Ausgabe 23 | Herbst/Winter 2013/14

ESTHETIC PURE

Journal für Beauty | Mode | Kulinarisches | Reisen | Wellness | Gesundheit | Lebensart

EUR 3,50



DIE SEEBRÜCKE SELLIN – EIN MAGNET ZU JEDER JAHRESZEIT

Ayurveda – original indische Heilkunst im Grand Hotel Binz

Luxus auf vier Rädern Bentley, Ferrari, Lamborghini

Villen auf dem Wasser

Braunschweig Die Römer sind da!

Mode-Trends 2013/14 für Sie und Ihn

1928 | 2013
Wir sind Hannover.
85 Jahre
möbel staude

02
4 142226 103502

PATRIZIA PEPE
FIRENZE



Für einen coolen Auftritt im Großstadt-Dschungel:
Daunen-Wende-Jacke mit Kapuze.
Pulli mit Cashmere und Seide, im angesagten Animal-Print.
Schmal geschnittener **Stiftrock.**
Strickmütze mit Racoon-Bommel.
Handschuhe aus feinstem Nappaleder, sportlich gesteppt.

Mäntelhaus Kaiser

Seit 1923 im Familienbesitz
Karmarschstraße 27-29 · 30159 Hannover · Telefon (0511) 36 80 40
www.maentelhaus-kaiser.de


Sigrid Tille


Ulrike David


Eda Sagdic


Hans-Werner Schwarz

Liebe Leserinnen und Leser,

in unserer neuen Ausgabe Esthetic Pure möchten wir Sie mitnehmen auf eine Reise voller frischer Ideen, pulsierender Anregungen und aktueller Events nach Hamburg, Hannover, Braunschweig und Berlin. Erleben Sie ein kleines Fest der Sinne zwischen Tango, Luxus und Lamborghini! Wir stellen Ihnen die angesagten Fashion-Trends dieses Winters vor - und im Kontrast die provozierenden Fotowelten des legendären Modefotografen Guy Bourdin. Lassen Sie sich zudem verzaubern von den winterlich glänzenden Lichtstimmungen im traditionsreichen Ostseebad Binz auf der Sonneninsel Rügen - entstanden als Inselkern vor 5.000 Jahren. Die vierte Jahreszeit lockt eben mit ihren ganz eigenen Reizen!

Honeymoon, Weekend for Lovers und wohlige Paar-Behandlungen Romantische Stunden im 4 Sterne Superior Strandhotel Rugard

Verbringen Sie traumhafte Tage in den Private Palace Hotels & Resorts auf Rügen! Genießen Sie im lichtdurchfluteten Panorama-Restaurant des Strandhotel Rugard mit Leib und Seele die exquisiten Speisen und den romantischen Blick über die Weite der grünblau schimmernden Ostsee. Vor allem erwartet alle Honeymooner und Verliebte in diesem 4 Sterne Superior Haus eine der schönsten und größten Wellness-Anlagen Rügens – eine echte Oase körperlich-seelischen Wohlbefindens mit einer Saunawelt in römischem Ambiente. Und bei warmen wohligen Paar-Behandlungen werden Sie in der herrlichen SPA-Landschaft gemeinsam wunderbar relaxen. Das 4 Sterne Superior Strandhotel Rugard und das exzellente 5 Sterne Grand Hotel Binz halten extra Package-Angebote für Verliebte bereit.

Ayurveda-Heilkunst und medizinische Power-Infusionen im Medical Wellness Institut

Sie werden erstaunt sein, wie wohltuend und nachhaltig die Anwendungen des indischen Ayurveda-Spezialisten Dr. Raghavendra Shetty auf Ihre Gesundheit wirken! Im fernöstlichen Thai-Bali SPA des Grand Hotel Binz setzt Dr. Shetty original indische Kräuter, Öle und Massage-Techniken je nach Beschwerden gezielt ein. Und mit individuell abgestimmten vitalisierenden Power-Infusionen behandelt Chefarzt, Sportmediziner und Anti-Aging-Experte Daniel Harbs seine gestressten und gesundheitlich angegriffenen Patienten im Grand Med Institut des 5 Sterne Hauses. So können Sie Ihre Energiespeicher auffüllen, die Gesundheit stärken und an Attraktivität gewinnen, während Sie den luxuriösen Komfort des vielfach ausgezeichneten Grand Hotel Binz genießen.

Medizin-News

Lasertherapie und „Das moderne Sapheon Closure-System“ – langjährig erfahrene Fachärzte für Chirurgie und Gefäßchirurgie stellen schonende, effektive und neue Behandlungsmethoden bei Venenleiden vor. Außerdem berichten wir über die einfache Messung der Herz-Rhythmus-Variabilität zur Prävention und Risikodiagnostik. Last not least: Hannover 96 Spieler-Stars am „Tag der offenen Tür“ in der Eilenriede Klinik Hannover.

Dieses und vieles mehr in unserem Magazin Esthetic Pure.
Wir wünschen Ihnen entspannendes Lese-Vergnügen und eine wunderschöne Winterzeit!

Herzlichst
Ihr Esthetic Pure Team

Inhalt



Foto: Abyss

Vergnügt gesund bleiben	08
Region Hannover	10-12
Tango – Tanz, Kultur und Sinnlichkeit	14
Im nächsten Jahr wird alles anders - oder?	24
Erlebnis Falknerei	26-27
Mode – Alles nach Maß!	30-31
Mode – Schaumburger Trachten gestern und morgen	32-33
Mode – Urban Camouflage	34
Zwölf universelle Wege zum Glück	36
Rockröhren stechen in See	40-43
Floating Houses – Schwimmende Villen mit Charme	46-49
Hannover-Events	50-51
Gier frisst Hirn	54-57
EssKlasse	58-71
Braunschweig – Lebensqualität heute und morgen	72-73
Internationale Begegnungen im Haus der Kulturen	78-79
Braunschweig-Events	84
Architektur im Umbruch	86-87
Die Römer sind da: Schlacht am Harzhorn	89-91
R. David Precht - Revolution in der Schule?	94-95



Foto: Alina Emrich



Foto: Tille

Inhalt



Timm Ulrichs
„Der erste sitzende Stuhl (nach langem Stehen sich zur Ruhe setzend)“
1970, © VG Bild-Kunst, Bonn 2013

Slapstick – Kunstmuseum Wolfsburg	96-97
Kairo. Tahrir-Platz	98-99
Spektakuläre Modefotografie – Guy Bourdin	100-101
Hamburg – Klassik-Events	102-104
Berlin – „Denkmal“ – Aufstand 17. Juni	106-107
Akademie der Künste - Arte Postale	108-109
„Gefährten“ – Musical	110-111
Lifestyle auf vier Rädern	112-115
Rügen – Veranstaltungs-Highlights	120-121
Das 5 Sterne Grand Hotel Binz – auf Rügen	122-123
Ayurveda – Authentische indische Heilkunst	124-125
Medizinische Power-Infusionen	126-127
Die Seebrücke Sellin	128-130
„Tag der offenen Tür“ in der Eilenriede Klinik	132-133
Hannover 96 Spieler-Star Altin Lala	134-135
Schonende Lasertherapie bei Krampfadern	136-137
Medical Needling	138
Reha-Patienten aus dem Ausland	140-141
Das moderne Sapheon Closure-System	142-143
Prävention und Risikodiagnostik	144-145
Impressum	146







85 Jahre Möbel Staude
Ein hannoversches Familienunternehmen feiert Jubiläum!

In diesen Tagen feiert Möbel Staude sein 85 jähriges Jubiläum.
Ein Rückblick in die unternehmerische Entwicklung seit 1928, dem Jahr der Gründung durch Hermann Staude, dem Großvater des geschäftsführenden Gesellschafters Helmut Staude, macht deutlich, die vergangenen Jahrzehnte waren von weitreichenden und wegweisenden Unternehmensentscheidungen geprägt.
So die Neueröffnung nach Kriegsende im Jahr 1948, 1968 die Errichtung des HS-Möbelmarktes in Hannover-Hainholz, 1994 der Neubau an gleicher Stelle, 2003 die Eröffnung des Küchencenters, 2012 hieß es ALLES NEU - DOPPELT SO GROSS, der Neu- und Erweiterungsbau wurde offiziell eröffnet.
Damit hat das Familienunternehmen Möbel Staude die strategische Ausrichtung des Unternehmens stets der lokalen Marktsituation angepasst.
Helmut Staude waren und sind dabei unverändert drei Dinge wichtig: die Tradition pflegen, gleichzeitig aber innovativ nach vorne gehen, die Seriosität, Sicherheit und Stärke eines gestandenen „Möblers" auszubauen und dabei, trotz großer Verkaufsfläche, ein Mittelständler sein, der Großfläche mit Fachgeschäftscharakter in Einklang bringt.

„Seit fast 90 Jahren eine Traditionsadresse in Hannover: Möbel Staude. Das Paradebeispiel eines inhabergeführten Hauses, das sich in einer am härtesten umkämpften Möbelregionen Deutschlands gut behauptet!" so berichtete die anerkannte Fachzeitschrift „Möbel Kultur" anlässlich der Neueröffnung nach dem Neu- und Erweiterungsbau Anfang 2012 und führte weiter aus: "Der Spirit einer ganzen Stadt als Profil eines großen Möbelhauses – mit diesem Konzept überraschte Helmut Staude zur Neueröffnung seines frisch umgebauten Stammhauses 2012."
Wir sind Hannover, lautet die Ansage.
Diese Verbundenheit wird nicht allein durch zukunftsorientiertes Handeln am Standort Hannover dokumentiert, sondern auch von sozialer Verantwortung geprägt. Beispielhaft dafür ist das Engagement für die Aktion Sonnenstrahl. Dieser von Helmut Staude mitbegründete und seit Jahren unterstützte Verein ermöglicht es, hannoverschen Kindern aus sozial schwachen Familien mit einem täglichen Mittagessen zu versorgen.

Möbel Staude feiert Jubiläum und Hannover feiert mit! Infolge der langjährigen guten Verbindungen zu den Lieferanten erhält Möbel Staude zum Jubiläum sehr gute Sonder-Rabatte für einen gewissen Zeitraum. Diese werden uneingeschränkt an die Kunden weitergegeben. Dies als herzliches Dankeschön an alle Hannoveraner für das Vertrauen, das sie dem Unternehmen Möbel Staude über Jahrzehnte entgegen gebracht haben.

möbel staude — Möbel Staude I Meelbaumstraße I 30165 Hannover I www.moebel-staude.de

05723 702-650
Kurhausstraße 2
31542 Bad Nenndorf
www.landgrafentherme.de

gesundheit
wellness
fitness
staatsbadnenndorf.de

LANDGRAFEN THERME

BAD NENNDORF



BAD

Ein entspannendes Badevergnügen zu jeder Jahreszeit, egal ob unter dem Hallendach oder im Außenbecken - tauchen Sie ein in 33° warmes Thermalsolewasser aus einer der stärksten Sole- und Schwefelquellen in Mitteleuropa!



ÖFFNUNGSZEITEN

Thermal-Solebad

Montag - Freitag	08.00 - 21.00 Uhr
Samstag, Sonntag	10.00 - 20.00 Uhr

Letzter Einlass: 1 Stunde vor Schließung

Saunalandschaft

Montag - Freitag	10.00 - 21.00 Uhr
Samstag, Sonntag	10.00 - 20.00 Uhr
Damensauna: Donnerstag	10.00 - 21.00 Uhr

Letzter Einlass: 2 Stunden vor Schließung

Wellness / Meersalzgrotte

Montag - Sonntag	ab 10.00 Uhr

Baden und Saunieren Sie bei uns ohne Zeitbegrenzung.



