen altertümlichen heiligen Stätten und ihrem üppigen Umfeld erzählt die neue Herbstkollektion, die mit ihren inspirierenden Stoffen heilige und individuelle Zufluchtsorte gestaltet. Highlights der neuen Kollektion sind sowohl die klassisch veredelten und fein glänzenden Baumwollstoffe als auch der luxuriöse Baumwollsamt und der zart schimmernde Seidensatin, die es in vielen verschiedenen Farbtönen gibt. ■ *Micaela Blohm*



Gefühl ist ihr Handwerk

Promotion

DAS CRULL-EINRICHTUNGSHAUS BRINGT LEICHTIGKEIT IN DIE RÄUME UND BRICHT KANTIGE STRUKTUREN AUF



Das Einrichtungsduo: Alexandra und Ralf-Peter Crull

„Sich immer wieder neu zu erfinden“, das ist der Ansatz der Geschwister Ralf-Peter und Alexandra Crull, die seit 20 Jahren Trends umsetzen und mit einem stilsicheren Mix aus Tradition und Moderne ihren Kunden harmonische Wohnwelten präsentieren. Von ausgesuchten Möbelstücken, stimmungsvollen Accessoires und Wohntextilien bis hin zu Teil- und Komplettlösungen mit individuellen, maßgeschneiderten Gesamtkonzepten bieten sie alles aus einer Hand. Es geht dabei nicht in erster Linie darum, alles zu erneuern, sondern auf dem bereits Vorhandenen aufzubauen, optimierende Teillösungen zu integrieren, mit wenigen Accessoires große Wirkung zu erzielen oder auch nur die bestehende Anordnung in einen harmonischen Fluss zu bringen. „Qualität und Nachhaltigkeit gehen bei uns Hand in Hand – und das Augenmerk liegt auf der Schönheit des Handwerks“, sagt Ralf-Peter Crull, der aus diesem Grunde überwiegend mit Möbelherstellern aus Deutschland zusammenarbeitet. „Und weil wir die Natur zurück in unsere eigenen vier Wände holen möchten, wird auch sehr darauf geachtet, dass nur ökologisch unbedenkliche Materialien für die Fertigung der Möbel verwendet werden.“

„Manchmal können bereits warme Töne in Form von fließenden Stoffen oder Teppichen der geradlinigen Struktur die Strenge nehmen und Leichtigkeit erzeugen“, sagt Alexandra Crull, die diesbezüglich sehr stilsicher ist und genau weiß, mit welchen Veränderungen der Kunde ein optimales Raumgefühl erhält. Das Crull-Team präsentiert eine Wohnkultur, geschaffen von Individualisten für Individualisten, kurz auch WK-Wohnen genannt. WK Wohnen steht für exklusive Möbel, für höchste Ansprüche an Qualität und Design. Das Repertoire individueller Einrichtungslooks ist facettenreich: Vom privaten Wohnbereich bis hin zur Einrichtung gewerblicher Objekte (kleine Büros sowie Großraumbüros, Anwalts- und Arztpraxen). Dabei wird jeder Arbeitsplatz, jede Schrankwand, jeder Teilbereich genauestens geplant und individuell auf die Bedürfnisse des Kunden abgestimmt. Sie suchen nach anpassungsfähigen Polstermöbeln, nach einzigartigen Designermöbeln oder nach stimmungsvollen Licht- und Beschattungsanlagen? Oder möchten Sie einfach nur einen neuen Boden unter den Füßen haben? Einfach vorbeikommen und sich bei einem Rundgang durch facettenreiche Wohninseln inspirieren lassen.





Offene. Der Platz liegt im Spiel mit den begehrten
 1000 Millimeter-Systemen harmonisieren mit jeder Lebensart.

Freie. Mit nachstellbarem Unterbau
 voll-automatisiert Park- und



1000 SYSTEM

Carl Hahnke-Systeme GmbH
 Industriestraße 10
 42699 Solingen
 Telefon: +49 (0) 212 240-1
 Telefax: +49 (0) 212 240-240

1000
 1000er-Systeme

www.1000er-systeme.de

NEUER AVANTGARDE-TREFFPUNKT AM ZOO?

BIKINI BERLIN



Concept Mall und Architektur- Innovation im Bohémien-Zeitgeist der 50er Jahre >>



Foto: Franz Brück

„BIKINIHAUS“ taufen die Berliner der Nachkriegszeit mit einem Augenzwinkern ihr spektakulär transparentes Einkaufsgebäude am Zoo - gegenüber der Turmruine der Gedächtniskirche und dem Mitte der 50er Jahre aufblühenden Einkaufsstandort Kurfürstendamm. Ein von Säulen eingefasstes aufsehenerregendes Luftgeschoss teilte den Gebäudekomplex in einen unteren Bereich mit bodentiefen Fenstern und in einen oberen Teil. Diese verrückte horizontale Zweiteilung mit Luftgeschoss erinnerte die Berliner an die damals leicht frivole Bikinimode. Heute ist Bikini Berlin einer der wenigen Zeitzeugen des prosperierenden Berlin der fünfziger Jahre.

Zu dem nunmehr denkmalgeschützten „Zentrum am Zoo“ gehören das Bikinihaus, das Große Hochhaus, das Kino ZOO PALAST, das kleine Hochhaus mit dem 25hours Design-Hotel und das Parkhaus. Im April 2014 eröffnet, stellt sich das neue Bikini Berlin in der City West dar als eine imposant ästhetische Erlebnis-, Kultur- und Concept-Shopping Mall in lichter Stahl-Glas-Architektur: große Freitreppe zur 7 000 qm weiten Dachterrasse mit direktem Allround-Blick auf den Zoo, offene Halle, coole Betondecke, sichtbare Lichteisten und Versorgungsrohre - selbstverständlich mit „gewagter“ Bikini-Etage.



BIKINI - Budapester Straße, in Anlehnung an die 50er Jahre-Fassade, Foto: Franz Brück



BIKINI - Eingang Zoopalast, Foto: Franz Brück



BIKINI - Dachterrasse, Foto: Tille

CONCEPT MALL und SUPERNOVA – Der smarte Ideenmarktplatz

Bikini Berlin ist bei weitem kein herkömmliches Center mit Filialisten & Co. Tatsächlich scheint Lebensart – d. h. Erholen, Übernachten, Unterhalten und Kultur – mit außergewöhnlichen Seh-, Gastronomie- und Shopping-Erlebnissen verknüpft zu sein, anspruchsvoll und interessant. Concept Mall heißt: unkonventionelle trendbewusste private „Retailgeschäfte“ mit Stil und Qualität, die es in Berlin oder sogar deutschlandweit bisher nicht oder nur vereinzelt gibt. SUPERNOVA versteht sich dabei als Bikinihaus-Zukunftslabor und Ideen-Marktplatz für smarte nationale und internationale Zukunftslabors - ein Katalysator für Newcomer der Bereiche Mode, Design oder für digitalen Lifestyle. Sinnliche Erlebniswelten als Gegenpol zum virtuellen Shopping. Interessant auch die flexibel einsetzbaren modularen BIKINI BERLIN BOXES zwischen 19 und 39 qm in minimalistischem Design. Diese können sich den Ideen der wechselnden Shop-Inhaber stets neu anpassen. Und die frei bespielbare Bühnenfläche inmitten der transparenten Mall des BIKINI BERLIN POOL gibt Raum für Events und Ausstellungen – übrigens mit Panoramafenster auf den „tierischen“ Affenfelsen.

Foto rechts: Die Supernova-Statue
Blick zum Affenfelsen, Fotos Franz Brück

[**TIPP**]

Erleben und genießen auf der riesigen Dachterrasse und im Zoo-Palast

Das Außen-Highlight der Bikini-Haus-Architektur ist die 7000 qm-Dachterrasse: Speisen, Trinken oder einfach nur Relaxen auf der Dachterrassen-Oase mit Rundum-Blick auf den Zoo, die üppig grüne Lunge Berlins. Beim Zugang über die großzügige Freitreppe erschließt sich die Rückseite der Bikini-Etage mit einer architektonisch imponierend modernen Glasfassade und Zugängen zu lichten individuellen Shops. Und danach geht es für die Bikini-Besucher nach nebenan zum lebhaften Kino-Erlebnis in den glamourös restaurierten 50er-Jahre-Zoo-Palast mit dem Komfort jener Zeit und der innovativen Technik des heutigen Premierenkinos.

ART CENTER BIKINI BERLIN - Kreativszenen von Los Angeles und Berlin Offenes Atelier für Projekte und Visionen

Art Center College of Design in Pasadena, Kalifornien, ist international anerkannt als eine der führenden Institutionen in der Kunst- und Design-Ausbildung. Das Satellitenstudio im Bikinihaus verbindet die Kreativszenen von Los Angeles und Berlin. **Freitags zwischen 16 und 18 Uhr lädt das ART CENTER BIKINI BERLIN zu Werkstattgesprächen ein. Hier geben Dozenten und Studenten Einblick in ihren Kreativ-Prozess.** ■ Sigrid Tille





Die Wikinger sind da ...

IN BERLIN BIS ZUM 4.1.2015





Die „Nomaden der Meere und Flüsse“ versetzen als wilde Krieger, sagenumwobene Eroberer, unerschrockene Seefahrer und welterfahrene Handelsleute die Phantasie der Menschen noch immer in eine seltsame (Ehr-) Furcht. Beherrschten die Wikinger doch vom 9. bis 11. Jahrhundert den gesamten Nord- und Ostseeraum, nahmen Kurs auf den Nordatlantik, das Mittelmeer, das Schwarze und das Kaspische Meer, drangen gen Russland und sogar bis in das Byzantinische Reich vor. Die unglaubliche Kraft, kriegerische Energie und Mobilität der Wikinger führte neben ihren gewaltsamen Eroberungen auch zu weiträumigen Beziehungen und vielfältigen Verbindungen in Handel und Kultur. So gründeten die Wikinger unter anderem Siedlungen an den Küsten Grönlands und Nordamerikas. Mit ihren Niederlassungen im halbwegs zivilisierten Europa des frühen Mittelalters endete auch dank des biologischen Generationenwechsels die Zeit der marodierenden Wikingerbande. Skandinavier, Briten und Iren sehen die Wurzeln ihrer Nationen in der großen Wikingerzeit. Berühmte alte und imposante neue Funde der Wikinger präsentiert ein Forscherteam des Nationalmuseums Kopenhagen, des British Museum of London und der Staatlichen Museen Berlin in einer tollen Schau im Martin-Gropius-Bau.

* Wikinger rune für den Buchstaben „D“

Foto unten: Das Wikingerschiff „Havhingsten fra Glendalough“ (Seehengst von Glendalough)

Foto: Wikingerschiffsmuseum in Roskilde/Werner Karrasch

Sensationell: Die Wikinger-Roskilde 6

Höhepunkt des Wikinger-Abenteuers: Erstmals wird das Wrack des größten bislang gefundenen Wikingerschiffs, die Roskilde 6, der Öffentlichkeit im herrlichen Lichthof des Martin-Gropius-Bau präsentiert. 37 Meter Länge misst das phantastische Kriegsschiff, das erst 1997 im Hafen der dänischen Stadt Roskilde entdeckt wurde. Spektakulär für die Besucher in Szene gesetzt, erscheint mit Roskilde 6 die Welt der Wikinger auf freier Fahrt im offenen tosenden Meer hin zu fernen Küsten.

Der Goldschatz von Hiddensee...

Echte Glanzlichter der Wikinger-Funde sind im Martin-Gropius-Bau zu bestaunen: unter anderem der Goldschatz vom Hiddensee, der Silberbecher aus Jeilung und der Vale of York Hort, einer der größten je gefundenen Wikingerschätze überhaupt. Insgesamt warten 800 Exponate auf 2.400 qm in „Krieg und Eroberung“, „Kontakte und Austausch“, „Glaube und Ritual“ und „Macht und Herrschaft“ auf ihre Bewunderer. Allen voran die dänische Königin Margrethe II und Bundespräsident Joachim Gauck, die die große Wikinger-Ausstellung eröffneten. Und zu Ehren des einmaligen Wikinger-Ereignisses wurde das Schiff „Havhingsten fra Glendalough“ über die Spree vor den Reichstag gerudert. Dieses wie auch der Bau eines kleinen Schiffes im Martin-Gropius-Bau sind eine Initiative der Königlich Dänischen Botschaft und des Wikingerschiffsmuseums in Roskilde. Viel Spaß!

■ Sigrid Tille

Martin-Gropius-Bau, Berlin

Niederkirchnerstraße 7

www.wikinger.smb.museum

Foto linke Seite, unten: Silberhort von Cuerdale: Barren, Armringe, Münzen, ca. 905 n. Chr.; Cuerdale, Lancashire, England.

Foto linke Seite, oben: Schachfiguren „Schildbeißer“, 1150-1175 n. Chr., Walrosszahn. Isle of Lewis, Äußere Hebriden, Schottland, Fotos: Britisches Museum, London





Santiano
UNIVERSAL MUSIC
Foto: Michael Mey

SANTIANO

SIE GEHÖREN ZU DEN TOP-ACTS DER DEUTSCHSPRACHIGEN MUSIKSZENE: DIE FÜNF MÄNNER VON SANTIANO STÜRMTEN 2012 DIE HITPARADE, WURDEN SEITHER MEHRFACH MIT PLATIN AUSGEZEICHNET UND ERHIELTEN SCHLIESSLICH SOGAR DEN ECHO. HÖHEPUNKT IM LETZTEN JAHR: DIE FLENSBURGER GINGEN MIT SCHLAGERKÖNIGIN HELENE FISCHER AUF GROSSE TOURNEE! IM MÄRZ TRATEN DIE NORDMÄNNER IM VORENTSCHEID ZUM EUROVISION SONG CONTEST 2014 „UNSER SONG FÜR DÄNEMARK“ IN KÖLN AN. DERZEIT IST DIE BAND AUF „MIT DEN GEZEITEN“-TOUR DURCH MEHR ALS 50 HALLEN IN DEUTSCHLAND. WIR TRAFEN DEN SANTIANO-SÄNGER BJÖRN BOTH ZUM GESPRÄCH.

Erst vor zwei Jahren enterte „Santiano“ den deutschen Pop-Olymp – und räumt seitdem richtig ab: Platin- und Goldauszeichnungen, „Echo“, ausverkaufte Hallen ... Was ist Euer Erfolgsgeheimnis? Diese Frage wird uns oft gestellt ... Ganz ehrlich: Wir staunen selbst, sind einfach nur überwältigt! Aber ich denke, dass wir wohl auch eine riesige Portion Glück hatten, gerade jetzt mit unseren Songs den Zeitgeist so zu treffen.

Fernweh, Schiffsromantik & echte Kerle: Es scheint, als ob Ihr bei vielen ganz besondere Sehnsüchte weckt.