SAUNA

Entspannung für Muskulatur und Psyche in unserer Saunalandschaft - drei finnische Saunen, eine Galeriesauna aus echtem Kelo-Holz, Bionarium und Kräuterdampfbad lassen Ihren Stress verdampfen.

Wellness pur - eine Wolke aus Schaum im Hamam, orientalisches Pflegezeremoniell im Rhassoul, Nordseeklima in der Meersalzgrotte, La Stone - heiße Steine für sanfte Massage, Aromaölmassagen und vieles mehr ...

WELLNESS



Lassen Sie den Alltag draußen vor der Tür ...



Vergnügt gesund bleiben!



Tipps und Ratschläge für die Gesundheit gibt es zuhauf. Das vielleicht beste Allround-Mittel wird jedem Menschen in die Wiege gelegt: Es ist das Lachen!

Lachen ist gesund – dass an dieser Redewendung viel Wahres dran ist, haben Wissenschaftler nun bewiesen. Der gesundheitsfördernde Aspekt des Lachens stellt sich sogar dann ein, wenn ohne Grund gelacht wird. Der Körper kann nicht zwischen echtem und gespieltem Lachen unterscheiden. Er produziert, wenn wir kichern und prusten, Glückshormone. Diese sogenannten Endorphine sorgen dafür, dass wir uns besser, glücklicher und gesünder fühlen.

Gut, dass man lachen lernen kann. In Lachseminaren oder Lachclubs macht man sich zunutze, dass Lachen ansteckend wirkt. Lachen ist ein angeborener Reflex, der unseren Vorfahren schon weit vor der Entwicklung der Sprache als Kommunikationsmittel diente. Bis heute wird das Lachen als Ausdruck der Sympathie und des gegenseitigen Einverständnisses verstanden. Mit anderen zu lachen, bedeutet eine nicht unerhebliche Steigerung des Wohlbefindens.

Tatsächlich macht es auch aus medizinischer Sicht Sinn, viel zu lachen, weil dabei Stress abgebaut und das Immunsystem gestärkt wird. Darum wird das Lachen in speziellen Therapien unterstützend eingesetzt, um den Heilungsprozess zu fördern. Dieses Lachyoga genannte Training von Zwerchfell und Lachmuskeln, das der indische Arzt Madan Kataria 1999 entwickelte, hat sich innerhalb kürzester Zeit als Trend etabliert.

Inzwischen gibt es in rund 60 Ländern über 6000 Lachclubs, rund 200 sind es in Deutschland. Einfach mal abschalten und gute Laune tanken zu wollen, ist für viele der Grund, sich einer Lachgruppe anzuschließen. Teilnehmer berichten, dass sie sich nach einer Stunde Lachtraining entspannt und ausgelassen fühlen – und das auch noch am nächsten Tag. Selbst Griesgrame haben am Ende des Trainings ein Lächeln im Gesicht.

■ *Ulrike David*

„Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag“
Charlie Chaplin



Wer es ausprobieren möchte, könnte sich etwa am „Weltlachtag“ unter die Frohnaturen mischen. Immer am ersten Sonntag im Mai finden rund um den Globus Treffen statt, um drei Minuten lang gemeinsam aus vollem Hals zu lachen. So wollte es der Vater der Yoga-Lachbewegung, der indische Arzt Madan Kataria. Die Feier des Weltlachtags soll den Weltfrieden verkörpern. In Deutschland findet dieses Treffen unter anderem in Berlin und Hannover statt.

05723 702-574
Bahnhofstraße 8
31542 Bad Nenndorf
www.moorbadehaus.de

gesundheit
wellness
fitness
staatsbadnenndorf.de

MOOR BADEHAUS

BAD NENNDORF



MOOR

Schmerzgeplagte profitieren von der lindernden Wirkung des Naturmoores, aber auch „Wellness-Freaks" schätzen den dunklen Brei, der mit seiner Wärme zur Entspannung beiträgt und wie Balsam auf gestresste Nervenkostüme wirkt.



ÖFFNUNGSZEITEN

Montag + Mittwoch	07.30 - 16.30 Uhr
Dienstag + Donnerstag	09.30 - 19.00 Uhr
Freitag	07.30 - 20.00 Uhr

Termine außerhalb der Öffnungszeiten gerne auf Anfrage



KOSMETIK

Für jedes Alter und für jeden Hauttyp gibt es individuelle und fein abgestimmte Anwendungen. Wir behandeln selbstverständlich klassisch, aber wenn Sie möchten, kommen auch die Sinne nicht zu kurz. Schokolade z.B. macht glücklich, Genießer haben längst die Schönheits-Vorteile der Schokolade für sich entdeckt und entspannen bei einer Schokoladen-Gesichtsbehandlung.

Stress, Hektik und Sorgen haben im neuen Beauty Spa Konzept des Moorbadehauses keinen Platz. Strahlende Schönheit, Tiefen-Entspannung, Erholung, Wohlfühlen und gute Laune stehen hier an vorderster Stelle. Genießen Sie perfekt auf Sie abgestimmte Behandlungen im Wellness Spa, ganz gleich ob Massage, Bäder, Peelings oder Spezialbehandlungen.

WELLNESS



Lassen Sie den Alltag draußen vor der Tür ...



Moderne Infrastruktur, zentrale Lage, einzigartige Locations, umfassender Service – die Region Hannover hat sich als leistungsstarke Metropole in der Mitte Europas für Veranstaltungen aller Art etabliert.

Als Schauplatz internationaler Leitmessen wie der DOMOTEX, der CeBIT oder der HANNOVER MESSE belegt Hannover seit Jahrzehnten eine Spitzenposition. Mega-Events wie die Weltausstellung EXPO 2000 oder die FIFA WM 2006 haben den Ruf als weltoffene Großstadt rund um den Globus getragen und den Bedarf an unterschiedlichsten Event-Locations maßgeblich erweitert: Als Kongressstandort bietet die Region Hannover seinen Gästen heute ein Spektrum, das alle Kapazitäten abdeckt und die außergewöhnlichsten Anforderungen erfüllt.

HannoverKongress ist Ihr Partner für das Kongress- und Tagungswesen der Region Hannover. Als Kongressservice der Hannover Marketing und Tourismus GmbH unterstützt HannoverKongress Sie mit maßgeschneiderten Lösungen bei der Organisation Ihrer erfolgreichen Veranstaltung. Unter dem Motto „In der Mitte Europas - Tag und Nacht hellwach" steht HannoverKongress für alle Fragen und Wünsche rund um den Wirtschaftstourismus zur Verfügung. Von der Location über die Unterkunft bis zum Catering, Shuttle Service und Ticketing – wir schnüren ein Rundum-sorglos-Paket für Sie!. Von der Anfrage bis hin zum Veranstaltungsvertrag haben Sie nur einen Ansprechpartner, der völlig kostenfrei, unabhängig und mit viel Liebe zum Detail Ihr Event plant und organisiert.





Mit Hilfe der umfassenden Serviceangebote aus einer Hand spart man spürbar Arbeit, Zeit und Geld auf dem Weg zu einem erfolgreichen Event. Damit präsentiert sich die Region Hannover als optimaler Standort für Messen, Kongresse, Tagungen, Präsentationen, Incentives, Ausstellungen sowie gesellschaftliche, kulturelle und sportliche Events.
Tipp: Durch die Kooperation mit der Deutschen Bahn AG sind vergünstigte Bahntickets von allen deutschen Bundesbahnhöfen zu der geplanten Veranstaltung in Hannover erhältlich.

Die Messe- und Eventstadt Hannover ist über den Hannover Airport, die Autobahnen A2 und A7 sowie das ICE-Netz der Deutschen Bahn schnell und bequem erreichbar. Ein flächendeckender öffentlicher Personennahverkehr sorgt für die Vernetzung der gesamten Region. Nicht zuletzt dank dieser Verkehrsinfrastruktur bietet die Region Hannover das optimale Umfeld für Events.

Kontakt:
Hannover Marketing und Tourismus GmbH/ HannoverKongress

Ansprechpartner:
Laura Harke
Vahrenwalder Straße 7
30165 Hannover

Infos unter Tel.: 05 11 1 23 45-444
info@hannoverkongress.de
www.hannoverkongress.de

Foto oben: Der Kuppelsaal
Hintergrundfoto: Der Expo-Wal
Fotos: Hannover Marketing & Tourismus GmbH



Die Urlaubsregion Hannover

Entdecken Sie die vielfältigen Freizeitmöglichkeiten in der Region Hannover.

Wer sich gern in der Natur bewegt oder einfach nur die Seele baumeln lassen möchte, ist im Deister, am Steinhuder Meer und in den zahlreichen weiteren Naherholungsgebieten richtig!
Begehrtes Ziel für Segler, Surfer, Kite-Surfer und Badegäste ist Niedersachsens größter See, das Steinhuder Meer. Auf historischen Segelbooten, den „Auswanderern", schippern Touristen zur Insel Wilhelmstein. Am 35 Kilometer langen Rundweg bieten Aussichtstürme phantastischen Weitblick. Pferdefreunde finden ihr Paradies im Burgdorfer Land und in der Wedemark – ob auf dem eigenen Ross, einem Leihpferd oder gesellig in der Kutsche. Wanderer zieht es auf den 405 Meter hohen Deister mit seiner grünen Pracht und vielen historischen Schätzen. Unmittelbar vor den Toren der Landeshauptstadt verwöhnen Naherholungsgebiete wie die Koldinger Seen, der Wietzepark in Isernhagen und Langenhagen oder der Altwarmbüchener See die Sinne.

Wie ein fernes Märchenschloss thront die Marienburg auf einer Bergkuppe nahe der Stadt Pattensen. Die letzte Sommerresidenz der Welfenkönige von Hannover strahlt weit ins Calenberger Land. Besucherführungen ermöglichen spannende Blicke hinter die Kulissen.
Und nicht nur abends und nur einen Katzensprung entfernt, lockt Hannover mit vielfältigen Kulturangeboten in Museen und Theatern, mit Restaurants, Bars und zahlreichen Shoppingmöglichkeiten.

Tipp: Genießen Sie einen Kurzurlaub in der Urlaubsregion! Ob mit der Familie, dem Partner oder der besten Freundin - wir haben tolle Erlebnispakete zusammengestellt. Eine Übersicht finden Sie hier:

www.Hannover.de/urlaubsregion

Fotos: Hannover Marketing & Tourismus GmbH



Alle Jahre wieder …

… kehrt nicht nur das Weihnachtsfest zurück, sondern auch die besinnliche Stimmung, der bezaubernde Lichterschein und die verlockenden Düfte. In der historischen Altstadt, vor dem Hauptbahnhof und auf der Lister Meile von Hannover sowie in zahlreichen Städten und Gemeinden der Region findet man diese besondere Atmosphäre.
Hier können Sie es sich gut gehen lassen bei schmackhaften Köstlichkeiten wie Schmalzgebäck und Bratäpfeln. Für einen festlichen Musikgenuss sorgen Turmbläser, Posaunen- oder Kinderchöre.
Sie sind herzlich eingeladen, Ihre persönlichen Highlights auf den individuellen Weihnachtsmärkten in der Region Hannover zu entdecken.





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

75,- €*
p. P. im DZ im 3**** Hotel

85,- €*
p. P. im DZ im 4**** Hotel

Termine 2014: 17.05. | 31.05. | 23.08. | 06.09. | 20.09.



Wintervarieté „Lichtgestalten“

· Übernachtung im DZ inkl. Frühstück im 3*** oder 4**** Hotel
· 1 Eintrittskarte für das Wintervarieté in der 1. Preisklasse pro Person
· 1 GVH Ticket für 1 Tag
· Optional: 3-Gänge-Menü in ausgewählter Gastronomie, Preis: 28 € p.P.

105,- €*
p. P. im DZ im 3*** Hotel

115,- €*
p. P. im DZ im 4**** Hotel

Buchbar: bis zum 26.01.2014



Weihnachts-Musical „Jim Knopf“

· 1 Übernachtung inkl. Frühstück im DZ mit Zustellbett oder im Familienzimmer im 4**** Hotel
· Eintrittskarten für das „GOP Kinder-Weihnachts-Musical“ Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer

155,- €*
2 Erw. & 1 Kind bis 14 J. im DZ mit Zustellbett

179,- €*
2 Erw. & 2 Kinder bis 14 J. im Familienzimmer

Buchbar: bis zum 09.01.2014
(06.12. und 07.12. keine Vorstellung!)



Familienspaß im Winter-Zoo

· 1 Übernachtung in einem 4**** Hotel in Zoo Nähe im DZ mit Zustellbett oder im Familienzimmer
· Eintrittskarten für den Winter-Zoo inkl. Rodeln und Schlittschuhbahn für die gesamte Familie
· Late Check-Out bis 15.00 Uhr

159,- €*
2 Erw. & 1 Kind bis 14 J. im DZ mit Zustellbett

185,- €*
2 Erw. & 2 Kinder bis 14 J. im Familienzimmer

Buchbar: 01.12.2013 bis 06.01.2014

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

Ihre Hotline für Ihr Erlebnispaket
0511 12345 - 333

www.HANNOVER-TOURISMUS.de

Nimm Dir Zeit!
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



„Der Tango ist ein Gesamtkunstwerk,
ja eine Lebensanschauung,
in der Wort, Musik und Tanz
zu einer magischen
Synthese gefunden haben."

Der Tango ist als Tanz das Schönste,
was es gibt.
Man muss ihn mit Kraft angehen,
mit viel Zärtlichkeit
und vielen Stunden Arbeit.
Antonio Todaro

Tango – Tanz, Kultur und Sinnlichkeit

Tango, tangere, aus dem Lateinischen: ich berühre. Schon mit dieser schlichten Übersetzung ist über den Tango und seinen Charakter viel gesagt: Er berührt die Sinne, er transportiert Gefühle. Dies hat viel mit seiner Geschichte zu tun.

Sie beginnt am Rio de la Plata, wo Ende des 19. Jahrhunderts die verschiedensten Völker und Kulturen aufeinandertrafen. Getrieben von wirtschaftlicher Not in ihren Heimatländern, erreichten zwischen 1880 und 1930 ca. 6 Millionen Einwanderer die Hafenstädte am Unterlauf des Rio de la Plata in Argentinien. Vor allem Südeuropäer wie Spanier und Italiener, Osteuropäer und von englischen Händlern importierte afrikanische Sklaven. Hinzu kamen noch Abertausende von arbeitslosen Landarbeitern aus der Pampa. Die schnell wachsenden Großstädte konnten diese Menschenmassen nicht mehr aufnehmen, es herrschte binnen Kurzem Arbeitslosigkeit, Prostitution und Kriminalität. In diesem Elendsmilieu schlug die Geburtsstunde des Tango: Er wurde zum Ausdruck von existenzieller Not und menschlicher Einsamkeit.

Zu Beginn war der Tango mehr ein aufeinander abgestimmtes Gehen als ein Tanz, doch unter dem Einfluss weiterer Musikstile wie der polnischen Polka, der afrikanischen Candombe der Kreolen und Schwarzen, der lateinamerikanischen Habanera und des europäischen Walzers und Ländlers entstanden schnell immer mehr Tanzfiguren, entwickelte sich der Tango zu einem komplexen Partnertanz. Bereits 1890 war dieser fester Bestandteil der Volkskultur am Rio de la Plata. Nur in der Oberschicht galt er aufgrund seines Ursprungs in den Einwandererviertel weiterhin als verkommen, was den Großteil der Bevölkerung allerdings nicht davon abhielt, ihn zu tanzen.

Kurz vor dem ersten Weltkrieg gelang dem Tango der Sprung über den Atlantik in die Salons und Bars von Paris. Er avancierte dort zum erfolgreichen Modetanz, so dass einige Orchester vom Rio de la Plata in der Alten Welt Erfolge feiern konnten. Da Paris zu jener Zeit das Nonplusultra der Eleganz war, wurde der Tango schnell auch im übrigen Europa bekannt und beliebt, es entwickelte sich der Tango de Salon. Durch den Einfluss hervorragender Musiker, Texter und Instrumente wie das Bandoneon erreichte der Tango seine Kunstform. Der Vater des Tango Nuevo, Astor Piazolla, gilt als Erneuerer des Tango. Seine Musik ist sowohl vom Jazz als auch von der Klassik beeinflusst. Piazolla erweiterte sein Orchester um Schlagzeug und E-Gitarre, was Musiker, Presse und Publikum polarisierte und sogar dazu führte, dass er für einige Zeit seine Heimat verlassen musste.

Heute wird der Tango auf der ganzen Welt getanzt. In allen Ländern und Städten haben sich Tango-Clubs gebildet und laden zum Milonga, dem Tangotreff ein. Ab den 1990er Jahren vermischte der Tango sich mit anderen Musikstilen. Es entstanden viele neue Formen wie der Tango Mestizo, La Chicana, Melingo oder Cubatango. Ein vorherrschender Stil ist allerdings nicht auszumachen. Seit Ende der 90er Jahre bis heute sind die Tänzer geprägt durch Ballett, Modern Dance, Jazz Dance wie auch Akrobatik. Diese nicht aus Argentinien stammenden Einflüsse entfernen den Tango Argentino aus seinem nationalen Ursprung und verändern ihn globalisierend. Doch wie heißt es in einem Zitat schon aus der Anfangszeit des Tanzes: „Für den Tango existiert kein Volk als abstrakte Einheit oder als Ideal. Der Tango kennt nur den Menschen aus Fleisch und Blut." ■ *Ulrike David*



AYSE AKCAN
Hair

Bödekerstraße 33 | 30161 Hannover | Telefon: 0511 3888852 | www.ayse-akcan.de

Styling-Gutschein
im Wert von
15,– €

Hoher Sachverstand...



Dirk Hamann
Dipl. Ingenieur,
Autohaus-Chef
und Kfz.-Sach-
verständiger

... ist im Kfz.-Gewerbe die Voraussetzung zur Führung eines Autohauses. Wenn, wie im Fall des Autohauses Hamann, Tradition und Führungsstärke vom Gründer bis zum heutigen geschäftsführenden Gesellschafter Dirk Hamann zusammen kommen, und ein hoher Wissensstand die Basis für Erfolg im stark umkämpften Automarkt bildet, kann man dem Unternehmen sein volles Vertrauen schenken.

Nach über 75 Jahren Firmengeschichte und ständigem Ausbau der Werkstätten, Ausstellungsräume und der gesamten technischen Anlagen präsentiert sich das Autohaus Hamann heute als modernes, fortschrittliches Autohaus für die Marken Ford, Opel und Hyundai in Hannover-Linden. Versteht sich, dass die Mannschaft in Verkauf und Beratung bestens geschult ist, alle Weiterbildungsmaßnahmen der Hersteller voll nutzt und sich auf die individuellen Wünsche der Kunden einstellt. Ob Inzahlungnahme, Gebrauchtwagenauswahl, besonders günstige Vorführwagen, Tageszulassungen oder scharfkalkulierte Neuwagen – Kundenzufriedenheit ist oberstes Gebot.

Dem technischen Kundendienst wird bei Hamann ein ganz besonderer Stellenwert eingeräumt. Service-Leistungen, Wartungsarbeiten, kleine und große Reparaturen oder selbst schwierigste Karosserie- und Lackierarbeiten bedeuten kein Problem für die Fachleute von Hamann und werden mit hoher Präzision durchgeführt.

Selbstverständlich sind auch sogenannte Fremdmarken herzlich willkommen. Urlaubs-, Frühlings- und Winterchecks zu besonders günstigen Festpreisen sind ständig im Angebot und auch die Reifenwechsel inkl. Einlagerung zum Sommer und Winter werden immer beliebter.

Man kann sein Auto dem Autohaus Hamann anvertrauen und ist garantiert in den besten Händen.





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



Perfektion ist unsere Stärke.

Das gute alte Handwerk ist noch immer gefragt, wenn es um den Werterhalt Ihres Autos geht. Ob komplizierte Karosseriearbeiten nach einem Unfall, komplette Restaurierung wertvoller Young- und Oldtimer – unsere erfahrenen Spezialisten beherrschen ihr Metier meisterhaft. In über 75 Jahren hat sich unser Autohaus einen sehr guten Ruf erarbeitet.

Wir sorgen tagtäglich dafür, das dies auch so bleibt und garantieren beste Qualität. Das fängt bereits mit der kompletten Abwicklung von Unfallschäden mit Ihrer Versicherung an und auch die Einschaltung von Sachverständigen bedeutet kein Problem für uns.

Egal, welche Automarke Sie auch fahren – Ihr Wagen ist bei uns in den besten Händen.

Sie waren noch nie bei uns?
Dann geben wir Ihnen gleich zwei gute Gründe zu einem Besuch.

Unsere beiden Gutscheine:

Winter-Check für alle Marken
Wir überprüfen: Beleuchtung, Instrumente, Kontroll-Leuchten, Scheibenwaschanlage, Unterboden, Servolenkung, Motor, Getriebe, Kardan- und Antriebswellen, Leitungen, Schläuche, Auspuffanlagen, Ölstand, Kühlmittel, Bremsflüssigkeit, Batterie, Filter, Bremsanlage, Aggregateantriebssystem, Reifen, Felgen u.v.m.

Nur 15,- €

Reifenwechsel inkl. Einlagerung
Wir tauschen Ihre Sommerreifen gegen Ihre Winterreifen aus, überprüfen Reifenzustand und Luftdruck und lagern Ihre Sommerreifen bei uns ein.

Nur 39,- €

Gutscheine bitte ausschneiden und mitbringen.

Ford OPEL HYUNDAI



Am Lindener Hafen

Autohaus Hamann GmbH · Davenstedter Str. 120-122 · 30453 Hannover
Telefon 0511/9 21 66-0 · www.hamann-hannover.de

hamann





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













SC bad KONZEPTE

SC Bad Konzepte
Lavesstraße 11, 30159 Hannover
Fon: 0511 / 306 89 89 Fax: 0511 / 306 89 90
info@badkonzepte-sc.de
www.badkonzepte-sc.de

Öffnungszeiten
Mo-Fr 10-18 Uhr
Sa 10-13 Uhr

DIE WELT ENTDECKEN

ERLEBEN SIE SPANNENEDE MOMENTE AN NEUEN KÜSTEN



VEREINIGTE ARABISCHE EMIRATE

Moderner Luxus und fantastische Naturwunder treffen in diesem Land zusammen.