Eigentlich sind wir Menschen doch alle Seefahrer! Wir schippern alle über die Ozeane des Lebens. Da gibt es manch' Sturm, manch' Flaute, viele Gefahren. Wer mal in einem Boot auf hoher See saß, weiß, was im Miteinander wirklich zählt: Zusammenhalt, Verlässlichkeit, Treue. Und genau so ein großes Gemeinschaftserlebnis wollen wir unserem Publikum bei Konzerten vermitteln.

Wie viel Seemann steckt in Euch?

Wir alle sind Nordlichter und haben das Salz der Nordsee im Blut! In meiner Familie lässt sich die Seefahrt sogar bis ins 15. Jahrhundert zurückverfolgen. Auch mein Großvater und Vater fuhren einst zur See. Als Kind träumte ich auch davon, das später einmal zu machen – doch dann kam die Musik dazwischen ...

Wann waren Sie zuletzt auf hoher See?

Vor etwa drei Jahren, gemeinsam mit meinem Vater. Es ist ja so, selbst wenn du am Meer lebst, gehst du nicht jeden Tag an den Strand. Ja, manchmal sehe ich das Wasser ein halbes Jahr nicht! Trotzdem weiß ich immer, es ist da.

Der große Ruhm kam für Euch ja relativ spät – Pete, der älteste „Santiano“-Matrose ist schon 62. Wie geht Ihr damit um?

Die Musik hatte bei uns allen immer einen festen Platz im Leben – und jeder hatte auch all die Jahre sicherlich mehr oder weniger von dem einen großen Erfolg geträumt. Dass wir jetzt noch soooo eine riesige Nummer landen, hatten wir in unseren Köpfen tatsächlich längst abgehakt. Vielleicht muss man die Dinge erst nicht mehr ganz so sehr wollen, dann kommen sie tatsächlich von allein. Und man sieht: Es ist egal, wie alt du bist – wichtig ist nur, dass deine Lieder die Menschen berühren.

Ist eine gewisse Reife für den Erfolg womöglich gar eher von Vorteil?

Zumindest um damit dann richtig um zu gehen – und das kann ich aus eigener Erfahrung nur bestätigen! Als ich mit Ende 20 versuchte, mit einer anderen Band durchzustarten, erwischte uns genau der ganze Wahnsinn und ich mittendrin. Ich bin kein Kind von Traurigkeit und habe eine ganze Palette mitgemacht – ich bereue nicht eine Sekunde, bin aber auch froh, alles gesund überlebt zu haben. Heute würde das so natürlich nicht mehr passieren: genug Rock'n Roll im Leben. Wir sind sicherlich reifer, viel besonnener und haben alle im und vom Leben gelernt. Und wir haben, wenn das mal nicht reicht, enge Freunde und Familien, die einen am Boden halten.

Ihr wart 2013 mit Helene Fischer auf Sommer-Tour. Wie war's denn?

Super-klasse! Helene ist echt eine taffe Frau und zudem eine einzigartige Künstlerin. Vor so viel Talent, Professionalität und Charme kann man nur den Hut ziehen. Und eine tolle Kollegin ist sie obendrein.

Ein Ratschlag an die Kollegin?

Ich weiß gar nicht, ob ich in der Position bin, ihr einen Rat zu geben ...
Wenn schon, dann: Mach weiter und zeig' der ganzen Welt, wie toll du bist!

*Santiano-Sänger Björn Both
UNIVERSAL MUSIC
Foto: Frank Dudek*



Oha! Das klingt ja beinahe so, als ob sich da jemand in Helene Fischer verliebt hätte ...

(Lacht) Naja – Helene kann man nur lieben, das teile ich wohl mit ein paar Millionen anderen. Nee – im Ernst, so was ist natürlich Humbug. Man zieht die Sachen zusammen durch und bei allem Respekt und aller Freude ist so etwas ausgeschlossen. Außerdem lebe ich seit zehn Jahren in einer glücklichen Partnerschaft – und Helene hat ihren Florian (lacht). Und nachdem ich ihn kürzlich kennenlernen durfte, kann ich nur sagen: Er ist wirklich ein super Typ! Ich kann verstehen, dass Helene ihn mag.

Ihre Lebensgefährtin hat einen Sohn, Sie eine Tochter aus einer vorherigen Beziehung. Nehmen Sie Ihre Familie mit, wenn Sie mit „Santiano“ ab November für drei Monate auf Tour gehen?

Nein – so etwas kommt bei uns nicht in Frage! Auf Tour ist konzentrierter Alarm... die Zeit ist eng. Vielleicht lässt man mal wen nachkommen, wenn man irgendwo ein paar Tage Zeit hat. Ansonsten; Job ist eigentlich Job – man hat nicht wirklich Zeit und die nötige Aufmerksamkeit, sich noch um die Familie zu kümmern..

Finden es Eure Partnerinnen denn gut, wenn Ihr auf der Bühne singt, dass Ihr in jedem Hafen ein anderes hübsches Mädchen habt ...?

(Lacht) Singen wir das? Unglaublich... da spielen wir doch lediglich mit einem Klischee. Wenn wir da rüber noch mit unseren Frauen diskutieren müssten... nicht auszudenken. Unsere Frauen vertrauen uns zwar nicht unbedingt blind, aber reflexartige Eifersüchteleien gibt es bei uns nicht.

Aber Seebären wie Ihr werden doch sicherlich auch oft von anderen Ladys heiß angeflirtet, oder?

Klar, so was gibt's auch... aber da passiert nichts – abgesehen davon bin ich eher Jäger als Sammler (grinst).

Werfen wir zum Schluss noch einen Blick nach vorn: Welchen Kurs will „Santiano“ demnächst nehmen?

Zurzeit schippern wir ja schon in Richtung deutschsprachiges Ausland – also Österreich, Schweiz ... Doch wir haben auch Holland im Visier – und danach wollen wir versuchen, Skandinavien zu erobern oder England – mal sehen ...



Türkei, Ägypten, Philippinen – Urlaub unter Lebensgefahr?

DSCHIHADISTEN AUF DEM VORMARSCH – ISLAMISCHE LÄNDER IN AUFRUHR

Die brutalen Dschihadisten der Terrorgruppe Islamischer Staat (IS) haben einen unübersehbaren Flächenbrand der Gewalt in den islamischen Ländern entfacht. Immerhin ist der Islam die zweitgrößte Weltreligion und entsprechend viele Länder und Urlaubsdestinationen sind direkt vom bewaffneten Kampf der Glaubenskrieger und ihrer Sympathisanten und somit von gewaltsamen Auseinandersetzungen und Aufruhr betroffen. Dazu zählen auch die islamisch geprägten Urlaubsländer Ägypten, Indonesien, die Philippinen, Pakistan, Bangladesch, Marokko, Tunesien, Algerien und zudem das Urlaubsland Türkei. Aktuell besteht in diesen Ländern die Gefahr einer weiteren Eskalation unkalkulierbarer Gewalt durch die IS-Milizen, deren Sympathisanten und kriminelle Banditengruppen als Trittbrettfahrer - grauenhaft die Entführung des deutschen Ehepaares auf den Philippinen im April dieses Jahres und jüngst die Ermordung des französischen Bergsteigers

Hervé Gourdel in Algerien! Entführungen, Lösegelderpressungen und Gewalt auch gegen deutsche Touristen sind derzeit in den islamischen Ländern verstärkt zu befürchten, u. a. aufgrund der deutschen Unterstützung der USA im Kampf gegen die Massaker der „IS-Gotteskrieger“ im Nordirak. Im Jemen sind Entführungen westlicher Ärzte, Entwicklungshelfer und Touristen seit Jahren zu beklagen - von den martialischen Enthauptungen amerikanischer und englischer Journalisten im Irak, übertragen via Internet, ganz zu schweigen. Der amerikanische Präsident Barack Obama spricht von einem langwierigen zukünftigen Kampf gegen die radikalen IS-Anhänger. Das Auswärtige Amt hat bereits mit umfassenden Reisewarnungen für islamische Länder reagiert: „Erhöhte Anschlags- und Entführungsrisiken bestehen u. a. an Orten, an denen regelmäßig westliche Staatsangehörige verkehren.“ Vorsicht ist geboten!



Urlaub im undurchsichtigen Konfliktgebiet Türkei?

Die Türkei fürchtet die Unabhängigkeitsbestrebungen der Kurden mitsamt der verbotenen kurdischen Arbeiterpartei PKK im eigenen Land. Eine allgemeine Schwächung der etwa 40 Millionen in den Ländern des Nahens Ostens verteilt lebenden Kurden ist daher unter der Regierung Erdogan erwünscht. Vor allem deshalb scheint die türkische Regierung die Dschihadisten im Kampf gegen die Kurden im Norden Syriens durch tatenloses Abwarten der Kämpfe um Kobane regelrecht zu stärken. Trotz eines drohenden Massakers der IS Milizen an den Kurden in Kobane versagt die Türkei den Kurden die Unterstützung. Die seit langer Zeit endlich erreichten fragilen Friedensverhandlungen zwischen der türkischen Regierung und den kurdischen Landsleuten drohen zum Erliegen zu kommen. Selbst in den türkischen Großstädten

Istanbul und Ankara brennt mittlerweile die Luft zwischen aufgebracht PKK-Anhängern und den in einigen Vierteln geduldeten radikalen Islamisten. Schließlich leben die meisten der 15 Millionen Kurden in Istanbul. Auf den Straßen Istanbul floss bereits Blut. Entspannung ist bei der politischen Gemengelage nicht in Sicht, das bedeutet auch: eskalierende Gefahr für Touristen. Einen angenehmen Urlaub vermag man zurzeit wohl nur innerhalb der Grenzen Europas erleben zu können – so haben auch Deutschlands Küsten ihre schönen Reize, die es immer wieder neu zu entdecken gilt. Und vor allem: Hier droht keine Gefahr für Leib und Leben!

■ *Sigrid Tille*

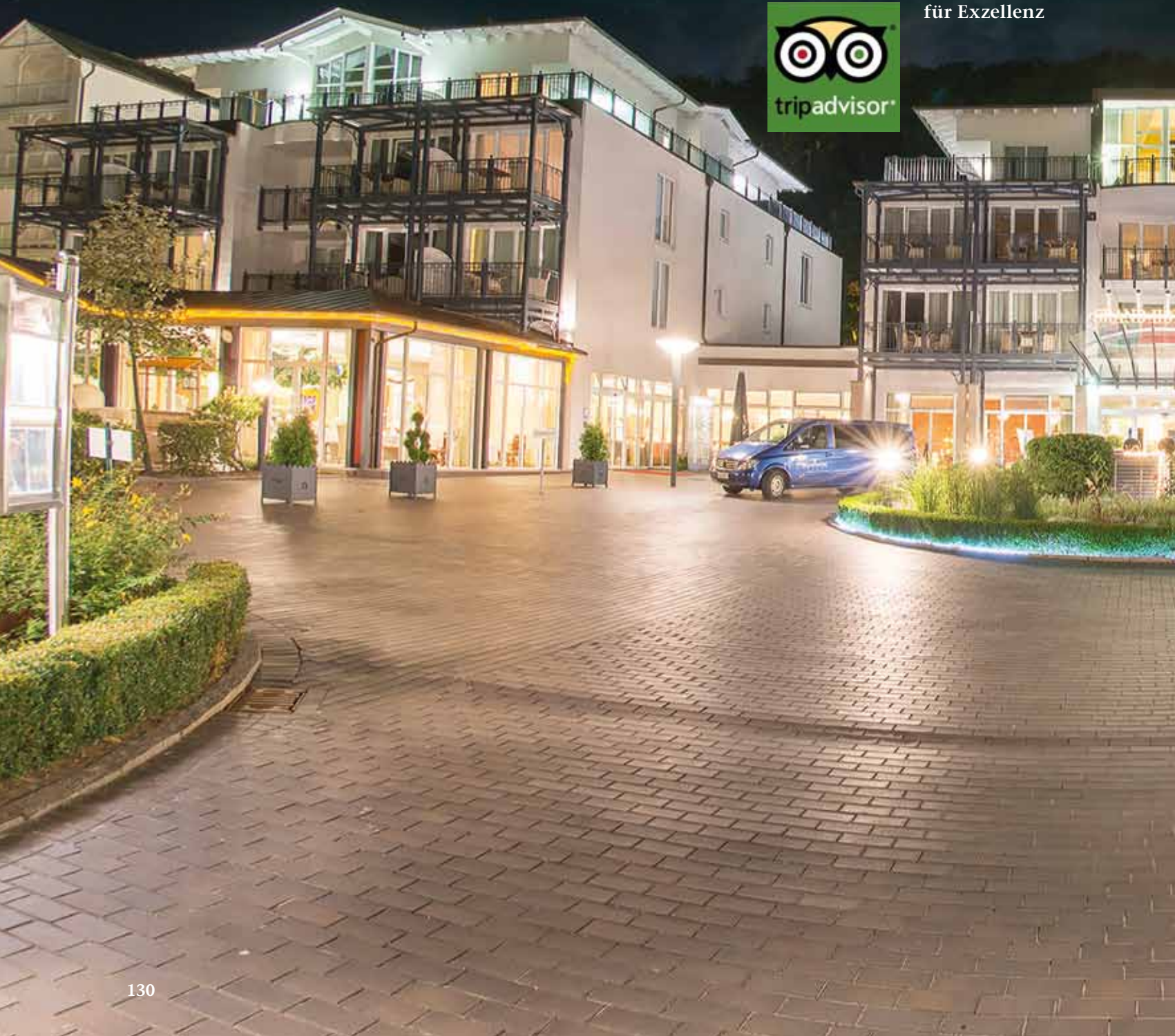
Fotos: Ryot.eg

Check In im luxuriösen Fünf Sterne Grand Hotel Binz* auf Rügen

MIT BEZAUBERNDEN AUSBlick DIREKT AUF DIE WINTERLICH GLÄNZENDE WEITE DER OSTSEE - UND
EINEM TRAUMHAFT AUTHENTISCHEN THAI-BALI SPA

Modern, großzügig, chic, extravagant und bester Service: Das Grand Hotel Binz ist ein Resort maritimer Extraklasse – prämiert mit zahlreichen offiziellen Auszeichnungen. Am exklusivsten Teil der Strandpromenade gelegen und in imposant-traditioneller Bäderarchitektur gestaltet, verströmt das Fünf Sterne Haus ein energetisch warmes mediterranes Flair. Besonders in Kombination mit der winterlich-reinen Ostseeluft herrlich positiv inspirierend!

* Zertifikatgewinner 2014
für Exzellenz



Köstliches im Restaurant RUIANI

Die kreative leichte Küche des schönen Restaurants RUIANI mit ihren erlesenen frischen Produkten der Region ist ein Gaumenschmaus nicht nur für Feinschmecker – empfohlen mit „Zwei Hauben“ im Großen Restaurant & Hotel Guide 2014. Außerdem stets beliebt bei Nachteulen: das reichhaltige Langschläfer-Frühstück im RUIANI. Und für den kleinen Appetit zwischendurch locken ausgewählte süße Leckereien aus der Konditorei.