SÜDAFRIKA

Ein romantisches Reiseziel voller Reize: Afrika – die Wiege der Menschheit und Inspirationsquelle für Künstler, Schriftsteller und Musiker.



KARIBIK

Mit MSC Kreuzfahrten in die Karibik: Schöner kann man nicht entspannen!

Nähere Informationen und viele weitere Reiseziele erhalten Sie unter: www.wbtouristik.de



IM LEBEN ZÄHLEN NICHT DIE MINUTEN, SONDERN DIE MOMENTE.



NORWEGEN › DÄNEMARK › DEUTSCHLAND

ab/bis WARNEMÜNDE
Mai › August 2014*

MSC POESIA
7 Nächte

ab €799,- p.P.
zzgl. Service Entgelt*

Jetzt Frühbucherpreise sichern!*



VEREINIGTE ARABISCHE EMIRATE › OMAN

ab/bis DUBAI
November 2013 › März 2014*

MSC LIRICA
7 Nächte

inkl. Flug
ab €999,- p.P.
zzgl. Service Entgelt*

Inklusive Flug ab/bis Deutschland & Getränkepaket CHEERS!*

KINDER REISEN FREI!

Bei Unterbringung mit zwei Erwachsenen in einer Kabine reisen bis zu 2 Kinder bis 17 Jahre an vielen Terminen frei.

Fragen Sie nach unseren tagesaktuellen Angeboten & Specials!

MSC KREUZFAHRTEN

Die mediterrane Lebensart

* Service Entgelt: am Ende der Kreuzfahrt fällt zusätzlich ein Service Entgelt in Höhe von € 7,- pro Erw./beanstandungsfrei an Bord verbrachter Nacht an. Frühbucherpreis (MSC Poesia), Bella Erlebnis, buchbar bis 5 Monate vor Abfahrt, Fly & Cruise Emirate inkl. Cheers Special (MSC Lirica), Bella Erlebnis, buchbar bis 15.12.2013, begrenzte Verfügbarkeit. Bei MSC Lirica wird das Getränkepaket CHEERS! im Wert von € 16,50 p.P./Tag gratis inkludiert: unbegrenzte Getränkeauswahl während Mittag- und Abendessen an Tischwein (Auswahl an 2 Weißweinen, 2 Rotweinen und 1 Roséwein), Bier vom Fass, Softdrinks und Mineralwasser. * Termine teilw. mit Saisonzuschlag. Veranstalter: MSC Crociere S.A. Genf, Zustellungsbevollmächtigter für Deutschland: MSC Kreuzfahrten GmbH, Neumarkter Str. 63, 81673 München.

WB TOURISTIK



✓ unabhängig
✓ persönlich
✓ kompetent
✓ zuverlässig

Hildesheimer Str.90 • 30169 Hannover • Tel.: (0511) 5393280 www.wbtouristik.de

Mehr als mehr geht nicht!



DIE NEUESTE PROFI-TECHNIK FÜR PERFEKTES VOLUMEN!

MEHR ALS MEHR GEHT NICHT.
ABER EINFACH NUR VIEL IST AUCH ZU WENIG.

Wimpern mit glamourösem Volumen bekommen Sie heutzutage wie Sand am Meer. Aber was nützen die dichtesten Wimpern in extremen Längen, wenn es nicht natürlich aussieht oder sich wie ein Fremdkörper am Auge anfühlt. Und genau hier liegt das Problem, das nur durch die Erfahrung von Experten gelöst werden konnte, die lieber aktiv Neues entwickeln, als Gutes von anderen zu kopieren.

Die Lösung liegt ganz einfach in der richtigen Technik. Deshalb entwickelten wir von LUXUS**LASHES** die FOCON**YES** Technologie. Eine völlig neue Klebetechnik, die gepaart mit eigens dafür entwickelten Soft-Wimpern, für außerordentliches Volumen, unendliche Länge und formvollendeten Schwung in einer Dimension sorgt, die es bis jetzt noch nie gegeben hat.

Für uns von LUXUS**LASHES** gilt schon seit jeher der Slogan
„Focus on your eyes".

Dieses Bewusstsein, Wimpernverlängerungen zu schaffen, die nicht nur einfach dicht und lang sind, sondern in ihrer Natürlichkeit von echten Wimpern kaum zu unterscheiden sind, war auch jene Zielsetzung, die unsere Experten bei der Entwicklung der FOCON**YES** Technik und Produkte angetrieben hat.

Jetzt auch bei Schönheit & Wellness Pattensen

Wir freuen uns auf Sie und beraten gern!



Marktplatz 2 I 30982 Pattensen
Tel.: 05101 854806
www.schoenheit-und-wellness.de

Verführerische Wimpern - für den schönsten Augenblick

Eine dauerhafte Wimpernverlängerung ist die Lösung für ein stets perfektes Augen Make-up.

Welche Frau wünscht sich nicht schöne volle Wimpern? Aber der Gedanke, das Ergebnis könnte unnatürlich aussehen oder wie sich wie ein Fremdkörper am Auge anfühlen, lässt viele Frauen zögern. Esthetic Pure sprach darüber mit der Lash-Extension-Spezialistin Monika Schröder-Mroz.

„Eine dauerhafte Wimpernverlängerung muss kein Traum bleiben. Jede Frau kann sich das leisten", sagt Schröder-Mroz. Sie empfiehlt die neueste Volumentechnik des Wimpernspezialisten Luxuslashes. „Die Qualität muss stimmen, dann ist eine Wimpernverlängerung eine sehr zufriedenstellende Möglichkeit. Die Foconyes Technologie von Luxuslashes ist das Beste, was es bisher auf diesem Gebiet gibt."

Vom natürlichen bis zum glamourösen Look ist alles möglich. Die Kundin kann zwischen verschiedenen Längen, Stärken und Biegungen wählen. Die eigens entwickelten synthetischen Soft-Wimpern sind extrem elastisch, wirken dabei ganz natürlich und sind tiefschwarz. „Volle Wimpern betonen das Auge und öffnen es. Das ganze Gesicht wird freundlicher und lebendiger", weiß Monika Schröder-Mroz.

„Die herausragenden Ergebnisse können dank der einzigartigen neuen Klebetechnik erreicht werden", ist die Spezialistin überzeugt. Die Extensions werden einzeln auf die natürlichen Wimpern geklebt. Die Arbeit am Auge erfordert viel Fingerspitzengefühl und Erfahrung, unterschiedlichste Softwimpern werden geklebt, um den natürlichen Wuchs echter Wimpern perfekt zu imitieren. „Mit dieser Wimpernverlängerung müssen Sie auf nichts verzichten. Duschen, schwimmen, ein Spaziergang im Regen und dergleichen sind erlaubt", betont die Beauty-Expertin.

Da die echten Wimpern einem Wachstumszyklus unterliegen und sich natürlicherweise etwa alle 150 Tage abstoßen, gehen damit dann auch die Extensions verloren. Darum sollte die Wimpernverlängerung alle vier Wochen aufgefrischt werden. Schöne Aussichten also für die Kundinnen von Schröder-Mroz, die sich so immer wieder mal eine kleine Auszeit in der Wohlfühlatmosphäre ihres individuellen Schönheits & Wellness Profistudio in Pattensen gönnen dürfen.

www.schoenheit-und-wellness.de



Vor, während und nach der Wimpernverlängerung

Fotos: David

Lebendige Luftfahrtgeschichte

Das Luftfahrtmuseum Hannover-Laatzen ist eine Perle in der hannoverschen Museumslandschaft. Das zentrale Thema der Ausstellung ist die Darstellung der Luftfahrtgeschichte.

Otto Lilienthal war einer der wagemutigsten Pioniere der Luftfahrt. Er erforschte anhand von Vogelschwingen die physikalischen Voraussetzungen für den Bau von Tragflächen. Seine ersten Flugversuche in den Jahren 1891 bis 1896 mit selbst konstruierten Flugapparaten sind legendär. Ein knappes Vierteljahrhundert später stiegen Jagdmaschinen in die Luft - mit dem Ersten Weltkrieg verlor die Luftfahrt ihre Unschuld. Der Zweite Weltkrieg brachte der Luftfahrt, technisch betrachtet, einen immensen Entwicklungsschub, der später wieder der zivilen Luftfahrt zugute kam.

Auf 3.500 qm Ausstellungsfläche können große und kleine Besucher in den Hallen und auf dem Freigelände die Geschichte der Luftfahrt entdecken mit sehenswerten einmaligen Highlights wie einer originalen Spitfire der Royal Air Force. Außerdem sind Fliegerbekleidung, Bücher, Dokumente, Kutschen, Kraftfahrzeuge und Gebrauchsgegenstände zu sehen, die den Einfluss der technischen Entwicklung auf das tägliche Leben eindrucksvoll belegen. Zahlreiche Vitrinen und Informationstafeln vervollständigen den Einblick in einen der spannendsten Abschnitte unserer jüngsten Geschichte. ■ *Ulrike David*



Fotos: David

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Sonntag von 10 bis 17 Uhr und nach Vereinbarung, letzter Einlass 16 Uhr. Das Museum ist vom 23.12 bis 26.12. und am 01.01.2014 geschlossen.

Tipp:
Vertiefende Einblicke erhalten Interessierte auf einer fachkundigen Führung. Kinder sind im Museum willkommen. Für sie gibt es besondere Angebote.

Kontakt und Info: Tel.: 0511 8791791
www.luftfahrtmuseum-hannover.de



Sichtbar länger jung

- Welches sind die größten Feinde meiner Haut?
- Was macht Botox, ist es gefährlich?
- Was ist Faltenunterspritzung?
- Welche Vitamine, Enzyme, Creme brauche ich, um gesund, vital und schön zu bleiben?
- Wie unterstütze ich die Jugend meines Körpers?

Auf diese und viele andere Fragen erhalten Sie bei unserer Anti-Aging Beratung eine Antwort.

Anti-Aging Laatzen
Dr. Galina Bercht

Würzburger Straße 14
30880 Laatzen
Tel.: 05102 / 931 888
Fax: 05102 / 932 955
info@antiaging-laatzen.de

www.antiaging-laatzen.de



Im nächsten Jahr wird alles anders – oder?

Der Jahreswechsel ist für viele ein beliebter Anlass, mit guten Vorsätzen an den Start zu gehen. Im nächsten Jahr soll alles anders, sprich „besser" werden, und da liegt es nahe, endlich anzugehen, was man sich schon so lange vorgenommen hat. Aber funktioniert das quasi auf Knopfdruck?

Oft scheitern die guten Vorsätze schon im Ansatz. Denn der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Er mag seinen Trott und die alltäglichen Rituale, auch wenn er noch so viel darüber meckert: Das Fernsehprogramm ödet uns an, aber noch mal raus und Sport treiben? Das Rauchen aufgeben, gerade jetzt, wo es im Büro so viel Stress gibt?

Gewohnheiten bieten Komfort, denn man braucht sich über sein Verhalten keine Gedanken mehr zu machen. In der Regel macht das für das Sozialwesen Mensch auch Sinn, wenn beispielsweise gesellschaftliche Umgangsformen nicht täglich neu erfunden werden müssen. Was aber tun, wenn sich Unbehagen breit macht, weil die eingefahrenen Verhaltensmuster sinnvolle Veränderungen blockieren oder sich sogar gesundheitsschädigend auswirken? Warum ist es so schwer, sich von den lieben oder unliebsamen Gewohnheiten zu trennen?

Was von der Natur einst als Überlebenshilfe eingebaut worden ist - unsere Vorfahren behielten die Verhaltensweisen bei, die sich bewährt hatten - macht in der heutigen Zivilisationsgesellschaft oft keinen Sinn mehr. Heute haben wir es statt mit Naturgewalten oder schlechten Ernten mit einem ganz anderen Gegner zu tun: unserem inneren Schweinehund. Im allgemeinen Sprachgebrauch umschreibt man damit - oft vorwurfsvoll - die Willensschwäche einer Person, die diese daran hindert, eine für sie unangenehme Tätigkeit auszuführen.

Motivationsexperten raten dazu, den inneren Schweinehund nicht als Feind zu betrachten, sondern als den Teil von uns, der versucht, Energie zu sparen. Das ist im Prinzip nämlich in Ordnung, etwa nach dem Motto: Ist das Mammut zu schnell, laufe ich nicht hinterher. Das Problem ist nur, dass der innere Schweinehund kurzfristig denkt. Um Ärger zu vermeiden, verliert er die langfristigen Ziele aus den Augen. Das macht sich dann in den Ausreden bemerkbar, mit denen sich die guten Vorsätze wieder in Luft auflösen: Heute ist es zum Joggen aber wirklich zu kalt!

In vielen Bereichen unseres Lebens wie der Familie, dem Job, dem sozialen Umfeld gewöhnen wir uns daran, auf eine bestimmte Art und Weise zu handeln. Alles, was im Gehirn wiederholt gespeichert wird, wird zur Routine. Das ist ausgesprochen entlastend für unsere Psyche, hat aber den entscheidenden Nachteil, dass eingefahrene Routinen nicht mehr hinterfragt werden. Wenn wir uns angewöhnt haben, bei Stress zur Zigarette zu greifen, werden wir das weiter tun.

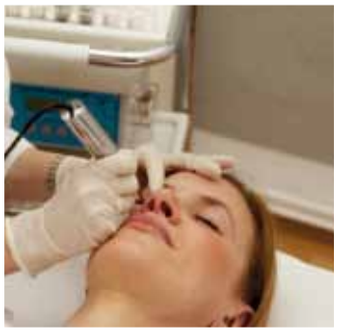
Psychologen warnen davor, sich anzugewöhnen, Unangenehmes und Lästiges aufzuschieben. Zwar entgeht man kurzfristig dem Frust, aber letztlich wird notorische Aufschieberei mit einem geringen Selbstwertgefühl bestraft. Mit ein paar Tricks kann man sich aber überlisten. Dazu gehört, Formulierungen im Konjunktiv wie „eigentlich würde ich ja gern..." oder „ich will versuchen..." mit „ich darf..." oder „ich will..." zu ersetzen. Das hilft zur richtigen Einstellung.

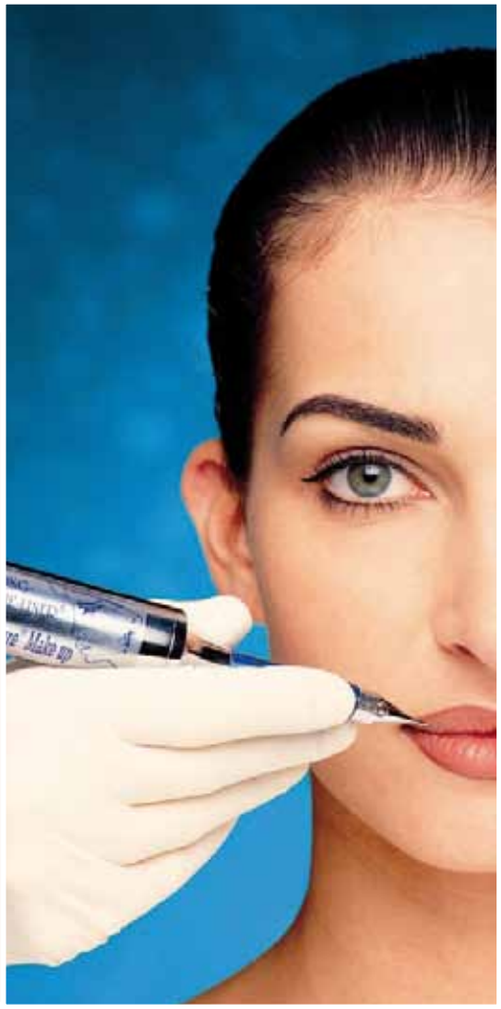
Zuerst erfordert es einen hohen Einsatz von Willenskraft, alte Gewohnheiten abzulegen und durch neue zu ersetzen. Am besten gelingt das, wenn wir uns sinnvolle Routinen systematisch antrainieren. Da hilft es, sich auf einen bestimmten Termin festzulegen, etwa einen Sportkurs an einem bestimmten Wochentag zu buchen. Der Trick dabei ist, dass der Plan, am Kurs teilzunehmen, die willentliche Anstrengung ist. Der Plan wird zur Routine und das erlaubt unserem Willen, sich auszuruhen. So müssen wir den inneren Schweinehund nicht bekämpfen, sondern machen ihn zu unserem Verbündeten. Zum Joggen etwa muss man sich anfangs überwinden, aber nach dem 20sten Mal trabt der innere Schweinehund friedlich mit. ■ *Ulrike David*

Buchtipps zum Thema:

Doris Niespor: Gute Vorsätze endlich einhalten. Mehr Erfolg auf neuen Wegen. CreateSpace Independent Publishing Platform

Harlich H. Stavemann: Frustkiller und Schweinehundbesieger: Geringe Frustationstoleranz und Aufschieberitis loswerden. Beltz-Verlag



GOLDRAUSCH

Kosmetik und Permanent Make up

Goldrausch Kosmetik
Knochenhauerstr. 27
Hannover-Altstadt
Tel.: 0511 - 260 74 66
www.goldrausch-kosmetik-hannover.de
Mo.-Fr. 9-18h
Sa. nach Vereinbarung.

LONG-TIME-LINER
Elite-Linergist

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



Erlebnis Falknerei

Die Falknerei ist ein Jahrtausende altes Kulturgut der Menschheitsgeschichte. Nur wenig hat sich bis heute an der Haltung, dem Abrichten und der Jagd mit Hilfe eines Greifvogels geändert. Doch leistet die moderne Falknerei einen bedeutenden Beitrag zum Natur- und Artenschutz.



Als der Hunnenkönig Attila vor mehr als 1.500 Jahren auf seinen Eroberungszügen westwärts zog, brachte er eine uralte Tradition seines Volkes mit: die Jagd mit abgerichteten Greifvögeln. 10.000 Männer, die diese Kunst beherrschten, sollen Attilas Heer zusätzlich begleitet haben. Mit ihren Falken, Habichten und Adlern hatten sie für das leibliche Wohl der Krieger zu sorgen. Mit dieser „mobilen Speisekammer" ausgerüstet, überquerte Attila im Jahre 451 den Rhein, bis er schließlich vom römischen Feldherrn Aetius und seinen Verbündeten in einer gewaltigen Schlacht bei Orléans besiegt und vertrieben wurde. Aetius, der die Kriegstaktik seines Gegners genau beobachtet hatte, führte die Falknerei oder Beizjagd, wie man diese Jagdform heute noch nennt, in Rom ein und trug so zu ihrer Ausbreitung im europäischen Raum bei. Anders als in den weiten Steppen Asiens, wo die Beizjagd zur Nahrungsbeschaffung ausgeübt wurde, entwickelte sie sich im europäischen Mittelalter zu einem wichtigen kulturellen Bestandteil des höfischen Lebens und zu einem Privileg des Adels.
Kaiser Friedrich II etwa achtete die Kunst der Falknerei so hoch, dass er den idealen Falkner als vollkommenen Menschen betrachtete. Mit dem Niedergang der höfischen Kultur endete auch die Blütezeit der Falknerei. Durch die Erfindung der Feuerwaffen verlor sie endgültig an Bedeutung.

In den letzten Jahren erfährt die Falknerei nach langem Nischendasein wieder mehr öffentliche Aufmerksamkeit. In Vogel- und Wildtierparks gehören Shows, in denen Falkner ihre Kunst vorführen, zu den beliebtesten Programmpunkten. Wie zum Beispiel auf dem Falkenhof im Wisentgehege Springe: Fasziniert beobachtet das Publikum, wie Habicht, Turmfalke und Co elegante Kreise über ihren Köpfen ziehen und punktgenau „auf der Faust" ihres Falkners landen. Nebenbei erfahren die Zuschauer viel Wissenswertes über die verschiedenen Greifvogelarten. „Nur was die Menschen kennen, schützen sie", erläutert der Inhaber des Falkenhofes, Berufsfalkner Rouven Polep, den Sinn der Vorstellung. Der Natur- und Artenschutz sei ein wichtiger Bestandteil der modernen Falknerei. „Den Wanderfalken etwa sieht man hier nur noch deswegen in freier Natur, weil er durch Zucht und Auswilderung vor dem Aussterben bewahrt werden konnte."
Das Überleben in Freiheit ist in den letzten dreißig Jahren auch für weniger gefährdete Arten immer schwerer geworden. Bis ein Jungvogel gelernt hat, mit Hochspannungsdrähten umzugehen und erfolgreich zu jagen, vergehen zwei bis drei Jahre. „Wir nehmen häufig verletzte Vögel auf. Ein Mäusebussard, der mit einem Pkw zusammengestoßen ist, kann wochenlang desorientiert sein und deshalb verhungern." Für diese hilflosen Findlinge oder für verwaiste Jungtiere hat Rouven Polep wie viele andere Berufsfalkner eine Auffangstation. Dort werden die Zöglinge dann solange gepflegt, bis sie wieder ausgewildert werden können.