Nehmen Sie Platz in der Bar „Shaker’s“!

Am Abend werden Ihnen im eleganten Ambiente der Bar Shaker’s bei stimmungsvoller Piano-Musik klassisch-internationale, nach Ihren individuellen Wünschen gemixte, aber auch interessante eigene Cocktail-Kreationen vom professionellen Shaker’s Bar-Team serviert. >>

Foto Doppelseite: Mirko Boy



Der Thai-Bali Spa

AUSZEICHNUNG:

„EUROPAS BESTE WELLNESS-ANLAGE“



Erleben Sie ein Paradies orientalischer Entspannung nach einem Entwurf des Architekten Chantaka Puranananda. Original thailändische Tempeltüren gewähren Ihnen Einlass in die fernöstliche Atmosphäre dieses einmaligen Thai-Bali SPA. Die symbiotische Verbindung asiatischer und europäischer Wellness-Kultur bringt Körper, Geist und Seele in eine optimale Balance. Traditionelle Thai-Massage, ayurvedische Anwendungen wie Pantai Luar oder auch die Massage mit Kräuterstempeln - angewandt von speziell geschulten Mitarbeitern – sorgen für Wohlbefinden fern des anstrengenden Alltagsgeschehens.

Testen Sie zudem den exklusiven Beauty SPA des Grand Hotel Binz! Hier werden Sie von professionellen Kosmetikerinnen mit hochwertigen Kosmetikprodukten und effektvollen Schönheitsbehandlungen wunderbar verwöhnt!

Ayurveda Spa

INDISCHE HEILMITTEL FÜR KÖRPER
UND SEELE



Ausführliche gesundheitliche Beratung, Behandlung und Begleitung durch den erfahrenen indischen Ayurveda-Spezialisten Dr. Raghavendra Shetty

Unterstützen Sie Ihre körperliche und seelische Gesundheit nachhaltig mit dem ganzheitlichen traditionellen Heilsystem Ayurveda, der „Mutter aller Medizin“. Der Stoffwechsel wird angeregt, das Immunsystem gestärkt und chronische Beschwerden werden gelindert.

Abhyanga „Relax“, Ganzkörpermassage mit wertvollen Ölen: entschlackend, harmonisierend und regenerierend

Kalari Marma Abhyanga, Ganzkörper-Marmapunkte-Massage zur Unterstützung des Stoffwechsels Pinda Sveda – Ayurvedische Öl-Kräuterstempelmassage, hilfreich z. B. bei Schlafstörungen und Stress

Shirodhara / Takradhara – Stirnguss, z. B. bei Migräne und Bluthochdruck

Navarakizhi – Nährende Reisbeutelmassage zur Förderung der Beweglichkeit und Geschmeidigkeit von Gelenken, Sehnen und Muskeln, nährt Knochen- und Knorpelgewebe.

Kati Basti – Spezielle Rückenbehandlung, intensive Ölbehandlung mittels Teigring bei starken Rückenschmerzen und Bandscheibenleiden.

Janu Basti – Kniebehandlung, intensive Ölmassage und anschließende Behandlung mit Teigring bei Kniebeschwerden und Osteo Arthritis.

Udwarthana – Ayurvedische Puder Massage, bei regelmäßiger Behandlung Rückgang der Cellulite

Kalari Padanghata – Südindische Seilfußmassage, Verbesserung der Durchblutung, immunstärkend

Himalayan Singing Bowl – Klangschalenthherapie, Heilung durch Tiefenentspannung

Vamsha Abhyanga – Bambus-Massage, exotische Behandlungsmethode mit Bambus-Stäben gegen Verspannungen

Karnapoorana – Ohrbehandlung mit Kräuterghee und Öl zur Linderung nervlicher Anspannung und Behandlung von Kiefergelenksstarre und Tinnitus

Natra Tarpana – Augenbehandlung mit Ghee, gegen trockene und brennende Augen, Verbesserung des Sehvermögens und der Augenbeschwerden

Lapana – Ayurvedische Kräuterpackung, Haut verjüngend, entgiftend und entzündungshemmend

Shiropichu-Kopfbehandlung zur Linderung bei Migräne, Nackenproblemen, Gesichtslähmungen und Schlafstörungen

Shiro Mukabhyanga – Ayurvedische Gesichts- und Kopfmassage, Entspannung bei Stress, Burn-Out-Erscheinungen und Kummer

Garshan – Ayurvedische Massage mit rohseidenen Handschuhen zur Aktivierung von Kreislauf, Stoffwechsel und Lymphfluss

Ba Guan – Schröpfen, eines der ältesten naturheilkundlichen Verfahren überhaupt bei Verspannungen oder Schmerzen

Ohrkerzen-Therapie zur Förderung der Durchblutung der Ohren und zur sanften Massage des Trommelfells

Die Anwendungen dauern zwischen 30 Min. und 105 Min. und kosten zwischen € 25,- und € 105,-.

ERLEBEN SIE AUSSERDEM IM FÜNF STERNE GRAND HOTEL BINZ: MEDITATION UND ENTSPANNUNG – WIRKUNGSVOLL UNTER ANLEITUNG DES INDISCHEN AYURVEDA-ARZTES DR. SHETTY

Individuelles Yoga Coaching

Indische Meditation und Atemtechnik – Coaching Yoga-Kurs – die indische Lehre geistiger und körperlicher Übungen (maximale Teilnehmerzahl 6 Personen)

Das Grand Hotel Binz hat für seine Gäste besondere Ayurveda-Arrangements und attraktive Angebote zusammengestellt.

■ *Sigrid Tille*

Weitere Informationen erteilt Ihnen gern das freundliche Team des Grand Hotel Binz.

Strandpromenade 7 • 18609 Binz / Rügen • Tel: 038393 15-0
E-Mail: info@grandhotelbinz.com • www.grandhotelbinz.de

*Cosma Shiva Hagen in einer
Ayurveda-Behandlung*



Specials im Fünf Sterne Grand Hotel Binz

ARRANGEMENTS ZU JEDER JAHRESZEIT – FÜR EINEN TOLLEN URLAUB!

Mit den ganzjährigen Angeboten des Grand Hotel Binz können Sie jederzeit in den Genuss besonderer Arrangements kommen. Auch zu den Feiertagen gibt es tolle Arrangement-Angebote, die Ihren Urlaub unvergessen machen. Oder vielleicht haben Sie einfach nur Lust auf einen Relax-Kurzurlaub?



Nikolaustage im Grand Hotel Binz

Stimmen Sie sich entspannt ein auf die schöne Weihnachtszeit!

- 2 x Übernachtung inkl. Gourmet-Frühstück vom Buffet
- 1 x abendliches Dinner-Arrangement (4-Gang Menü oder Büfett) am zweiten Abend in unserem Restaurant „RUIANI“
- 1 x Schokoladen- Peeling und Packung
- 1 x frische Waffeln und ein Glas Feuerzangenbowle im Kaminzimmer
- 1 x Begrüßungssekt
- 1 x Wanderung durch die Granitz mit Glühwein + Verköstigung

Ab € 168,- Euro (p. P.)

Arrangement Adventskonzert

Die Adventstage sind oft die schönsten Tage in Vorfreude auf Weihnachten. Erleben Sie im Grand Hotel Binz ein klassisches Adventskonzert in festlicher Stimmung und lassen Sie sich kulinarisch bei einem Menü verwöhnen.

- 2 x Übernachtung inklusive reichhaltigem Gourmet-Frühstück vom Buffet und einem feierlichen Adventskonzert mit Menü
- 1 Flasche Wasser bei Anreise auf Ihrem Zimmer

Ab € 218,- (Doppelzimmer pro Nacht)

Winterzauber

Die Jahreszeit für ruhesuchende Individualisten - bei stürmischer Ostsee und endlosen Sandstränden.

- 5 x Übernachtung inklusive reichhaltigem Frühstück vom Buffet
- 5 x abendliches Dinner in unserem Restaurant „RUIANI“ (täglich)
- 1 x Begrüßungs-Sektempfang
- 1 x hausgemachter Glühwein

Ab € 410,- (p. P.)

Weihnachtsträume bei Kerzenschein

Gönnen Sie sich ein paar Tage Auszeit und entfliehen Sie dem Festtagsstress. Das Weihnachts-Arrangement des Grand Hotel Binz bietet ein buntes Rahmenprogramm u. a. mit Vorträgen, winterlichen Wanderungen, weihnachtlichem Konzert und Weihnachts-Kaffeetrinken. All dies lässt die Festtage zu einem unvergesslichen Erlebnis werden.

- 5 x Übernachtung inklusive Frühstücksbuffet mit einer Auswahl an zertifizierten Bioprodukten
- 5 x festliches, abendliches Dinner-Arrangement (4-Gang Menü oder Büfett) in unserem Restaurant „RUIANI“
- 1 x Weihnachtskaffeetrinken mit Bescherung am Nachmittag
- umfangreiches Rahmenprogramm wie z.B. weihnachtliches Konzert und Tanz unter dem Weihnachtsbaum
- 1 x Begrüßungs-Sektempfang

Ab € 645,- (p. P.)

Festtagszauber Silvester

Lassen Sie sich zum Jahresausklang so richtig verwöhnen! Genießen Sie die klare Luft, eine steife Brise und danach einen heißen Glühwein oder Grog an der Piano Bar. Außerdem erwartet Sie ein buntes Rahmenprogramm u. a. mit Vorträgen, Fackelwanderungen, Gala-Dinner mit musikalischer Untermalung, Tanz...

- 5 x Übernachtung inklusive Frühstücksbüfett
- 4 x Abendessen in Form eines kalt-warmem Büfett im Restaurant „RUIANI“
- 1 x Begrüßungs-Sektempfang
- 1 x großer Silvesterball mit Galabuffet, Live-Musik und Feuerwerk
- umfangreiches Rahmenprogramm wie z. B. Strandspaziergang mit Grill-Party am Strand

Ab € 699,- (p. P.)

Kurzurlaub im 5 Sterne Grand Hotel Binz

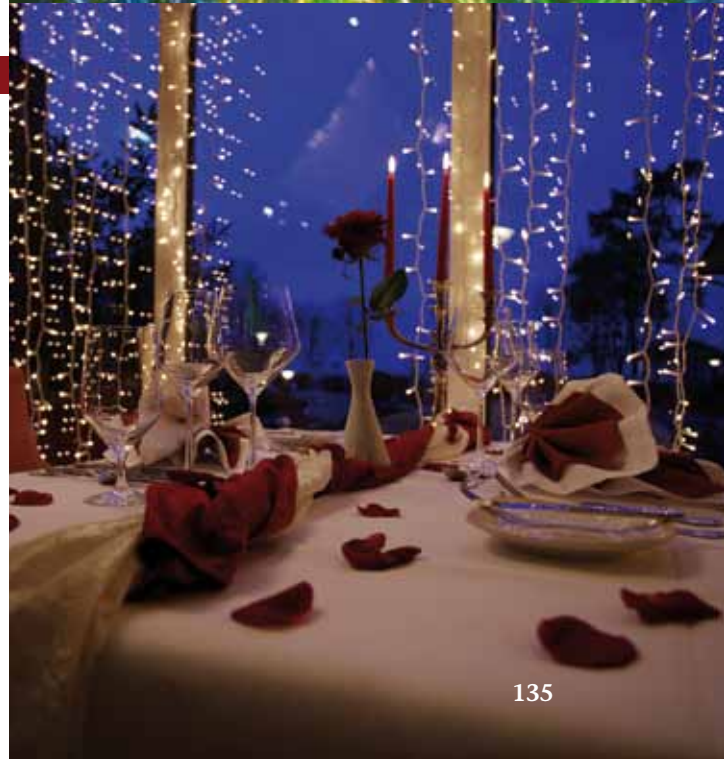
Rügen ist ein idealer Urlaubsort, egal zu welcher Jahreszeit. Besonders im Herbst und Winter sind Wellness und Entspannung angesagt. Auch 2 - 4 Tage Kurzurlaub im Grand Hotel Binz bedeuten in jedem Fall Entspannung und Wohlgefühl. Egal ob 2, 3 oder 4 Übernachtungen, ob allein oder romantisch zu zweit.

Der beliebte Rügen-Kurztrip

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit auf der größten und schönsten Insel Deutschlands.

- 2 x Übernachtung inkl. reichhaltigem Frühstück vom Büfett
- 2 x abendliches Dinner-Arrangement (4-Gang Menü oder Büfett) in unserem Restaurant „RUIANI“
- 1 x Hausaperitif an der Hotelbar „Shakers“

Ab € 164,- (p. P.)





Romantiktage 3 = 2

Zeit zu zweit ist doch etwas ganz Besonderes. Genießen Sie 3 romantische Nächte, lassen Sie sich mit einem Dinner überraschen und mit einer Wellness-Anwendung verwöhnen.

- 3 x Übernachtung zum Preis von 2 Übernachtungen inklusive reichhaltigem Frühstück vom Büfett
- 1 x romantische Begrüßung bei Anreise auf Ihrem Zimmer
- 1 x 4-Gang Candle-Light Dinner am 2. Abend in unserem Restaurant „RUIANI“, hierzu reichen wir ein Glas Champagner als Aperitif
- 1 x Body Relax Massage

Ab € 240,- für 2 Personen

Herzklopfen

Sie brauchen dringend Erholung und haben wenig Zeit? Dann gönnen Sie sich 2 Tage, um auszuspannen und wieder fit für den Alltag zu werden.

- 2 x Übernachtung inklusive Frühstücksbüfett mit einer Auswahl an zertifizierten Bioprodukten
- 1 x Hausaperitif an der Hotelbar „Shaker´s“
- 1 x gemeinsame Kreideschlammpackung mit Rügener Heilkreide im privaten Hamam

Ab € 232,- (p. P.)

Weekend for Lovers

Genießen Sie 2 romantische Nächte – mit Überraschungsdinner und traumhafter Wellness-Anwendung.

- 2 x Übernachtung inklusive Frühstücksbüfett mit einer Auswahl an zertifizierten Bioprodukten
- 1 x romantische Begrüßung bei Anreise auf Ihrem Zimmer
- 1 x 4-Gang Candle-Light Dinner am Abend Ihrer Anreise; hierzu wird Ihnen ein Glas Champagner als Aperitif gereicht.
- 1 x Body Relax Massage
- 1 x mit Ihrem Namen individuell bestickter Bademantel

Ab € 282,- für 2 Personen

Einfach nur gesund entspannen!

Und wenn Sie einfach schnelle Erholung vom Alltagsstress und maximale Entspannung suchen: Dann wählen Sie ein Wellness-Arrangement des Grand Hotel Binz, das Ihnen dieses und noch viel mehr bietet.

Jung und gesund bleiben mit Ayurveda

Ayurveda sorgt für ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele. Der Küchenchef des Grand Hotel Binz führt Sie in die ayurvedische Kochkunst ein und die professionelle Beautyfarm verwöhnt Sie mit ausgewählten Anwendungen.