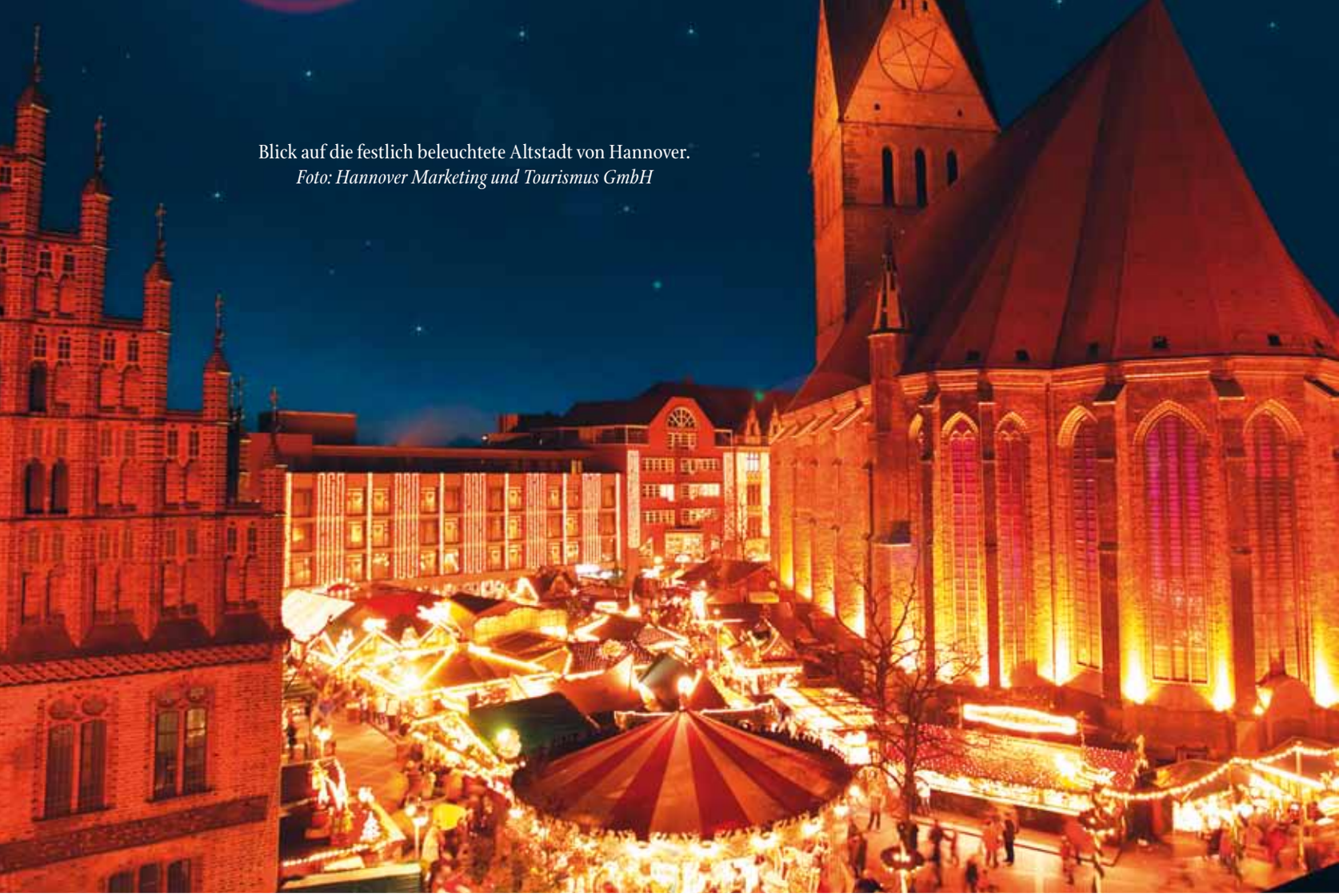
Foto: Abyss

Die Falknerei wurde 2010 in 13 Ländern in die UNESCO-Liste des immateriellen Weltkulturerbes der Menschheit aufgenommen.

Die Lebenserwartung von Vögeln, die dauerhaft in der Obhut von Menschen leben, ist ungleich höher als die ihrer wilden Artgenossen. Im Greifvogelgehege Bispingen kann man solche gefiederten Veteranen bewundern. Steinadler Ares etwa, der mit seinen 43 Jahren die Lebenserwartung eines frei lebenden Artgenossen um das Doppelte überschritten hat.

„Ein Bussard, den mein Vater in Pflege genommen hatte, war sogar 47 Jahre bei uns“, erzählt Inhaberin Frigga Steinmann-Laage. Das Vorurteil, dass Greifvögel in der Obhut der Menschen leiden könnten, lässt sie nicht gelten. „Greife fliegen nicht zum Spaß, sondern nur zur Nahrungsaufnahme. Sie sind Energiesparer - wenn sie keinen Hunger haben, sitzen sie still. Hier im Gehege müssen wir sie zuerst motivieren, überhaupt zu fliegen.“

Doch im Grundsatz bleibt die Falknerei eine Form der Jagdausübung. Flughäfen stellen teils noch Falkner ein, um die Flugbahnen von Tauben und Krähen frei zu halten. Oder die Jäger kommen mit ihren gefiederten Gefährten zum Einsatz, wo der Gebrauch von Schusswaffen nicht möglich ist, beispielsweise wenn zu große Krähenbestände in Wohngebieten reduziert werden müssen. Ein Jagdschein ist nach wie vor die Voraussetzung für die Anmeldung zum Falknerlehrgang. Fachmann Polep rät Interessenten, sich die Ausübung der Falknerei als Hobby gut zu überlegen. „Ein Greifvogel ist ein Raubtier und wird niemals zahm. Die Partnerschaft mit ihm muss man sich langfristig erarbeiten. 80 bis 90 Prozent der Freizeit muss man für sein Tier einplanen.“ Zum „Reinschnuppern“ gibt es indes viele Angebote in den modernen Falknereien. Wer einen tieferen Einblick gewinnen möchte, kann vielerorts beispielsweise Events wie „Falkner für einen Tag“ buchen. Einmal wie einst Friedrich II einen Falken abtragen, wie es fachlich korrekt heißt, wenn man einen Greif auf dem Arm sitzen lässt, oder gar wie Harry Potter einer Schneeeule ganz nahe sein - das sind ultimative Erlebnisse, die man so schnell nicht vergessen wird. ■ *Ulrike David*



Blick auf die festlich beleuchtete Altstadt von Hannover.
Foto: Hannover Marketing und Tourismus GmbH



Trendige Kleider und Kombis zum Wohlfühlen von

Expresso • Marc Aurel • Oui • Jean Paul • Nice Connection

Bottega • Rossi • Joker Jeans • Schuhe – More & More

... und 10% auf alles, was gefällt



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



SØNKSEN MODE

MODERN WOMEN UND MEHR

Galerie Luise · Langesche Höfe · Theaterstr. 14 · Tel. 0511 32 32 53

30159 Hannover gegenüber der Commerzbank



Nathalie 1



Nathalie 2

Alles nach Maß!

Mode begeistert und setzt Trends. Genauso wichtig wie das Design ist die Verarbeitung. Maßschneiderei heißt das Zauberwort, aber dieses Handwerk ist selten geworden. Die „Fahmoda Akademie für Mode und Design Hannover" setzt hier ein Zeichen. Angehende Modedesigner werden nicht nur künstlerisch, sondern gleichermaßen handwerklich ausgebildet. Die Meisterprüfung vor der Handwerkskammer Hannover ist der krönende Abschluss der Ausbildung.

Nicola Mohr ist eine erfolgreiche Absolventin der hannoverschen Modeschule. Die junge Frau hat ihren Gesellenbrief zur Maßschneiderin in der Tasche und konnte sich mit der Entwicklung einer eigenen Kollektion als Modedesignerin beweisen. Nun will sie noch eins draufsatteln und hat sich zusammen mit drei weiteren Fahmoda-Absolventinnen zur Meisterprüfung für Maßschneiderei vor der Handwerkskammer Hannover angemeldet.

Aber: „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen", weiß schon der Volksmund. Bevor sich Mohr mit der Krone des Handwerks schmücken darf, muss sie vor der Prüfungskommission für Maßschneiderei der Handwerkskammer Hannover beweisen, dass sie ihr Handwerk perfekt beherrscht. Dafür nehmen die Gesellinnen nochmals eine Phase intensiver Arbeit auf sich. Im praktischen Teil der Prüfung haben sie zwei Wochen Zeit für die Anfertigung ihres Meisterprüfungsprojektes – vom korrekten Maßnehmen und der Erstellung des Schnittes bis zur ersten Anprobe.

„Die Anforderungen sind enorm gestiegen", erzählt Prüfungskommissionsmitglied Sabine Roth, „seit der Meisterzwang weggefallen ist, kann sich jeder für die Prüfung anmelden, auch wer den Beruf gar nicht erlernt hat." Darum schauen die Prüfer genau hin, ob die Meisterstücke den Anforderungen des Handwerks genügen. Dazu werden insbesondere die Passform und verarbeitungstechnische Merkmale des Outfits beurteilt, das einem Model im wahrsten Sinne des Wortes auf den Leib geschneidert wird. Darüber hinaus sollen die Prüflinge ihre Kreativität unter Beweis stellen und zeigen, dass sie mit neuen, frischen Ideen die Modewelt bereichern können. „Denn wir wollen ja weg vom Althergebrachten", sagt Monika Jäschke von der Handwerkskammer Hannover.

Ob die angehenden Meisterinnen ein Messe-Outfit oder eine Abendrobe entwerfen, bleibt ihnen überlassen. Zwei Kleidungsstücke, die zusammen passen, sind vorgegeben. Das klingt einfacher, als es letztlich in der vorgegebenen Zeit von zwölf Tagen umzusetzen ist. „Da fließen schon mal die Tränen", gibt Nicola Mohr zu, die Anspannung sei groß. Zuerst würden die ersten Entwurfszeichnungen beurteilt und korrigiert, mit dem Maßnehmen an dem Model beginne die Umsetzung. Das bedeute eine passgenaue Schnittvorlage zu erstellen, das Nähen und natürlich die Anproben sowie Änderungen vorzunehmen. Das Meisterstück soll nicht nur gut aussehen, sondern muss auch zum Typ des Models passen.

Zum Abschluss der praktischen Prüfung wird zusätzlich eine Simulationsaufgabe gestellt. „Das heißt, die Prüflinge kennen weder das Model noch die Aufgabe, können sich also nicht darauf vorbereiten.", erklärt Roth, „Sie sollen beweisen, dass sie in der Lage sind, mit dem Meistertitel verantwortungsvoll umzugehen."



Nathalie 1 und 2
Outfit von Nathalie Bär
Model Ramona Huppert
Mantel und Hose sind aus Rossnappaleder und Wolle, dazu trägt sie eine Seidenbluse mit Cut-outs an den Ärmeln

Nicola
Outfit von Nicola Mohr
Model Lena Zepter
Mantel ist aus Kamelhaar und Wolle mit aufwendiger Kragenkonstruktion, dazu eine Zigarettenhose und eine Bluse mit aufwendiger Maiglöckchen-Stickerei

Fotos: Nicola Mohr

Am Ende haben die Fahmoda-Absolventinnen diesen Teil der Meisterprüfung bestanden. Nun heißt es, für die Theorie zu büffeln. Lohnt sich das? Für Mohr ist das keine Frage. Schon ihre Großmutter sei Damenschneiderin gewesen, und auch sie liebe das Handwerkliche. „Ich bin eher die Macherin", lacht sie. Ihre Zukunftsaussichten in einem Beruf, dem im Zeitalter textiler Massenproduktionen der Niedergang droht, beurteilt sie entschieden optimistisch. Mit dem Meistertitel eröffnen sich mehr Möglichkeiten, exklusive Modeausstatter etwa oder Theater brauchen auch heute noch Meister im Maßschneiderhandwerk. „Außerdem", strahlt die frisch gebackene Meisterin, „kann ich so später einmal einen eigenen Betrieb gründen."

Fahmoda-Direktorin Karin Liliental ist sichtlich stolz auf ihre Schützlinge: „Dieser Jahrgang unserer Ausbildung hat gleich vier Meisterinnen hervorgebracht. Das ist bundesweit schon etwas Besonderes!" Die Modebranche wisse den Meistertitel wieder hoch zu schätzen, fügt sie hinzu, die jungen Meisterinnen würden „vom Fleck weg" engagiert. „Die ersten Anfragen, etwa zum Opernball Hannover, sind schon eingegangen, bevor die Prüfungen endgültig abgeschlossen waren."



Wenn Mode Geschichte(n) erzählt – Schaumburger Trachten gestern und morgen

Angehende Modedesigner der Hochschule Hannover (HsH) ließen sich von der traditionellen Schaumburger Trachtenmode inspirieren. In einer opulenten Modenschau im Schloss Bückeburg zeigten sie, dass ein Blick zurück zukunftsweisend sein kann.

Mode ist seit jeher ein Zeichen der Zugehörigkeit und Identifikation. Lange vor der Zeit der Globalisierung waren es die Trachten, die für die Landbevölkerung Ausdruck von Gemeinschaft und Gemeinsamkeit war. Jede Region, jedes Kirchspiel hatte eine eigene Tracht mit spezifischen Merkmalen hervorgebracht. Während den Fremden die Gemeinsamkeiten ins Auge fielen, konnten die Kenner anhand der feinen Unterschiede auf Zugehörigkeit und Stand des Trägers oder der Trägerin schließen.

Vor den Toren Hannovers, im Schaumburger Land, hatte sich ab Mitte des 19. Jahrhunderts eine besonders eindrucksvolle Tracht herausgebildet. Bäuerlicher Wohlstand äußerte sich in einer prachtvollen Ausschmückung der Kleidung wie etwa einer aufwändigen Perlen- und Seidenstickerei auf Schultertüchern und Schürzen und eines kostbaren Gold-, Silber- und Bernsteinschmucks. Das neben den leuchtend roten Röcken wohl auffälligste Merkmal waren die so genannten Mützen, die mit Bändern und Perlen oder mit großen, seitwärts angebrachten „Flügeln“ ausstaffiert waren.





Längst spielen die Trachten als Alltagskleidung keine Rolle mehr. Nun suchten Studierende der HsH im Rahmen des Projekts „Nach Neuem Trachten“ nach Antworten auf die spannende Frage: Wie könnte eine moderne Version der traditionellen Schaumburger Tracht aussehen? Zwei Semester lang tauchten sie in die Welt der Trachten ein. Herausgekommen sind unterschiedlichste Kreationen, von Haute Couture Roben bis zu Kollektionen, die womöglich geeignet sind, als moderne Spielart die Trachtenmode neu zu beleben.

Die Ergebnisse präsentierten die Studierenden in der Modenschau „Schaumburger Tracht 2.0“ im Schloss Bückeburg der Öffentlichkeit. Gefördert wurde das Projekt, an dem die Studiengänge Modedesign, Fotojournalismus und Dokumentarfotografie, Visuelle Kommunikation sowie Innenarchitektur beteiligt waren, vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur. ■ *Ulrike David*



Foto: Alina Emrich



Fotos: Alina Emrich





Entdecken Sie das
Geheimnis schöner Haut!

Bei uns erhältlich

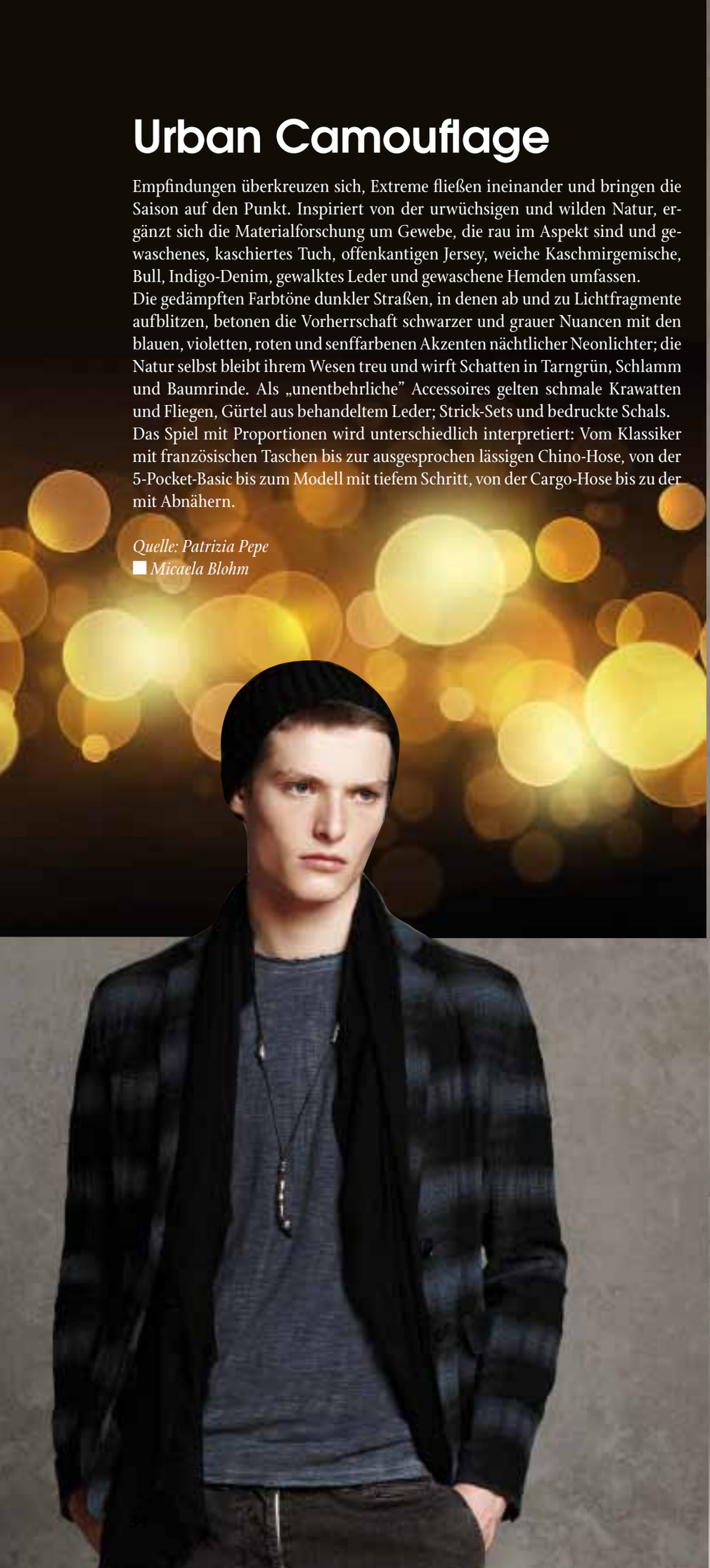
Maquillage

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

Urban Camouflage

Empfindungen überkreuzen sich, Extreme fließen ineinander und bringen die Saison auf den Punkt. Inspiriert von der urwüchsigen und wilden Natur, ergänzt sich die Materialforschung um Gewebe, die rau im Aspekt sind und gewaschenes, kaschiertes Tuch, offenkantigen Jersey, weiche Kaschmirgemische, Bull, Indigo-Denim, gewalktes Leder und gewaschene Hemden umfassen.
Die gedämpften Farbtöne dunkler Straßen, in denen ab und zu Lichtfragmente aufblitzen, betonen die Vorherrschaft schwarzer und grauer Nuancen mit den blauen, violetten, roten und senffarbenen Akzenten nächtlicher Neonlichter; die Natur selbst bleibt ihrem Wesen treu und wirft Schatten in Tarngrün, Schlamm und Baumrinde. Als „unentbehrliche" Accessoires gelten schmale Krawatten und Fliegen, Gürtel aus behandeltem Leder; Strick-Sets und bedruckte Schals.
Das Spiel mit Proportionen wird unterschiedlich interpretiert: Vom Klassiker mit französischen Taschen bis zur ausgesprochen lässigen Chino-Hose, von der 5-Pocket-Basic bis zum Modell mit tiefem Schritt, von der Cargo-Hose bis zu der mit Abnähern.

Quelle: Patrizia Pepe
Micaela Blohm







Ayer

Die **Eyecreme Maske** von Ayer ist ein Multitalent, ein sofortiger Problemlöser für die empfindlichen Augen. Als Augencreme oder als Maske zu verwenden, lässt Trockenheit und kleine Fältchen sofort verschwinden.



Der **Augenmake up Entferner Stick** von Ayer entfernt jedes Augenmake up rückstandslos und hinterlässt keinen öligen Film, so kann man jederzeit sofort Nachschminken. Selbst empfindliche Augen werden zartweich und gepflegt.

Eugénie

PARFUMEURS DEPUIS 1795
RANCÉ
Maison fondée à Grasse France

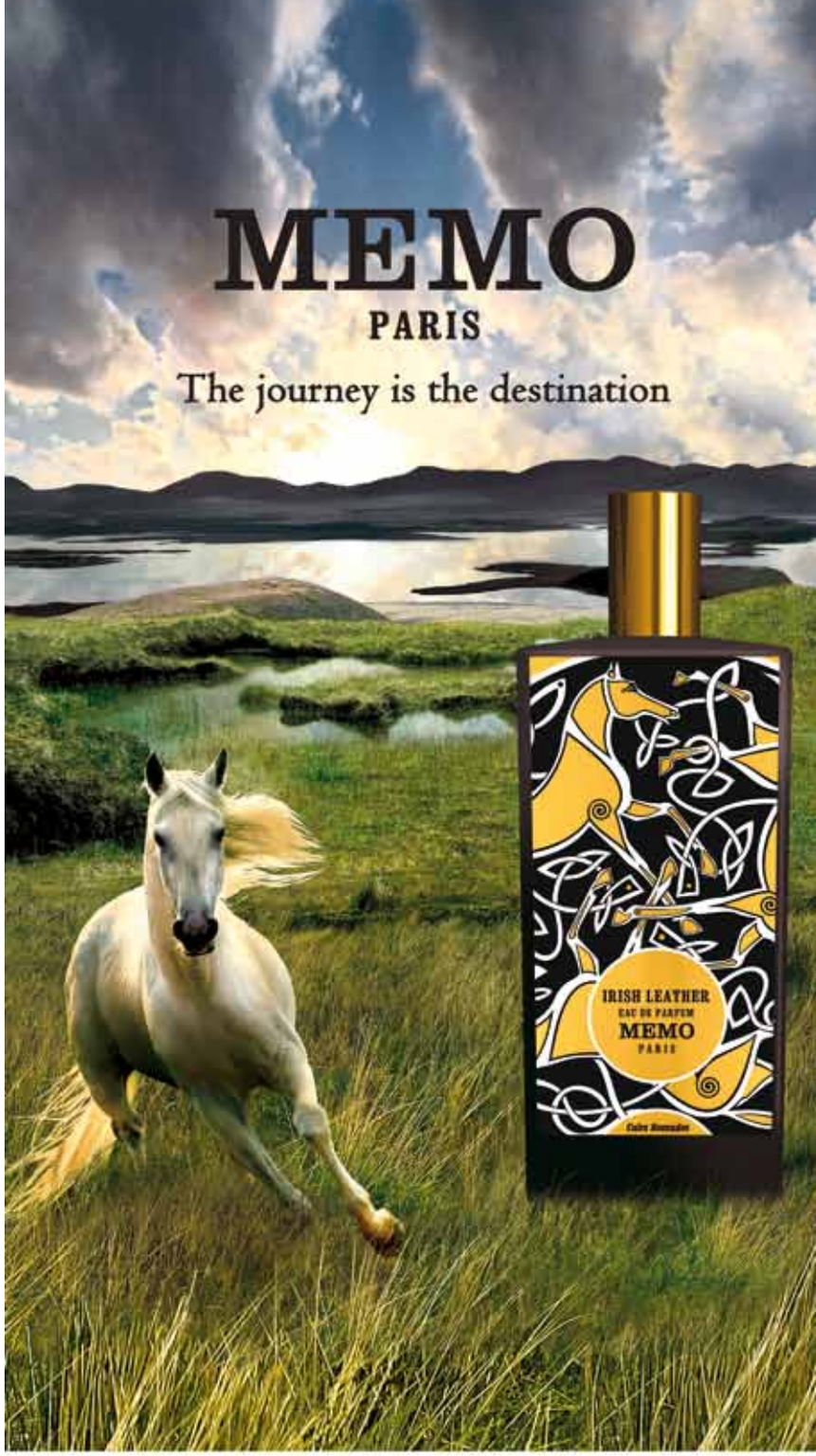
ist ein fazinierender Duft
des Kaiserhauses Napoleon Bonaparte

Mandarine, Fresie, Rose, weiße Blüten und Hölzer verzaubern jeden. Ein gelungendes Zusammenspiel von klassischer Parfümerie und Moderne.