- 3 x Übernachtung inklusive reichhaltigem Frühstücksbüfett mit zertifizierten Bio-Produkten
- 1 x Ayurvedische Beratung inkl. Dosha Bestimmung, Hautdiagnose, Ernährungsberatung, Prüfen des Herzschlags und Blutdruckmessen durch den Ayurveda –Spezialisten Dr. Raghavendra Shetty
- 1 x Pinda Sveda - Ayurvedische Kräuterstempelmassage, hilfreich z. B. bei Schlafstörungen und Stress (ca. 60 Minuten)
- 1 x Abhyanga Relax Ganzkörpermassage (ca. 60 Minuten)

Ab € 399,- (p. P.) (Ab Jan. 2015 wird das Arrangement ein wenig verändert.)



Wellness à la Grand

Zwischendurch einfach relaxen oder einen besonderen Anlass wie Geburtstag oder Hochzeit zelebrieren!

- 3 x Übernachtung inklusive Frühstücksbüfett mit einer Auswahl an zertifizierten Bioprodukten
- 1 x Willkommensgruß bei Anreise auf dem Zimmer
- 1 x Begrüßungs-Sektempfang
- 1 x Rücken-Körperpeeling mit Rügener Seeland und Meersalz
- 1 x Rücken-Körperpackung mit Sanddorn

Ab € 291,- (p. P.)



Panchakarma Kur - 10 Tage Ayurveda

10 Tage Ayurveda unter der fachkundigen Anleitung des Ayurveda-Arztes Dr. Shetty

Die Panchakarma Kur ist der wichtigste Bestandteil der ayurvedischen Medizin. Diese über tausend Jahre alte Heilkunst strebt die Reinigung und Entschlackung, Gewichtsregulierung sowie die Balance der Doshas (Lebensenergien) an. Denn nur in einem ausgeglichenen Körper und Geist können Lebensfreude, Vitalität und Leistungsfähigkeit wachsen.

- 10 x Übernachtung inklusive Vollpension mit persönlich auf Sie abgestimmter ayurvedischer Küche
- kostenfrei Wasser und Tee
- Eingangs- und Abschlussuntersuchung sowie Konsultation bei Dr. Raghavendra Shetty
- Individuelles Behandlungspaket: u. a. Gershan-Seidenhandschuhmassage, Legan-Kräuterpackung, Yoga-Meditation-Entspannungstechniken u. a. (ca. 905 Min. Behandlungszeit)
- 5 x Entspannungstechniken (z. B. Yoga, Thai Yoga, Meditation und Atemtechnik sowie progressive Muskelentspannung)

Ab € 1.900,- (p. P.)



Thai-Bali Verwöhntage

Gönnen Sie sich eine Auszeit und genießen Sie einen erholsamen Kurzurlaub, lassen Sie sich im einmaligen Thai-Bali SPA des Grand Hotel Binz verwöhnen.

- 3 x Übernachtung inklusive Frühstücksbüfett mit einer Auswahl an zertifizierten Bioprodukten
- 1 x Begrüßungs- Sektempfang
- 1 x Aroma-Milchölbad „Orientale Spice“
- 1 x Aroma-Ganzkörpermassage
- 1 x Pandurin- Pflegeset für zu Hause. Exotische Extrakte aus fernöstlichen Pflanzen geben Entspannung und neue Energie.
- Inkl. vor jeder Thai- Bali- Behandlung: Erleben Sie die traditionelle „Kopf-Wiege-Zeremonie“!

Ab € 399,- (p. P.) (Ab Jan. 2015 wird das Arrangement ein wenig verändert.)

In allen Arrangements sind enthalten:

- 1 Flasche Wasser bei Anreise auf Ihrem Zimmer
- WLAN & SKY TV kostenfrei
- Kostenfreie Safe Nutzung
- Nutzung des Well Being & Beauty SPA mit Badelandschaft, 3 Saunen und Fitnessstudio mit modernen Cardio- & Kraftsportgeräten (Solarium und Anwendung gegen Gebühr)
- Kostenfreier Handtuch- & Bademantelservice

Die Arrangementpreise gelten bis Dez. 2014 und können ab Jan. 2015 etwas variieren.



Weitere Informationen erteilt Ihnen gern das freundliche Team des Grand Hotel Binz.
Strandpromenade 7 • 18609 Binz / Rügen • Tel: 038393 15-0
E-Mail: info@grandhotelbinz.com • www.grandhotelbinz.de



IM FÜNF STERNE GRAND HOTEL BINZ AUF RÜGEN



Fasten nach Buchinger - im schönsten maritimen Ambiente

FÜR GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND ZUR AKTIVIERUNG NATÜRLICHER LEBENSENERGIEN

Die klare Luft der Ostsee und die am exklusiven Grand Hotel Binz angrenzenden Buchenwälder der Granitz bieten die beste natürliche Basis zur Stabilisierung und Regeneration der Gesundheit. Neuerdings können sich die Gäste des Fünf Sterne Grand Hotel Binz im ruhigen luxuriösen Ambiente des Hauses auch auf das gesunde Fasten angenehm und intensiv konzentrieren.

Fasten – der Weg zur Gesundheit

Fasten befreit Körper und Seele vom Ballast des alltäglichen Lebens, verhilft zu neuer Energie durch den zeitlich begrenzten Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel und unterstützt dabei Stoffwechsel und Gewichtsabnahme. Fasten bedeutet Reinigung von belastenden Stoffen und gibt den Impuls für eine gesundheitsbewusstere Lebensführung. Es sorgt für neue Frische und ein beflügeltes inneres und äußeres Wohlbefinden - bewährt durch eine lange Tradition.

Die Fastenkur im Grand Hotel Binz – Grundlage für einen gesunden Lebensstil

Das Grand Hotel Binz bietet seinen Gästen im Rahmen des Grand Med Concept ein spezielles Fasten-Arrangement. Nach dem Anreisetag folgen 5 Fastentage mit frischen Suppen, Obst- und Gemüsesäften und Fastentee. Am 6. Tag wird den Gästen ein extra abgestimmtes Aufbau-Menü serviert. Das sanfte abwechslungsreiche Sport- und Bewegungsprogramm unter fachlicher Anleitung aktiviert, unterstützt und ergänzt den Erfolg der Fastenkur: Fastenwandern am Ostseestrand, Nordic Walking, progressive Muskelentspannung, Meditation und Yoga. Außerdem steht den Gästen während der Fastenkur zur vollständigen Entspannung der wunderbare THAI BALI SPA unter der Leitung des indischen Ayurveda-Arztes Dr. Shetty zur Verfügung - Auszeichnung als „Europas beste Wellness-Anlage“.

■ *Sigrid Tille*

Weitere Informationen, auch über das genauere Tagesprogramm, erteilt Ihnen gern das freundliche Team des Grand Hotel Binz.
Strandpromenade 7 • 18609 Binz / Rügen • Tel: 038 393 15 0 • E-Mail: info@grandhotelbinz.com • www.grandhotelbinz.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

Über den Dächern vom Rugard

„ÖL BEI DIE FISCHE“

Hier weiß einer, was er will. Wirft alles über Bord, was den naturnahen Geschmack trübt, zaubert ausschließlich klare Soßen und ist auf dem Weg, sich den zweiten Stern zu holen: **Oliver Pfahler**, neuer Maître de Cuisine im Rugard's Gourmet auf Rügen. Er bringt Spannung in die Speisen. Dort, wo andere zusätzlich einen Schlag Sahne oder Butterflocke obendrauf geben, lässt er jeglichen Schnörkel weg. Gart nur mit Öl. Geht geschmacklich neue Wege und gibt regionalen Produkten eine unverwechselbare französische Note. Der persönliche Gruß aus der Küche, der offene Austausch mit den Gästen: All das schafft Momente, die nach Wiederholung verlangen.



Foto: Strandhotel Rugard

Oliver Pfahler

Geboren: 28.06.1974 in Bobingen/Bayern.

Ausbildung: zum Koch im Hotel Restaurant „Untere Mühle“ in Schwabmühlhausen.

Stationen: Kleines Landhaus am Timmendorfer Strand, Schlosshotel Friedrichsruhe, Restaurant „Le Canard“, Restaurant „Haerlin“ im Hotel Vier Jahreszeiten, Restaurant „Elba“, Schlosshotel Lütgenhof, Restaurant „Abendroth“, Kempinski Hotel „Atlantic“ und Hotel „Seehotel Töpferhaus“ in Alt Duvenstedt. Seit April 2014 ist er der neue Koch im Restaurant Rugard's Gourmet im 4-Sterne Superior Strandhotel Rugard in Binz auf Rügen.

Auszeichnungen

1 Stern – Guide Michelin

14 Punkte – Gault Milliau

3 Bestecke – Aral Schlemmeratlas

2 Hauben – Der große Restaurant Guide

2 Fs – Der Feinschmecker

6 Pfannen – Gusto

4 Diamanten – Varta Führer

Nach so vielen Top-Adressen in Hamburg, zuletzt als Küchenchef im Seehotel Töpferhaus in Alt-Duvenstedt, leiten Sie seit April 2014 das Rugard's Gourmet im 4-Sterne Superior Strandhotel Rugard. Was hat Sie auf die Insel verschlagen?

(lacht) Der Sprung ins kalte Wasser. Tatsächlich bade ich jeden morgen in der Ostsee, tauche ab und gehe gedanklich die Speisekarte durch. Ich habe für so viele exklusive Restaurants in und um Hamburg gearbeitet, dass ich für einen Tapetenwechsel offen war.

Haben Sie hier einiges umgekrempelt oder konnten Sie auf Basis eines bereits bestehenden Equipments nahtlos einsteigen?

Naja, hier tickt die Uhr schon ein wenig anders. Aber das ist gerade das Spannende. Natürlich durfte ich hier einiges umstellen und dem Puls der Zeit angleichen. Aber alle waren offen dafür und das gesamte Team hat mitgezogen. Diese positive Energie bekommen auch die Gäste zu spüren. Der Stern in der Küche ist letztendlich das Produkt der gesamten Mannschaft.

Was trägt Ihre Handschrift? Was haben Sie verändert?

(schmunzelt) Abgesehen von den Trockenblumen auf den Tischen, die auf einmal spurlos verschwunden sind, habe ich mich dem Weinsortiment gewidmet. Waren es vorher nur vereinzelte Weinsorten, die angeboten wurden, kann der Gast jetzt insgesamt zwischen 50 Weiß- und Rotweinpositionen wählen. Der gute Tropfen ist entscheidend für die harmonische Verbindung von Weinen und Speisen und macht erst eine erstklassige Sterneküche aus.

Was servieren Sie zu Ihrem Favoriten Gänsestopfleber?

Den Kracher, einen exzellenten Süßwein aus Österreich, der ohne die Gans nicht krachen würde. Passend dazu, als geschmackliche Begleiter zur Gänseleber: Langostinos, Krokant, Apfeleis und Brioche. Eine irre Mischung! Dadurch, dass wir unsere Gänse aus Ungarn importieren, sie artgerecht aufwachsen, sind sie sehr mager und eine wahre Delikatesse.

Was zeichnet Sie als Sternekoch aus? Als einer, der sich in der Liga der besten Köche Deutschlands bewegt?

Ich liebe die französische Küche, allerdings lasse ich die Dickmacher weg. Bei mir gibt's keine sämigen Verbindungen, sondern nur klare, mit frischen Kräutern und Meersalz gewürzte Soßen. Die Gewürze pflücke ich übrigens im hotel-eigenen Kräutergarten.

Sie sind bekannt für Gaumentaumel, die süchtig machen!?

Ich variere eben gerne und verlasse eingetretene Geschmackspfade. Mixe Pikantes mit Süßem. Natürlich sind viele Gäste erst einmal verhalten – schließlich betreten sie Neuland – aber umso begeisterter, wenn sie den ersten Löffel zum Mund geführt haben.

Was ist ihre ganz persönliche Zutat?

Leidenschaft!

Nennen Sie uns aus dem Bauch heraus eines Ihrer Lieblingsgerichte!

Marinierte Beeren auf Olivenparfait. Das sind marinierte Brombeeren und Himbeeren, ummantelt von schwarzen Oliven in Himbeeressig. Eine Hommage an alle Sinne.

Beraten Sie Ihre Gäste persönlich bei so vielen unterschiedlichen Gängen und Geschmacksrichtungen?

In der Regel schon. Die Namen der Speisen und die Zutaten, die sich dahinter verbergen, zaubern den Gästen öfters mal ein Fragezeichen auf die Stirn. Von daher sind sie sehr offen für einen Austausch. Es ist ein beidseitiges Geben und Nehmen. Und kleine Zugaben gibt's natürlich auch: Wer ein 7-Gänge Menü bestellt, kommt tatsächlich in den Genuss von 12 Gängen, ohne dass er es bemerkt.

Ist das der sogenannte Gruß aus der Küche?

Ja. Vielmehr als „Amuse-Gueule“ bekannt. Es sind drei kleine Vorspeisen, die wie kleine Kunstwerke auf den Tellern thronen, die vor der eigentlichen Vorspeise serviert werden. Dasselbe gilt auch für die Pré-Desserts!

Sie mischen die Binzer Szene wahrhaftig auf! Waren Sie immer schon jemand, der gegen den Strom schwimmt?

(grinst) Ja und nein. Natürlich erfinde ich mich immer wieder neu – und das auf Basis einheimischer Produkte. Dazu verlasse ich gerne das Vertraute. Nur das öffnet den Blick für Neues.

Was ist das Besondere an Rugard's Gourmet?

Es ist eine Perle, die hoch oben, mit Blick auf die Binzer Bucht, dem Hotel einen besonderen Zauber verleiht. Klein und fein. Ganz ohne Dresscode, der verpflichtet. ■ *Micaela Blohm*



Foto: Blohm

HERZLICHE GASTLICHKEIT
MICHELIN STERNEKOCH OLIVER PFAHLER - MAÎTRE DE CUISINE
AUF ÜBER 3.000 QM EINE DER GRÖSSTEN UND SCHÖNSTEN WELLNESS-ANLAGEN RÜGENS

Das Vier Sterne Superior Rugard Strandhotel auf Rügen lädt ein!

Prächtigt und stilvoll präsentiert sich das First Class Rugard Strandhotel direkt am weißen Sandstrand des berühmten Seebades Binz auf Deutschlands schönster Insel Rügen. Die Gastronomie der Spitzenklasse mit dem Michelin Sternekoch Oliver Pfahler als Maître de Cuisine zeichnet das renommierte Haus ebenso aus wie die herausragend schöne Wellness-Oase in orientalischem Ambiente. Dabei liegen das Wohlergehen der Gäste und die Erfüllung ihrer individuellen Wünsche der Direktion des exklusiven, privat geführten Rugard Strandhotels in besonderer Weise am Herzen: Damit Sie Ihren Traumurlaub so richtig entspannt genießen können!

Mit dem Panorama-Aufzug direkt von der Strandpromenade in das lichtdurchflutete Bernsteinrestaurant

Faszinierend der Fernblick vom hell-mediterranen Restaurant entlang der Ostsee bis zur weißen Kreideküste bei Sassnitz! Einzigartig das kunstvolle Herzstück des lichten Restaurants: der Bernsteinbrunnen. Zu Mittag und am Abend werden Ihnen die frischen Produkte der regionalen Küche Rügens à la Carte serviert, nachmittags Kaffee, köstlicher Kuchen und Eis.



Rügens Geheimtipp: Rugard's Gourmet Nicht nur für Feinschmecker

Seit April 2014 verwöhnt Sternekoch Oliver Pfahler seine Gäste mit innovativen kulinarischen Hochgenüssen im eleganten Ambiente des Rugard's Gourmet. Bei atemberaubendem Blick über die Ostsee werden Sie einen unvergesslichen Abend auf kulinarisch höchstem Niveau verbringen.

Fotos: Rugard Strandhotel

Piano- und Cocktailbar Störtebeker

Lassen Sie den Tag bei flotter Live-Musik und tollen Cocktails in unterhaltsamer Atmosphäre ausklingen!



Ein Spa de luxe! Der Hast entkommen!

EINE DER LUXURIÖSESTEN UND GRÖSSTEN WELLNESS-ANLAGEN RÜGENS IM VIER STERNE SUPERIOR RUGARD STRANDHOTEL IN BINZ!

Auf 3.000 m² erwartet Sie ein außergewöhnliches Refugium für Körper, Geist und Seele in orientalischer Wellness-Kultur – aufwändig ausgestattet mit hochwertigsten Materialien und antiken Stilelementen. Finden Sie totale Entspannung in der exklusiven Bade- und Saunalandschaft des Rugard Royal Spa mit ihren verschiedensten Saunen, Dampfbädern und Ruheräumen!



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- Schneekenduschen	
Kneippgang	
Fußsprudelbecken	

Oder drehen Sie einfach Ihre sportlichen Runden im Salzwasserpool mit einem auf die Haut fein abgestimmten Salzwassergehalt. Außerdem: wöchentlich mehrfach fachlich angeleitete Wassergymnastik! Stets werden Sie von einem professionellen erstklassigen Spa-Team umsorgt. ■ *Sigrid Tille*



Das freundliche Team des Rugard Strandhotel erteilt Ihnen gern weitere Informationen.

Strandpromenade 62 • 18609 Binz / Rügen

Tel. 038393 56-0

www.rugard-strandhotel.de



HAUPTDARSTELLER BASTIAN SEMM BRENNT FÜR DIE FIGUR
DES LEGENDÄREN PIRATEN KLAUS STÖRTEBEKER
AUF RÜGENS GROSSARTIGER NATURBÜHNE RALSWIEK.

Bastian Semm im Interview

Manch blutende Wunde haben die scharfkantigen Schwerter bei den wilden Kämpfen des Klaus Störtebeker gegen seine Widersacher auf der traumhaften Naturbühne Ralswiek schon geschlagen – und unglaubliche 355.000 Zuschauer verfolgten im Sommer 2014 das grandiose Theater-Ereignis „Gottes Freund“ mit Gänschaut – Bastian Semm in der Hauptrolle des Klaus Störtebeker. Beeindruckend zudem das Aufgebot von 150 Mitwirkenden, 30 Pferden, 4 Schiffen, spektakulären Stunts und genialen Spezialeffekten!



Freibeuter und „Gleichteiler“

Der Legende nach verstand sich der um 1390 auch für das schwedische Königshaus in Nord- und Ostsee gewaltsam agierende Freibeuterkapitän Störtebeker als „Likedeeler“, niederdeutsch „Gleichteiler“. Störtebeker handelte gemäß seinen ganz eigenen Vorstellungen von Gut, Böse und Gerechtigkeit und verteilte die Piraten-Beute der reich beladenen Hanse-Schiffe an die vielen bettelarmen Bauern jener Zeit. Die persönliche Entwicklung des legendären Freibeuters bis hin zu seinen eigenwilligen gefährlichen Entscheidungen authentisch darzustellen, bewältigte der hervorragende Hauptdarsteller Bastian Semm mit fulminantem Erfolg.

Klaus Störtebeker - eine besondere Herausforderung für Sie?

Selbstverständlich bedeutet die Rolle des Klaus Störtebeker für mich eine Herausforderung. Mit einer sogenannten „leading role“ trägt man die Verantwortung für das Stück. Dabei wurde ich mit der Übernahme der Hauptrolle des Piraten Klaus Störtebeker von der Fanbase der Zuschauer gleich warm aufgenommen. Und obwohl in diesem Sommer 2014 die Ferienzeit sehr ungünstig auf kurze Zeit komprimiert lag, sahen über 355.000 Zuschauer das Stück – das freut mich sehr.

Was ist so faszinierend an der Rolle des Freibeuterkapitäns?

Bereits als Kind war ich von der Abenteuer-Geschichte des wilden Seeräubers Störtebeker, die mir mein Vater bei einem Familienausflug an der Nordsee vehement vortrug, total fasziniert. Dabei ist Störtebeker kein unverwundbarer Held, sondern eine Figur mit Ecken und Kanten, die in jeder Episode in die Enge getrieben und vor Entscheidungen gestellt wird. So ist der eigenwillige Freibeuter durchaus eine Identifikationsfigur für die Zuschauer: frei zu sein, sich Entscheidungen zu stellen, Gut oder Böse immer neu zu definieren, sich zu entwickeln. Interessant für den Schauspieler und für den Zuschauer zugleich.

Und die Botschaft der Freiheit?

In der Epoche des 14. Jahrhunderts, zur Zeit der Hanse, existierte eine starke Unterteilung der Gesellschaft in wenige Reiche und viele Bettelarme. Störtebekers Botschaft steht für Recht und Gerechtigkeit, Loyalität und Achtung der Menschenwürde. Mit der Verteilung seiner Beute tritt er ein für die Schwachen und Armen. Aber Störtebeker steht auch für die Freiheit der eigenen Entscheidung. Er entscheidet sich für den Kampf gegen das Böse und trägt schließlich die gefährvolle Konsequenz, vogelfrei zu sein. Das Thema Freiheit und die Freiheit der Entscheidung, möglicherweise zum eigenen Nachteil, finde ich sehr spannend. Diese Frage des mittelalterlichen Störtebeker-Stoffs ist zeitlos und übertragbar auf uns heute. Was bedeutet Freiheit? Wir im deutschen Hier und Jetzt besitzen das Privileg der Freiheit, haben die Wahl. Aber wie gehen wir mit unserer Freiheit um, wie nutzen wir sie? Haben wir ein Zuviel an Freiheit, so dass wir sie nicht mehr zu schätzen wissen? Riskieren wir nichts mehr?

Mussten Sie sich mental und körperlich speziell auf den „wilden“ Störtebeker vorbereiten?

Lesen und nochmals lesen und mir geschichtlich-biographische Informationen verschaffen – das sind die Grundvoraussetzungen für die Frage: „Wo will ich mit meiner Figur hin, wo liegen die Konflikte in der Figur?“. Und natürlich erfordert Deutschlands größte Open Air-Bühne Ralswiek absolute körperliche Fitness: Reiten, Kämpfen mit langen scharfkantigen Schwertern und zweistündiges Stampfen im Sand sind eine große sportliche Herausforderung, für die ich mich mit Kraftsport und Ausdauertraining wie Laufen und Schwimmen fit gemacht habe. Besonderen Spaß bereitet mir die Möglichkeit, auf der einmalig weitläufigen Naturbühne Ralswiek über größere Strecken zu reiten und zu rennen. Dazu erfordert jede Vorstellung enorme Flexibilität und uneingeschränkte Konzentration, denn Flüchtigkeitsfehler dürfen beim Kämpfen und im Umgang mit den Tieren keinesfalls passieren, sonst gibt es Unfälle.

Die riesige Naturbühne Ralswiek – ein besonderes Erlebnis für Sie?

Man hat als Schauspieler das Gefühl, die Zuschauer dort auf den Rängen inmitten der grandiosen Naturkulisse von Bodden und Felsen sind selbst ein Teil der Vorstellung, ein Teil des Mittelalters, das sich auf der Bühne abspielt. Man spürt die geballte Energie der 8.000 Menschen, wenn sie bei Szenen lachen, klatschen oder wenn man in Spannungsmomenten die Stecknadel förmlich fallen hört. Ein enormes Gefühl für den Schauspieler! Und neben der unfassbar guten Tonanlage, die uns sogar ein leises Flüstern ermöglicht und einen Klang wie im Kino produziert, verleiht das wunderbare Licht der Natur über dem Bodden der spektakulären Störtebeker-Aufführung eine unvergleichlich stimmungsvolle Open Air-Atmosphäre.

Vielen Dank, Herr Semm, für den tiefgehenden Einblick in Ihre Rolle als Klaus Störtebeker auf der wunderschönen Naturbühne Ralswiek. Wir freuen uns auf die neuen Abenteuer des Klaus Störtebeker in den Sommern der nächsten Jahre vor großer Kulisse!

■ *Sigrid Tille*

„Aller Welt Feind“ 2015

- vom 20. Juni bis 5. September 2015

(täglich außer sonntags)

Am Bodden 100, 18528 Ralswiek,

Tel. 03838 31100

info@stoertebeker.de

Störtebeker Online-Kartenverkauf 2015

ab 01.10.2014

Bastian Semm als Musiker

Zu erleben ist der Störtebeker-Darsteller Bastian Semm auch auf seiner musikalischen Lesereise „Cash – a singer of songs“ mit eigenständigen Interpretationen der starken Songs von Johnny Cash.

Außerdem mit Eigenkompositionen und einfühlsamen Interpretationen in „SONGS TO TELL“.

Dabei erzählt jeder Song eine Geschichte.

www.bastiansemm.com



Bastian Semm (35)

*Ausbildung an der Hochschule für Musik und Theater Leipzig
bis 2012 Festengagements an den Theatern Basel und Heidelberg
Luisenburg-Festspiele – Rosenthal Nachwuchspreis
Bad Hersfelder Festspiele – Hersfeld-Preis
2013, 2014 Störtebeker Festspiele Ralswiek*

Fotos: Störtebeker Festspiele GmbH Co. KG



Foto: Freestock

Vegan oder lieber lecker?

VEGANE ERNÄHRUNG IST IN ALLER MUNDE –
NUR EIN MODETREND ODER STECKT DOCH MEHR DAHINTER?

Fleisch steht immer seltener auf dem Tisch: Mittlerweile ernährt sich jeder zehnte Deutsche fleischlos. Oftmals geht es dabei nicht allein um Gesundheit, sondern auch um ethische und ökologische Erwägungen. An der Frage nach der richtigen Ernährung scheiden sich dennoch die Geister, denn nicht alles, was alternativ klingt, ist auch uneingeschränkt zu empfehlen.

Während der Vegetarismus hierzulande längst keine Modeerscheinung ist – immerhin ernähren sich bereits sechs Millionen Deutsche fleischfrei und verzichten aus Überzeugung auf Schinkenstullen und Chicken Mc Nuggets – sieht es bei der Klientel, die das Ganze noch etwas genauer nimmt, den Veganern also, doch etwas anders aus.

Zwar scheint auch der Hardcore-Vegetarismus immer mehr „trendy“ zu werden – knapp 600.000 Deutsche bekennen sich dazu, jegliche tierische Produkte von ihrem Speiseplan gestrichen zu haben – doch wie gesund oder ungesund die vegane Ernährung tatsächlich ist, darüber gibt es geteilte Meinungen. Für Bestseller-Autor Attila Hildmann („Vegan for fit“) ist die Sache klar: Er hat mit seiner Vegan-Diät 35 Kilo an Gewicht verloren, hält die vegane Ernährung für genauso abwechslungsreich und schmackhaft wie die „konventionelle Küche“.

Hildmann: „Auch Veganer können Genießer sein!“ Der Berliner türkischer Abstammung ist so ganz anders als man sich einen Öko-Propagandisten vorstellt: Früher schwabbeliger Computernerd, heute Sixpack-Träger und Porsche-Fahrer. Was nicht jedem in der Szene zu gefallen scheint. Auf der Facebook-Seite des Vegan-Promis gibt es darum auch jede Menge Hildmann-Bashing.

Den Betroffenen selbst stören die regelmäßigen „Shitstorms“ aber wenig: „Ich habe vegane Ernährung ins öffentliche Bewusstsein gerückt. Darauf bin ich ein wenig stolz“. Tatsächlich wächst der Markt der Soja-Burger und der Cocktailwürstchen aus Lupinensamen stetig auf inzwischen fast 225 Millionen Euro. Veganer selbst behaupten, sie würden sich nach der Umstellung der Ernährung „fitter fühlen“, wären „weniger auch deutlich weniger krank“.

Medizinisch lässt sich das nicht immer belegen. Und auch sonst mehren sich Zweifel. Die Verbraucherzentrale Hamburg hat einige der Lebensmittel einmal ganz genau untersucht. Das Ergebnis ist ein kleiner Dämpfer für die aufstrebende Vegan-Bewegung: Längst nicht jedes pflanzliche Lebensmittel ist nämlich wirklich so gesund oder wurde nachhaltig produziert, ergaben die Tests.

Von insgesamt 20 untersuchten Produkten wiesen vier Lebensmittel viel zu viel Fett auf, fünf hatten einen gravierend hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren und ebenfalls fünf schnitten wegen ihres Salzgehalts schlecht ab.

„Auch wenn Veganer beispielsweise häufig weniger Fette aufnehmen als Menschen, die gerne mal eine Bratwurst oder Käse essen, so sollten einige Produkte besser nicht zu häufig auf dem Speiseplan stehen“, sagt Silke Schwartau, die bei den Hamburger Verbraucherschützern die Ernährungsabteilung leitet.

Auch bei Aromen und Zusatzstoffen schnitten viele der im Marktcheck untersuchten Produkte nicht besser ab als herkömmliche Lebensmittel. Vor allem die Produktion von Fleisch-, Wurst- und Käseimitaten geht meist mit einem großen Einsatz von Aromen und Zusatzstoffen einher, weil die Herstellung oder ein annehmbarer Geschmack sonst gar nicht möglich wäre. „Veganer sollten wissen, dass es sich bei den speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Fertiglernmitteln nicht um naturreine Produkte handelt“, erläutert Schwartau.

Verbraucher, die sich für die Zutaten, deren Herkunft und für eine klimafreundliche regionale Produktion interessieren, erhalten auf der Verpackung von veganen Lebensmitteln und auf Nachfrage bei de-

ren Herstellern eher selten nützliche Auskünfte. Ein Anbieter bildet etwa eine Alpenkulisse mit dem Schweizer Matterhorn auf seinem „Cereal Drink“ ab, obwohl die Rohstoffe aus verschiedenen Ländern Europas kommen. Ein anderer Hersteller zeigt große Walnüsse auf der Verpackung seines Brotaufstrichs, obwohl nur zwei Prozent Walnussöl enthalten sind.

Mit der Transparenz und Kundenfreundlichkeit ist es offenbar ohnehin nicht weit her: Nur 40 Prozent der angeschriebenen Firmen hatten der Verbraucherzentrale Hamburg innerhalb von drei Wochen auf Nachfragen geantwortet. In den wenigsten Fällen war der Kontakt sehr gut, meistens eher mangelhaft.

Was bleibt? Veganer oder Vegetarier haben ohne Zweifel einige gute Argumente für ihren Lebensstil: Die Folgen des hohen Fleischkonsums wie Klimawandel, eine nicht artgerechte Tierhaltung unter (trotz Verbot) ständigem Antibiotikaeinsatz oder auch alle möglichen Zivilisationskrankheiten sind gravierend. Doch bei den veganen Alternativprodukten besteht noch reichlich Verbesserungsbedarf.

„Auch der Staat könnte dabei noch mehr unterstützen“, meint Verbraucherschützerin Schwartau. Ein offizielles Siegel beispielsweise würde mehr Sicherheit beim Einkauf geben.“ Es gibt zwar auch heute schon viele Siegel am Markt, die teilweise sogar selbst von den Herstellern kreiert würden – ein ziemlich großes Einfallstor für jede Menge Schummelei, vor der eben auch die Vegan-Industrie trotz ihres Gutmenschen-Anspruchs nicht gefeit ist.

■ Ronald Tietjen

NEWS UND INFOS

In der Ernährungswissenschaft wird offiziell zwischen drei Arten des Vegetarismus unterschieden: der *ovo-lakto-vegetabilen*, der *lakto-vegetabilen* und der *veganen Kost*. Ovo-Lakto-Vegetarier lassen Fleisch weg, schreiben dafür aber Milchprodukte und Eier auf ihren Speiseplan. Die nächste Stufe ist das Vermeiden von Eiern, so dass neben Obst und Gemüse höchstens Käse und Co. im Einkaufswagen landen.

Foto: Freestock



So trotzen Sie dem Schmuddelwetter!

7 TIPPS, UM GESUND UND FIT DURCH DIE DUNKLE JAHRESZEIT ZU KOMMEN

Jetzt kommen die kürzeren Tage und nasskaltes, tristes Wetter. Das schlägt bei vielen nicht nur aufs Gemüt, sondern beansprucht auch stärker das Immunsystem. Die Folge: Die Menschen fühlen sich schneller müde und erschlagen, fangen sich schneller Infekte ein. Doch man kann etwas dagegen tun. Mit den folgenden 7 Tipps zeigen Sie Herbst und Winter die kalte Schulter!

Tipp 1: Viel frische Luft und Vitamin D

Erkältungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen in den industrialisierten Ländern: Laut des aktuellen Gesundheitsreports der Techniker Krankenkasse war im vergangenen Winter jede Erwerbsperson in Deutschland durchschnittlich 2,4 Tage wegen Atemwegserkrankungen arbeitsunfähig. Besonders schlecht durchlüftete, geheizte Räume bieten Krankheitserregern geradezu optimale Bedingungen, um sich zu verbreiten. Um das Immunsystem zu stärken, ist neben einer ausgewogenen Ernährung (viel Kohlgemüse, Obst) tägliche Bewegung an der frischen Luft zu empfehlen. Bei den Spaziergängen können die wenigen Sonnenstrahlen im Winter eingefangen werden. Der Körper benötigt dieses Sonnenlicht, um Vitamin D zu produzieren. Licht ist auch entscheidend, um den „Winterblues“ zu bekämpfen, unter dem vor allem Frauen leiden. Viele möchten sich dann den ganzen Tag in ihre Kissen verkriechen. Die saisonal abhängigen Winterdepression (SAD) geht im Unterschied zu allen anderen Formen von Depressionen nicht mit Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust einher. Betroffene verspürten oft Heißhunger auf Süßes und nahmen so eher an Gewicht zu als ab.

Foto: Femine Work

Tipp 2:

Schlechte Laune runterschlucken

Mit den schwächer werdenden Sonnenstrahlen verblasst oft auch das Lächeln auf den Gesichtern. Schuld daran ist auch das Hormon Melatonin, von dem in der dunklen Jahreszeit mehr gebildet wird. Dieses macht nicht nur müde, sondern senkt den Gehalt von Serotonin im Körper, das wegen seiner positiven Wirkung auf den Gemütszustand auch „Glückshormon“ genannt wird. Verschiedenste Nahrungsmittel – so genanntes Mood Food – können dabei helfen, die körpereigene Produktion von Serotonin anzukurbeln und so die schlechte Laune ganz einfach runterzuschlucken. Zu diesen Nahrungsmitteln gehören z. B. ganz profane Kartoffeln und Reis. Doch um die volle Glückswirkung zu entfalten, muss Tryptophan hinzukommen, ein Stoff, der u. a. in Cashewkernen, Eiern, Käse oder Quark enthalten ist.

Tipp 3:

Alternative Trainingsangebote nutzen

Unwirtliche Bedingungen verleiden vielen Outdoor-Sportlern wie Joggern, Inlineskatern, Radfahrern und Nordic-Walking-Fans den Spaß am Training. So schwindet die über den Sommer aufgebaute Fitness während der Herbst- und Wintermonate langsam dahin. Doch das lässt sich vermeiden, denn es gibt genügend Alternativsportarten, auf die man ausweichen kann – und die auch einen Ausgleich oder eine Ergänzung zu den Sommersportarten bilden. So lässt sich etwa mit Krafttraining gezielt die Arm- und Oberkörpermuskulatur stärken. Schwimmen, Aquagymnastik, Fitnesskurse und Ballspiele trainieren den gesamten Körper und schulen die Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Wer seine Ausdauer erhalten will, geht darüber hinaus aufs Laufband, den Stepper oder das Fitnessrad. Viele Sportstudios und Vereine bieten inzwischen auch halbjährige Mitgliedschaften an.

Tipps 4:

Verwöhnen in der Schokowanne

In der Sauna relaxen, eine Hot-Stone-Massage genießen und bei einem Bad in der „Schokoladenwanne“ entspannen, bevor es dann zum Candle-Light-Dinner geht: Gerade in der grauen Jahreszeit sollte man Körper und Seele etwas Gutes gönnen. Zum Beispiel einen kleinen Tapetenwechsel mit Verwöhnprogramm. Bei einem Kurzurlaub in einem gepflegten Hotel mit Massagen, Wohlfühlbädern, etwas Fitness und leckerem Essen lässt sich schnell neue Kraft für den Alltag tanken. Dabei muss die Reise gar nicht weit gehen, denn schöne Hotels mit besonderen Wohlfühlpaketen gibt es in allen Regionen Deutschlands.



Foto:
wallflowergirl



Foto: Fotolia



Tipp 5:

Für ausreichend Schlaf sorgen

Schlecht einschlafen, morgens zu früh aufwachen, nachts nach Luft ringen, am Tage immer wieder wegdösen – Schlafprobleme haben viele Gesichter und zahlreiche Ursachen. Erwiesen ist: Im Herbst und Winter leiden mehr Menschen an Schlafstörungen als im Frühjahr oder im Sommer. Dabei ist gerade in diesen Monaten ausreichender Schlaf umso wichtiger. Denn im Schlaf schaltet das Hormon Melatonin unsere Körpersysteme in den Nachtmodus. Haut-, Knochen- und Haarzellen erneuern sich, das Immunsystem kann sich regenerieren. Um Schlafstörungen zu vermeiden, sollte die Hauptmahlzeit ca. vier Stunden zurückliegen. Alkohol bedeutet zusätzlich Arbeit für den Organismus. Warme Getränke entspannen.



Foto: Rungta

Tipp 6:

Hautpflege von innen

Die Haut ist mit einer Fläche von 1,6 bis 2 m² das größte Organ unseres Körpers. Gerade jetzt benötigt sie besonders viel Pflege. Das geht auch ohne Creme-Packungen. Eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen besitzen antioxidative Wirkungen. Für glatte Haut sorgt z. B. der regelmäßige Genuss von Buttermilch. Kiwis sind gut für die Wundheilung, Meerrettich (enthält Senföle) fördert die Durchblutung und wirkt von innen desinfizierend. Salatgurken sind u. a. wichtig für den Aufbau von Bindegewebe. Bananen entwässern das Gewebe und Radieschen, Rettich, Kohlgemüse haben einen hohen Schwefel-Anteil, der entgiftend wirkt.



Foto: Radish Lovers

Tipp 7:

Gelenke warm einpacken

Gelenkpatienten leiden in der kälteren Jahreszeit besonders. Das kann daran liegen, dass der Kältereiz den Stoffwechsel verlangsamt und sich damit der Schmerz an Sehnen und Bändern verstärkt. Wissenschaftlich genau erforscht ist dies allerdings noch nicht. Die Hauptursache für stärkere Beschwerden im Winter ist nach Expertenansicht jedoch eher die Neigung, lieber zu Hause auf dem Sofa zu bleiben und Spaziergänge und Co. auf die warme Jahreszeit zu verschieben. Denn es ist vor allem der Bewegungsmangel, der die Gelenke steif werden und schmerzen lässt. Darum sollten gerade von Arthrose Geplagte auch im Winter ihren inneren Schweinehund bekämpfen, vor die Tür gehen und sich täglich eine halbe Stunde bewegen. Wichtig ist es nur, die betroffenen Gelenke vor Kälte zu schützen und schön warm einzupacken. Hinterher tut vielen auch ein heißes Bad oder ein Saunagang gut. ■ Ronald Tietjen

Aus Sportsclinic wird go:h

Liebe Patientinnen und Patienten, aus der Sportsclinic Germany wird go:h Gelenkchirurgie Orthopädie Hannover. Mit unserem neuen Namen bekommen wir eine neue Webseite und neue E-Mail-Adressen. Ansonsten ändert sich nichts an unserem Anspruch, Ihnen individuell auf Sie angepasste medizinische Behandlungskompetenz in höchster Qualität zu bieten.



PD DR. MED.
JENS D. AGNESKIRCHNER

DR. MED.
MARKUS TRÖGER

PROF. DR. MED.
PHILIPP LOBENHOFFER

Moderne Therapie von Gefäßerkrankungen Sprechstunde: Chefarzt Dr. med. Paul von den Driesch

Allein in der Bundesrepublik Deutschland weisen ca. 27 Millionen Menschen krankhafte Veränderungen der Beinvenen auf - laut WHO eine Volkskrankheit. Über 5 Mio. Menschen leiden bereits an einer fortgeschrittenen, chronisch venösen Insuffizienz mit quälenden Begleiterscheinungen wie Schwere der Beine, Schwellung der Knöchel, Juckreiz der Haut bis zu schmerzhaften Venenentzündungen und tiefen Venenthrombosen. Das Venenzentrum der Klinik am Zuckerberg unter der Leitung des hochqualifizierten und langjährig erfahrenen Chefarztes Dr. med. Paul von den Driesch ist eine moderne Spezialklinik für Venenheilkunde und Gefäßerkrankungen. Die Patienten der Klinik am Zuckerberg werden individuell nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und bewährten Therapierichtlinien erfolgreich behandelt.



Foto:
Free Wallpaper

Venen- und Gefäßerkrankungen - Plastische Deckung beim offenen Bein

Chefarzt Dr. med. Paul von den Driesch, Facharzt für Chirurgie und Gefäßchirurgie, ist spezialisiert auf die Therapie von Venenerkrankungen, ebenso auf große Operationen arterieller Verschlusskrankheiten und Mischformen beider Erkrankungen. Der renommierte Gefäßchirurg ist außerdem Spezialist für die plastische Deckung von Hautgeschwüren (dem sog. offenen Bein).

Sowohl ratsuchende Privatpatienten als auch Kassenpatienten können die Chefarzt-Sprechstunde Dr. von den Drieschs zu den unten angegebenen Zeiten gern aufsuchen. Die Weiterbehandlung seiner Patienten und einen gegebenenfalls notwendigen operativen Eingriff wird der Chefarzt in jedem Fall persönlich durchführen.

Venenleiden: LRR, VVP, Doppler/Duplex-Sonographie

Die Chefarzt-Sprechstunde beginnt mit einem ausführlichen Gespräch über die vorliegenden Beschwerden des Patienten und einer sorgfältigen Anamnese. Anhand der schmerzfreien farbcodierten Doppler/Duplex-Sonographie werden anschließend das oberflächliche und tiefe Venensystem sowie die Arterien des Patienten untersucht. Eventuelle Venenklappenschäden, Gefäß-erweiterungen und Gefäßverengungen sowie Kalkablagerungen, Durchblutungsstörungen und Thrombosen sind hierbei erkennbar. Die Ultraschall-Dopplersonographie stellt arterielle und ve-

nöse Durchblutungsstörungen sowie die Richtung des Blutflusses dar und misst den Blutdruck der Arterien. Den venösen Rückfluss, d. h. wie schnell das venöse Blut im Bein versackt, zeigt die Lichtreflexionsrheographie (LRR). Die Kapazität der Venen, den venösen Rückfluss und eventuelle Abflussbehinderungen erkennt der Arzt mit Hilfe der Venenverschlussplethysmographie (VVP). Nach umgehender Auswertung der Untersuchungsergebnisse teilt Chefarzt Dr. von den Driesch seinem Patienten die Diagnose gleich in der Sprechstunde mit.

Herr Dr. von den Driesch, Sie sind eine Kapazität in der Venenchirurgie. Welche Therapien und Behandlungsmethoden versprechen beste Erfolge bei Venenleiden?

„Nach der ausführlichen Untersuchung wird ein eingehendes Beratungsgespräch durchgeführt. Hierbei werden die in Frage kommenden Therapiemöglichkeiten genau besprochen. Gemeinsam mit dem Patienten wird entschieden, ob man, je nach Krankheitsbild, konservativ zur Linderung der Beschwerden vorgeht z. B. mit einer Kompressionsbehandlung oder einer Lymphdrainage als abschwellende Maßnahme. Ein operativer Eingriff ist nicht immer notwendig. Wird aber eine operative Maßnahme erforderlich, so kann entweder mit der konventionellen Krampfader-OP (Crossektomie/Stripping) therapiert werden oder mit endovaskulären Verfahren wie z. B. der Laserbehandlung. Der Eingriff kann ambulant oder stationär durchgeführt werden, in lokaler Betäubung oder in Vollnarkose. Durch eine operative Therapie kommt es weitestgehend zu einer Beseitigung der Beschwerden.“

Sie sind zudem Spezialist in der Therapie von nicht heilenden Hautdefekten (sog. „Offenen Beinen“)

„Bei einem offenen Bein liegen häufig venöse Ursachen wie eine anlagebedingte, sehr ausgeprägte Krampfaderbildung oder der Zustand nach einer Thrombose zugrunde. Andere Ursachen sind die Arterielle Verschlusskrankheit (AVK) oder ein diabetisches Fußsyndrom. Meist hat der Patient schon einen langen Leidensweg hinter sich. Heute ist es in den meisten Fällen möglich, mit einem Spalthauttransplantat das offene Bein schnell und erfolgreich zu therapieren. Dabei wird ein dünnes Hautläppchen vom Ober- oder Unterschenkel des Patienten gewonnen, ein sogenanntes ‚Spalthauttransplantat‘. Nach einer speziellen Aufbereitung wird das Spalthauttransplantat während eines operativen Eingriffs sorgfältig auf die Ulcuswunde aufgebracht. Die OP erfolgt in Narkose. Bereits etwa zwei Tage nach dem Eingriff setzt die Schmerzfreiheit ein. Die plastische Deckung von nicht heilenden Hautdefekten erhöht die Lebensqualität des Patienten erheblich. In jedem Fall aber sollte eine Krampfadererkrankung rechtzeitig behandelt werden, bevor es zu Komplikationen wie dem ‚Offenen Bein‘ kommt.“

Vielen Dank, Herr Dr. von den Driesch, für die ausführlichen Informationen.

■ Sigrid Tille



Chefarzt Dr. med. Paul von den Driesch

*Facharzt für Chirurgie und Gefäßchirurgie
Sportmedizin und Notfallmedizin*



Chefarzt Dr. med. Paul von den Driesch

Klinik am Zuckerberg Braunschweig

Zuckerbergweg 2 • 38124 Braunschweig

Telefon: 0531 2633-118 • E-Mail: p.driesch@venenzentrum-bs.de

www.klinik-am-zuckerberg.de

Sprechstunden:

Di., Mi., Do. ab 16 Uhr - Mo., Fr., Sa. nach Vereinbarung



Verlässliche Hilfe bei Erkrankungen des End- und Dickdarms

HOCHQUALIFIZIERTE VISZERALCHIRURGEN UND KOLOPROKTOLOGEN
IM END- UND DICKDARMZENTRUM HANNOVER (EDH)

Erkrankungen des End- und Dickdarms gehören für viele Menschen zu den unangenehmen Tabuthemen. Häufig scheut man den rechtzeitigen Gang zum Spezialisten. Dabei sind über 90 Prozent der Erkrankungen im Bereich des End- und Dickdarms harmloserer Natur und können von erfahrenen Koloproktologen ambulant ohne schwerwiegende Folgen und ohne Klinikaufenthalt erfolgreich behandelt werden. Die chirurgischen Koloproktologen des End- und Dickdarmzentrums Hannover nehmen sich vor allem viel Zeit für ein eingehendes vertrauensvolles Gespräch mit dem Patienten und eine sorgfältige Diagnostik, um mit einer individuell maßgerechten Therapie die Patienten von ihren Leiden zu befreien.

Hämorrhoiden, Fissuren, Fisteln, Juckreiz

Nahezu jeder Mensch leidet im Laufe seines Lebens einmal oder mehrmals an Symptomen aus dem koloproktologischen Bereich. Da die Ursachen hierfür vielfältig sind, ist es ratsam, bei ungewöhnlichen Symptomen wie Juckreiz, Schmerzen, Blutungen, schmerzlosen Knoten, Stuhlunregelmäßigkeiten und Stuhlentleerungsstörungen einen Koloproktologen aufzusuchen. Vor allem Hämorrhoidalleiden sind eine sehr häufige Erkrankung, gefolgt von Fissuren, Beckenboden- und Stuhlentleerungsbeschwerden. Insbesondere bei auftretenden Blutungen vermuten viele Menschen, Hämorrhoiden zu haben, obwohl die Ursache möglicherweise eine andere ist. „In jedem Fall sollte bei unklaren Blutungen eine Differentialdiagnose und Abklärung durch den Spezialisten erfolgen, um gegebenenfalls rechtzeitig und effektiv das vorliegende Krankheitsbild therapieren zu können“, erklärt der Facharzt für spezielle Viszeralchirurgie und Koloproktologie Dr. med. Markus Völl.



End- und Dickdarmzentrum, Hildesheimer Straße 6



Das geschulte freundliche Mitarbeiter-Team



Das kompetente Ärzte-Team der Koloproktologischen Gemeinschaftspraxis

edh - End- und Dickdarmzentrum Hannover

Hildesheimer Straße 6
30169 Hannover
Telefon 0511 646646-0
www.edh.de

Eilenriede Klinik Hannover

Uhlemeyerstr. 16
30175 Hannover
Telefon 0511 99044-0
www.eilenriedeklinik.de

**Konservativ, ambulant, operativ:
Behandlung des gesamten koloproktologischen
Erkrankungsspektrums**

Die Ärzte des edh kümmern sich um das gesamte Spektrum der End- und Dickdarmerkrankungen, u. a. auch um sexuell übertragbare Krankheiten, Beckenboden- und Schließmuskulatur-Probleme, Tumore, chronisch entzündliche Darmerkrankungen und um das komplette Notfallprogramm wie Analabszesse und Blutungen. Mit Salben, Zäpfchen, Einläufen und oraler Medikation wie Cortison und Immunsuppressiva bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wird konservativ therapiert. Verödungen oder Gummibandligaturen kleinerer Hämorrhoiden können schmerzlos ambulant in der Praxis durchgeführt werden. Die Entfernung von Feigwarzen sowie einfache Fistelspaltungen und andere kleine operative Eingriffe erfordern die besonderen Voraussetzungen eines Operationsbereichs, können aber in Regionalanästhesie ebenfalls ambulant operiert werden. Größere koloproktologische Eingriffe bedürfen der stationären Krankenhausbehandlung. „Die perianale Fistel- und Abszesschirurgie sowie rekonstruierende Eingriffe des Beckenbodens gehören dabei unbedingt in die Hände eines erfahrenen Koloproktologen“, rät Dr. Völl.

Wenn ein Klinikaufenthalt nötig wird...

Die meisten Probleme des End- und Dickdarms lassen sich mit Hilfe der langjährig erfahrenen Ärzte des edh ohne Operation lösen. Ist dennoch ein Eingriff mit stationärem Aufenthalt unerlässlich, so schätzen die Fachärzte u. a. die Eilenriede Klinik Hannover als eine hochmodern ausgestattete Klinik mit schönem gepflegtem Ambiente, außergewöhnlich viel und gut ausgebildetem Personal und vor allem den zuverlässigen kollegialen Umgang mit den Anästhesisten. „Zudem“, ergänzt Dr. Völl „ist für unsere Patienten nach einem operativen Eingriff in der Regel das Ausduschen der Wunden notwendig, so dass ein eigenes Bad für den Patienten, wie in der Eilenriede Klinik, von großem Vorteil ist.“

Prophylaxe und eingehende Beratung

Auch der Vorbeugung koloproktologischer Krankheitsbilder kommt im edh eine große Bedeutung zu. So sollte jeder gesunde Mensch ohne Erkrankungen, die ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Darmkrebs bedeuten, mit dem 55. Lebensjahr eine Vorsorgedarmspiegelung durchführen lassen. Prophylaxe heißt für die chirurgischen Koloproktologen des edh in jedem Fall eingehende, vertrauensvolle und individuelle Beratung. Allgemein werden zur Vorbeugung proktologischer Probleme unter anderem ballaststoffreiche Ernährung, genügend Flüssigkeitszufuhr und eine sorgsame, möglichst nicht übertriebene Hygiene empfohlen. Das zertifizierte Koloproktologische Kompetenzzentrum edh ist zudem eine zertifizierte Ärztliche Beratungsstelle der Deutschen Kontinenz Gesellschaft (GIH). ■ *Sigrid Tille*

Neue Praxis in Hannover

Promotion

DISKRETE ATMOSPHÄRE

Mitten in Hannover eröffnete Dr. Gabriele Pohl im Mai ihre neue Privatpraxis für Plastische und Ästhetische Chirurgie. Die Gründerzeitvilla in der Hohenzollernstraße 4, direkt an der Eilenriede, wurde mit viel Liebe zum Detail renoviert. Wunderschöne Stuckdecken, stilvolle Accessoires und warme Farben verwöhnen das Auge. Die hellen Behandlungsräume mit modernster medizinischer Ausstattung und edler Optik bieten viel Komfort und zaubern im Handumdrehen ein Wohlfühlambiente. Größtmögliche Diskretion wird ebenfalls großgeschrieben: Die Patienten werden unter Wahrung ihrer Privatsphäre gleich in einem Behandlungszimmer empfangen – Wartezimmer gibt es nicht mehr und somit auch keine Wartezeiten. Seit 15 Jahren ist Dr. Gabriele Pohl im gesamten Bereich der plastisch-ästhetischen Chirurgie tätig. All ihre Erfahrung und Kompetenz bringt sie zusammen mit ihren engagierten Mitarbeiterinnen in die Praxis ein. Operative Eingriffe erfolgen in der renommierten Eilenriede Klinik gleich nebenan.



Revolutionäres CoolSculpting®

In den neuen Räumlichkeiten von Dr. Pohl befindet sich auch das erste deutsche CoolSculpting® Zentrum. Das neue CoolSculpting® Verfahren, bei dem Fettzellen durch die Einwirkung von Kälte einfach eingefroren und dann vom Körper abgebaut werden, ermöglicht es, ohne Operation und Narben den Traumkörper zu modellieren. Viele hartnäckige Problemzonen können anhand dieser effektiven Behandlung gezielt reduziert werden oder verschwinden sogar ganz. Die Fachärztin verfügt über viel Erfahrung mit dem CoolSculpting® System. Es ist weltweit das einzige von der amerikanischen Gesundheitsbehörde FDA zertifizierte Gerät zum Abbau von Fettzellen durch Kälte. In ihrer Praxis hat sie gleich mehrere Geräte, um den Patienten eine kürzere Behandlungszeit zu ermöglichen. „Zu Beginn der Behandlung spürt man ein leichtes Prickeln“, berichtet Dr. Pohl, dieses sei jedoch nach kurzer Zeit nicht mehr wahrzunehmen. Und die Ergebnisse können sich wirklich sehen lassen – bei Frauen und Männern gleichermaßen.

Optimales 8 Point Lifting

Ob chirurgische Facelifts, Bauchdeckenplastiken, Brust-OPs oder Fettabsaugungen: Dr. Pohl bietet in ihrer neuen Privatpraxis das gesamte Spektrum der Plastischen und Ästhetischen Chirurgie – und ist immer auf dem aktuellsten Stand der Technik. Die neue Behandlungsmethode des 8 Point Liftings, die besonders gut bei ersten Alterungserscheinungen zum Einsatz kommt, zählt mit dazu. „Je eher man in den Prozess des Alterns eingreift, desto optimaler sind die Sofort- und Langzeitergebnisse“, weiß Dr. Pohl aus ihrer langjährigen Erfahrung zu berichten. Um erste Fältchen zu mildern und eine jugendlichere Ausstrahlung zu erhalten, werden acht verschiedene Punkte im Gesicht mit Botox und Hyaluronsäure, den sogenannten Fillern, unterspritzt. Dr. Pohl verwendet dabei die Vycross™-Technologie, also die neueste Generation von Hyaluronsäurefillern, die eine längere Haltbarkeit bieten und weniger Schmerzen bei der Anwendung bereiten.





dr. gabriele pohl
PLASTISCHE & ÄSTHETISCHE CHIRURGIE



NEU
Ohne Operation
zum Traumkörper
mit




SCHÖNHEIT FÜR FRAUEN
UND MÄNNER.



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
- Ober- und Unterlidkorrektur
- Nasen-, Ohren- und Kinnkorrektur
- Haartransplantation
- Brustvergrößerung und -verkleinerung, Brustanomaliekorrektur
- Gynäkomastie
- Fettabsaugung
- Coolsculpting®
- Verkleinerung von äußeren/inneren Schamlippen
- Venushügelabsaugung
- Narbenkorrektur
- Entfernung von Hauttumoren
- Hyperhidrosebehandlung
- Faltenbehandlung durch Botox® und Filler
- Lippenmodellierung
- Mesotherapie
- Wangenaufbau
- 8-Point-Lifting



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



Unschöne Besenreiser - Lasertherapie und Verödung helfen wirksam

Fast jeder kennt die unschönen hellrötlich bis dunkelblauen Äderchen, die vornehmlich an den Beinen und Fußknöcheln, aber auch an anderen Körperteilen und im Gesicht auftreten. Besenreiser sind dicht unter der Haut verlaufende, erweiterte kleinste Blutgefäße, benannt nach den feinen Ästen der Bäume, die diese im Herbst abwerfen und die früher zu Reisigbesen gebunden worden sind. Mit der Zeit können die feinen bläulichen Äderchen sich vergrößern und kräftiger werden, so dass sie sich zu einem kosmetischen Problem entwickeln. Zwei Drittel der Frauen und ein Drittel der Männer sind von diesen störenden Besenreisern betroffen, die nicht nur das äußere Hautbild erheblich beeinträchtigen, sondern auch oftmals Hinweis auf eine Venenschwäche und ein behandlungsbedürftiges Krampfaderleiden sind.

Wie entstehen Besenreiser?

Viele Menschen, mehrheitlich allerdings Frauen, haben von Natur aus eine Bindegewebsschwäche. Sonne, Sauna, Schwangerschaften und Übergewicht tun ihr Übriges. Aufgrund der meist fortschreitenden Auflockerung des Gewebes erweitern sich die kleinen Gefäße unterhalb der Hautoberfläche, färben sich dadurch kräftiger und werden sichtbar. Sind die Besenreiser nur ein kosmetisches Problem, lassen sie sich leicht beseitigen. Liegt den unschönen Besenreisern allerdings eine Venenschwäche zugrunde, muss diese zunächst ursächlich behandelt werden, da die Besenreiser sonst möglicherweise immer wiederkehren. Eine

exakte Diagnose ist also notwendig, um Besenreiser effektiv beseitigen zu können. Mit modernsten schmerzlosen Verfahren wie der Ultraschall-Doppleruntersuchung und der Farbduplexsonographie kann in spezialisierten Fachabteilungen für Gefäßerkrankungen bei jedem Patienten genau und unkompliziert festgestellt werden, ob den Besenreisern möglicherweise eine Venenschwäche zugrundeliegt. Zwei Therapie-Methoden haben sich seit Jahren für eine erfolgreiche Behandlung von Besenreisern bewährt.



Die Verödung – ideale Therapie bei Besenreisern und leichteren Krampfadern

Bei der Verödung von Besenreisern und kleineren Krampfadern wird mit einer sehr feinen Nadel ein Medikament, ein sogenanntes flüssiges Sklerosierungsmittel, in die Besenreiser gespritzt. Das Blut gerinnt und es wird eine gewollte künstliche Entzündungsreaktion der inneren Venenwand hervorgerufen. Das Gefäß verklebt und wird dann nach und nach innerhalb der nächsten Wochen vom Körper abgebaut. Bei der Verödungsmethode ist ein erfahrener Phlebologe (Venenspezialist) gefragt, denn wird zu viel Verödungsmittel gespritzt, kann es zu kleineren nachhaltigen Verfärbungen und Vernarbungen kommen. Im Anschluss an die Therapie-sitzung wird für einen Tag ein Kompressionsverband getragen. Je nach Menge und Umfang der Besenreiser können mehrere Therapiesitzungen nötig sein.

Die Spezial-Laser-Therapie

Einige der kosmetisch störenden Besenreiser, vornehmlich im Gesicht, am Dekolleté und an den Knöcheln, können mit einem Spezial-Laser unproblematisch und mit guten Ergebnissen behandelt werden. Der Spezial-Laser zur Verödung kleiner Äderchen besitzt eine ganz spezifische Wellenlänge. Nachdem lokal etwas betäubt worden ist, lenkt der Phlebologe den Laserstrahl direkt in das erweiterte Blutgefäß. Dabei lässt das hochenergetische Licht des Laserstrahls, ebenso wie das Verödungs-Medikament, das Blut in dem Gefäß gerinnen, so dass die Gefäßwände verkleben und die Äderchen sich verschließen. Das Verfahren ist nahezu schmerzfrei, der Patient spürt den Laserstrahl weniger als einen kleinen Nadelstich. Oft werden für eine erfolgreiche Therapie der Besenreiser die Verödung und das Laser-Verfahren miteinander kombiniert und nach einigen Wochen ist das gewünschte Ergebnis sichtbar. Prophylaktisch sei den Patienten geraten, häufig zu Fuß zu gehen, wann immer es möglich ist, die Beine hochzulegen, um das Venensystem zu entlasten, und durch Sport das Bindegewebe zu stärken. Die Behandlung der Besenreiser wird von langjährig erfahrenen Spezialisten für Phlebologie und Dermatologie in den Spezialabteilungen der Eilenriede Klinik Hannover und der Klinik am Zuckerberg durchgeführt. ■ *Sigrid Tille*

Venenzentrum Hannover

Uhlemeyerstraße 16, 30175 Hannover
Tel. 0511 99044-0

Klinik am Zuckerberg Braunschweig

Zuckerbergweg 2, 38124 Braunschweig
Tel. 0531 2633 - 0

*Foto linke Seite: Freewallpaperhd
Foto Mitte: medicproof*

Schonende Krampfaderbehandlung mit der innovativen Radiowellen-Therapie

Besenreiser, Krampfadern, schwere Beine - über 5 Millionen Menschen in der Bundesrepublik leiden unter einer fortgeschrittenen chronischen Venenschwäche. Ursache der Krampfadern (Varizen) ist meist eine angeborene Gewebeschwäche. Weitere begünstigende Faktoren sind Geschlecht - Frauen sind häufiger betroffen -, Schwangerschaft, Alter, Übergewicht, mangelnde Bewegung, sitzende oder stehende Tätigkeit. Die Venen verbreitern sich durch die Belastung der Blutsäule, die Klappensegel werden auseinandergezogen, das Rückschlagventil funktioniert nicht mehr, das Blut fließt nicht aus dem Bein in den Blutkreislauf, sondern wieder zurück in das Bein. Bleibt ein Krampfaderleiden über Jahre und Jahrzehnte unbehandelt, nehmen auch die tiefen, überlasteten Venen Schaden und verbreitern sich. Schließen hier die Klappen nicht mehr vollständig, können schwerwiegende Folgen auftreten (massive Schwellneigung, Hautveränderungen, Entzündungen). Krampfadern bilden sich nicht mehr zurück und oftmals ist eine operative Entfernung der Varizen notwendig. Neben dem „Stripping“ der kranken Vene und der Lasertherapie behandelt Frau Dr. med. Gudrun Nagel, langjährig erfahrene Fachärztin für Chirurgie und spezielle Visceral- und Gefäßchirurgie, ihre Patientinnen und Patienten erfolgreich mit der modernen Radiowellentherapie.



Einwegkatheter wird in die Vene eingeführt



Vene wird erhitzt und fällt in sich zusammen



Katheter wird herausgezogen; Vene wird verschlossen

Wie funktioniert die Radiowellentherapie?

Die innovative Radiowellentherapie hat sich in den letzten Jahren als besonders schonend und erfolgreich dargestellt. Die gut dokumentierten Erfahrungen in Deutschland erstrecken sich über mehr als 7 Jahre, es gibt zwei verschiedene Systeme. Durchgesetzt hat sich wegen der einfacheren Handhabung und der besseren Langzeitergebnisse das Closurefast VNUS – Verfahren. Hier wird eine Sonde unter Ultraschallkontrolle vorgeschoben. Unter standardisierten Bedingungen wird 15 Sekunden lang von einem Generator eine Temperatur von 120° erzeugt, die Sonde zurückgezogen, erneut Wärme erzeugt. Durch die Erwärmung schrumpft die Vene, verschließt sich und wird in den nächsten Monaten als Narbengewebe vom Körper abgebaut. Führt man nach einem Jahr eine Ultraschallkontrolle durch, ist die kranke Vene und ihre ehemalige Lage nicht mehr nachweisbar.

Welchen Vorteil hat die Radiowelle gegenüber dem Laser?

Die Radiowelle misst die Temperatur im Gefäß und regelt über den Generator die erforderliche zuzuführende Energie. Man sieht bei dem Eingriff, wie die Wattzahl mit zunehmender Schrumpfung der Vene abnimmt. Damit werden Perforation und Vernarbung des umgebenden Gewebes verhindert, die Sonde ist aufgrund der ausgefeilten Technik auch fünf- bis sechsfach teurer als eine Lasersonde.

Kann man die Radiowelle immer einsetzen?

Nein. Die Vene muss relativ geradlinig verlaufen, darf nicht serpentinenförmig geschlängelt sein, sie sollte nicht direkt unter der Haut, sondern etwas tiefer im Fettgewebe liegen und darf den Durchmesser von maximal 1cm nicht überschreiten.

Der Patient geht nach Hause ... Bedeutet das, dass der Eingriff ambulant erfolgt?

Der Eingriff wird meist ambulant durchgeführt. Nur bei schwerwiegenden Begleiterkrankungen und wenn der Patient, der am Tag der Vollnarkose juristisch „geschäftsunfähig“ ist, keinen volljährigen Bekannten oder Verwandten in seiner Wohnung hat, ist die Operation kurzstationär gerechtfertigt.

Wie sieht die Nachbehandlung aus?

Die Patienten sollen viel gehen, dies gilt auch für den Operationstag. Am 1. Tag nach dem Eingriff erfolgt in der Praxis der 1. Verbandwechsel mit Anziehen des maßgestrickten Kompressionsstrumpfes. Danach sollen die Patienten viel und flott gehen, ich sage immer scherzhaft: „3x um den Maschsee“. Zu viel Gehen ist gar nicht möglich. Ein Kompressionsstrumpf sollte insgesamt 1-2 Wochen getragen werden.

Vielen Dank, Frau Dr. Nagel,
für das interessante Interview zur modernen Radiowellentherapie.

Weitere Informationen erhalten Sie:
Venenzentrum Hannover
Uhlemeyerstraße 16, 30175 Hannover
Tel. 0511 99044-0



Dr. med. Gudrun Nagel
Fachärztin für Chirurgie,
Visceral- und Gefäßchirurgie

Sicherheit trifft Perfektion

PR-Anzeige

Bei vielen Menschen wächst der Wunsch zu mehr Harmonie im körperlichen Erscheinungsbild – sie ziehen somit auch die Möglichkeiten der plastischen Chirurgie immer häufiger in Betracht. Die Grundlage zur erfolgreichen Verwirklichung Ihrer Bedürfnisse ist das Verständnis für Ihre medizinischen Wünsche und Ansprüche. Hinzu kommen eine kompetente Beratung, eine realistische operative Planung und deren sichere Umsetzung.

Die Ausbildung zum Ästhetisch-Plastischen Chirurgen dauert in Deutschland sechs Jahre und erfreut sich nicht zuletzt aufgrund der Zunahme der interessierten Patienten immer größerer Beliebtheit. Auch Dr. med. Andreas Heckmann aus Hannover hat diese Ausbildung neben zahlreichen weiteren Fortbildungen erfolgreich absolviert. Als Experte für Ästhetisch-Plastische Eingriffe ist Dr. Heckmann im MVZ am Emmichplatz einer der wichtigsten Praktizierer seiner Kunst in Deutschland.

Auf Platz eins der plastisch-ästhetischen Operationen steht mit etwa 25.000 Eingriffen jährlich die Brustvergrößerung mit Silikonimplantaten. Dieser Trend bezieht sich jedoch nicht nur auf Deutschland – er ist weltweit zu beobachten.

Das breite Angebot an Brustimplantaten wurde nun durch ein neues, modernes Sicherheitsimplantat ergänzt: das Implantat der Marke Motiva. Das innovative Ergonomix Gel bietet höchsten Tragekomfort und optimales Anpassen an die natürlichen Bewegungen, da sich der maximale Projektionspunkt des Implantats, wie bei der natürlichen Brust, bei Seiten- oder Rückenlage verändert.

Ein weiteres wichtiges Merkmal stellt der enthaltene **RFID-Mikro-Transponder** dar. Er enthält eine **elektronische Seriennummer**, die nur mit einem speziellen Lesegerät in einer maximalen Distanz von 30 cm ausgelesen werden kann. Diese Seriennummer ermöglicht es, bei Verlust des Implantat-Passes oder im Notfall genau festzustellen, welches Implantat eingesetzt wurde – mit zusätzlich lückenloser Dokumentation aller Informationen des Herstellungsprozesses. Die Daten stehen lediglich Ihrem Arzt für den Notfall zur Verfügung, um die medizinische Versorgung zu erleichtern. Mit dem Transponder können Sie sich problemlos den Vorsorgeuntersuchungen unterziehen oder auch Sicherheitskontrollen beispielsweise am Flughafen passieren.

Wesentlicher Teil dieser Implantate ist außerdem eine Versicherung, die von der Lloyd's of London abgedeckt wird. Sie erstreckt sich über einen Zeitraum von bis zu 10 Jahren und betrifft die Implantate mit Mikrochip. Abgedeckt sind hier Komplikationen wie Kapselfibrosen, Rupturen (= Risse) und Drehungen des Implantates im Körper mit einem OP-Kostenzuschuss in Höhe von 1.800,00 € pro Implantat und zusätzlichem Austauschimplantat.

Haben wir Ihr Interesse an diesen neuen Sicherheitsimplantaten geweckt?

Kontaktieren Sie uns!
Dr. med. Heckmann
MVZ am Emmichplatz
Eichstraße 2
30175 Hannover



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
 Micaela Blohm
 Hans-Werner Schwarz
 Ronald Tietjen
 Andreas Ahlers

Layout:
 Hans-Werner Schwarz

Titelfoto: krylya

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:
 westermann druck GmbH
 Georg-Westermann-Allee 66
 38104 Braunschweig

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 aus-
 zugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des
 Verlages. Veranstaltungshinweise ohne Gewähr,
 Gerichtsstand ist Hannover.
 Alle gedruckten Fremdbeiträge geben nicht unbedingt
 die Meinung der Redaktion wieder.

• Herbst-/Winter Ausgabe

Zehn Tipps für schöne und gesunde Beine

DAMIT KANN MAN SEINER GESUNDHEIT ETWAS GUTES TUN

Mit dem 40. oder spätestens mit dem 50. Geburtstag gewinnt die Gesundheit für die meisten Frauen an Bedeutung. Oftmals fällt der Blick dann auch auf die Beine. Gerade wenn sich vielleicht schon vereinzelt Besenreißer zeigen oder die Beine am Abend manchmal schwer werden, sollte man ihnen regelmäßig etwas Gutes tun.

Tipp Nummer eins lautet: Liegen und Gehen sind besser als Sitzen und Stehen. Was sich einfach anhört, ist äußerst effektiv, weil es die Arbeit des venösen Systems erleichtert und die Wadenmuskelpumpe auf Trab hält. Diese unterstützt den Rückfluss des Blutes zum Herzen und verhindert außerdem, dass das Blut in den Beinen versackt. Der zweite Tipp ist ebenso einfach: Eine kühle Dusche am Morgen ist ein Muntermacher für die Beine und erhält daher ebenfalls das Prädikat empfehlenswert. Tipp drei sind Kompressionsstrümpfe, zum Beispiel die ebenso schicken wie wirkungsvollen Modelle von Ofa Bamberg. Sie unterstützen die Venen durch einen genau definierten Druck von außen bei der Erfüllung ihrer Aufgaben. Der vierte Tipp betrifft den Flüssigkeitshaushalt: Wer ausreichend trinkt, unterstützt damit auch die Durchblutung. Der fünfte Rat ist eine gesunde Ernährung. Vollwertig sollte sie sein, nicht zu viel Fleisch enthalten und nach Möglichkeit immer frisch zubereitet werden. Der sechste Tipp zählt wohl zu den nachhaltigsten: Viel Bewegung bekommt gesunden Beinen gut. Vor allem die Ausdauersportarten Laufen, Wandern, Walking, Radeln und Schwimmen sind eine gute Wahl. Auch beim siebten Tipp geht es um Bewegung: Venen-Gymnastik fördert die Venengesundheit intensiv. Einfach barfuß hinstellen oder setzen, langsam die Fersen anheben und das Gewicht auf den Ballen verlagern. 15 Sekunden verharren, dann die Fersen wieder absenken. Tipp Nummer acht betrifft die Hautpflege: Es gibt kühlende Gels, die im Sommer eine Wohltat für die Beine sind. Der neunte Tipp macht die Hautpflege noch einfacher: Die Strümpfe der Reihe Memory Aloe Vera beispielsweise pflegen die Haut mit feuchtigkeitsspendenden Aloe-Vera-Extrakten. Und Tipp Nummer zehn schließlich bekommt auch der Seele gut: immer wieder mal einfach die Beine hochlegen!



Venen-Gymnastik funktioniert sogar im Sitzen Foto: Ofa Bamberg

ofa bamberg

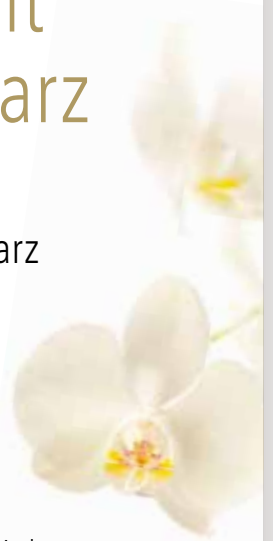
Dieses Jahr mal nicht in Schwarz

Memory Mohn:
Das neue Schwarz

memory®

Die **eleganten** medizinischen
Kompressionsstrümpfe.

Mehr Informationen: www.ofa.de



Regina beweist Stil
in Memory Mohn.

Anzeige



reddot design award
honourable mention 2012

Quelle: Icon Added Value
HÖRER TÄGLICH!
260.000

DIE STIMME DER STADT

RADIO Hannover 87.6

Dörthe Hanssen

Claudia Fyrnins

Philipp Dethlefs

Björn Stack

Laura Zacharias



Wir lieben Hannover.