50ml EdP



Weitere Informationen erhalten Sie unter:
www.maquillage-hannover.de



Der neue, besondere Duft:
Aufregend anders!

Bei uns erhältlich

Maquillage

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

Zwölf universelle Wege zum Glück – eine astro-philosophische Betrachtung

Zum Jahreswechsel erscheinen in der Regenbogenpresse regelmäßig astrologische Prognosen für die 12 Tierkreiszeichen. Wir lesen sie und vergessen sie bald wieder. Spannender ist es, sich der zwölf philosophischen Grundideen bewusst zu werden, die im Tierkreis beschrieben werden. Denn etwas davon finden wir alle in uns selbst wieder, egal, ob wir Widder, Stier, Löwe oder Steinbock-Geborene sind. Und erst, wenn wir alle 12 Grundideen in uns verwirklichen oder bewusst annehmen, sind wir wirklich in unserer Mitte. Es ist also wenig sinnvoll, sich mit einer oder zwei Ideen zu identifizieren und den Rest zu verwerfen oder zu ignorieren. Vielmehr geht es darum, die archetypischen Themen, die in jedem Menschen vorhanden sind, als Verheißungen und Geschenke des Lebens an uns zu behandeln.

Die Philosophen der Antike haben über die menschliche Natur nachgedacht und festgestellt, dass alles, was existiert, aus den 4 Elementen Feuer, Erde, Luft und Wasser besteht. Und da man bereits in der Antike wusste, dass alles mit allem verbunden ist und die Naturkräfte des Lebens auch in der Seele des Menschen ihren Widerhall finden, hat man vier entsprechende Temperamente beschrieben, deren Grundqualitäten bis heute Gültigkeit haben. Jedes der vier Temperamente kennen wir in drei Zustandsformen, so dass sich daraus die 4 x 3 = 12 Tierkreisprinzipien ableiten.

Das Element **Feuer** wird mit dem Temperament des Cholerikers in Verbindung gebracht, der heftig und hitzig und leicht erregbar ist. Im Französischen spricht man von „s' échauffer" = sich erhitzen, wenn man sich aufregt. Da ist die Übereinstimmung auch sprachlich deutlich. Bei Schiller heißt es über das Feuer in „Die Glocke": „Wehe wenn sie losgelassen, wachsend ohne Widerstand durch die volkbelebten Gassen wälzt den ungeheuren Brand." Willensstärke und Entschlossenheit gelten als positive Attribute der Choleriker, Zorn und Zügellosigkeit als typische Schwächen.



Illustration: FreeWallpaper

Das Element **Erde** gehört zum Temperament des Melancholikers, jenes Naturells, das als langsam, bedächtig, grüblerisch und nachdenklich gilt.
Dürer hat in seiner „Melencholia I" dem Engel die Haltung des Melancholikers gegeben, den Kopf in die Hand gestützt. Die anderen Bildelemente zeigen Themen und Werkzeuge des Melancholikers. Auch Rodin hat mit seiner Skulptur „Der Denker" diesem eher schwermütigen Temperament ein Denkmal gesetzt.

Das Element **Luft** wird mit dem Temperament des Sanguinikers in Verbindung gebracht. In diesem Wort steckt das lateinische „sanguis" = Blut. Sanguiniker gelten als leichtfüßig und lebhaft, heiter, sorglos, kommunikativ und flexibel. Der Geist und der Intellekt brauchen ständig Anregung und neue Impulse. Bei Überreizung der Nerven kommt man nicht mehr zur Ruhe. Ständige Unruhe kann zu Hektik und Nervosität führen.

Das vierte Element **Wasser** verbindet man mit dem Temperament des Phlegmatikers. Ähnlich wie beim Melancholiker findet man hier eine gewisse Schwerfälligkeit, Langsamkeit, die sich als Trägheit zeigt, sowie Ruhe und ein großes Bedürfnis nach Frieden. Hier fehlt die Lebhaftigkeit der Luft, die Begeisterung des Feuers, die Konzentration der Erde. Man ist in der Welt der Gefühle zu Haus. Darum muss man aufpassen, dass man nicht von seinen Gefühlen und Stimmungen beherrscht wird.

Die drei Feuerzeichen Widder, Löwe und Schütze gelten als spontan, kreativ, dominant und bildungshungrig. Die drei Erdzeichen Stier, Jungfrau und Steinbock gelten als langsam, gründlich, sorgfältig und pflichtbewusst. Die drei Luftzeichen Zwillinge, Waage und Wassermann werden als kontaktfreudig, neugierig, charmant und freiheitsliebend dargestellt. Die drei Wasserzeichen Krebs, Skorpion und Fische gelten als heimatverbunden, mütterlich, leidenschaftlich und hilfsbereit.

Wenn es uns gelingt, alle diese auch widersprüchlichen Qualitäten in uns auf unsere ganz persönliche Art zum Leben zu erwecken und zu verwirklichen, sind wir auf einem sehr guten Weg zu innerer Harmonie und Zufriedenheit, ja wir sind auf dem besten Weg zum individuellen Glück.

■ *Annegret Becker-Baumann*
(Dipl.Ing. agr. und geprüfte Astrologin DAV (Deutscher Astrologen-Verband), Inhaberin des Astrologie-Zentrums Hannover.

Creme aus Milch – ein Jungbrunnen für die Haut

Heute eine Königin!

Von Cleopatra bis Sissi – die Königinnen dieser Welt schwören auf Bäder in Milch, um die jugendliche Schönheit ihrer Haut zu erhalten. Die Frau von heute kann ohne großen Aufwand von den Wirkstoffen der Milch für ihre Haut profitieren.

Denn dank einer innovativen neuen Kosmetiklinie der „Qmilch Natural Cosmetics“ steht das älteste und zugleich wirkungsvollste Schönheitsmittel der Welt jetzt jeder Frau zur Verfügung. In einer Creme, die auf eine einzigartige Weise die Vorteile hochwertiger Naturkosmetik mit den Inhaltsstoffen der Milch verbindet.

Das Besondere daran ist die Verbindung von Natur und uralten Wissensschätzen der Menschheit mit den Möglichkeiten der Hightech-Technologie. Mit modernsten Analysemethoden gelang der wissenschaftliche Nachweis, dass Milch das beste Anti-Anging-Mittel ist.

Die Produktlinie startet mit der „Qmilk-Basiscreme“. Die Creme ist frei von bedenklichen Inhaltsstoffen und enthält mit der Milch als Wirkstoff und Hauptkomponente

- 18 Aminosäuren gegen freie Radikale
- Mineralien und Vitamine zur Regeneration
- Natürliche Wachstumsfaktoren zur Zellerneuerung
- Milchsäure als Feuchtigkeitsbinder
- Milchfett gegen Trockenheit

Im Unterschied zu herkömmlichen Emulsionen können die Wirkstoffe der Qmilk-Basiscreme durch die natürliche Hautbarriere diffundieren und penetrieren. Ihre hautphysiologische Wirksamkeit wurde wissenschaftlich nachgewiesen.

Boostereffekt

- Minderung tiefer Falten
- Säuberung und Verfeinerung des Porenbildes
- Straffung von Haut und Konturen
- Minimierung von Augenringen und Tränensäcken
- Aufpolsterung hautphysiologischer Bestandteile

Wellness

- Reduzierung des Spannungs- und Trockenheitsgefühls
- Linderung von Juckreiz und Schuppen
- Beseitigung von Rötungen, kleinen Hautrissen und Wunden

Skin-Charmer

- leicht und geschmeidig
- zieht sofort ein
- leicht kühlend
- hinterlässt ein seidiges Gefühl auf der Haut

Diese einzigartige Kosmetiklinie wird von der „Qmilch Deutschland GmbH“ aus Hannover entwickelt und hergestellt, die sich schon durch die Entwicklung der „Qmilk-Naturfaser“ für hautfreundliche Stoffe international hervor getan hat.

Foto: Ria Kipfmüller

Weitere Infos:
www.qmilk.eu

Sehnsucht nach dem einfachen Leben

Minimalistische Hair-Looks, inspiriert von romantischem Landleben

Die Erinnerung an vergangene Zeiten, in denen die Menschen aus weniger mehr machten – das ist Heart Lands von Aveda. Sie ist romantisch-minimalistisch und besticht zugleich durch bescheidene Perfektion. Schlichte Frisuren, klassische Haarschnitte, klare Haarfarben und ein natürlich leuchtendes Make-up geben dieser Kollektion ihren außergewöhnlichen Charakter.

Handarbeit hat wieder Priorität

„Je mehr Raum das Internet und virtuelle Realitäten einnehmen, desto stärker wird meine Sehnsucht nach dem ‚einfachen Leben' – und so geht es heute vielen Menschen", so Antoinette Beenders, Aveda Global Creative Director. „Wir kaufen regionale Produkte und ernähren uns von Lebensmitteln, die möglichst in der Nähe produziert werden. Wir nehmen kleine Dinge, wie eine schöne Landschaft, ein hübsches Gesicht oder den frischen Morgenduft, bewusst wahr. Dieses Gefühl ist der Kerngedanke der Kollektion: Wir gehen zurück in eine Zeit, in der fast alle Dinge mit den Händen gefertigt wurden, in der Menschen die Äcker bestellten und sich von dem ernährten, was sie ernteten. Heart Lands zeigt schlichte Frisuren mit lockeren Strähnen und klassische Schnitte. Die Haarfarben spiegeln die Nuancen der untergehenden Sonne wider. Die Farben des Make-ups sind satt und gleichzeitig vielfältig. Ein traditioneller Bob, ein herbstlicher Rotton, vom Wind zerzauste Haare oder gerötete Wangen: Die Looks besitzen immer eine einfache Schönheit, trotz ihrer Komplexität." >







Die Haarfarben sind klar und natürlich

Einzelne Strähnen in einem dunklen und Highlights in einem hellen Kupferton sorgen in brünettem Haar für Spannung. Blondes Haar wird mit Akzenten in Rosé und Pink aufgelockert. Braunes Haar bekommt Highlights in Erdnuancen, wie Rostrot, die im Kon-trast zu intensiven brünetten Farbakzenten stehen.

■ *Micaela Blohm* *Fotos: Aveda*

Rockröhren stechen in See
Ein neuer Trend verspricht großen Erfolg

Egal, ob Schlager, Musical, Ballett oder Pop – Schiffspassagiere wollen unterhalten werden. Mit Mein Schiff 3 wird nun bereits der dritte TUI-Kreuzer in See stechen. Komplett auf die Musik-Konzert-Klientel abgestimmt – nach dem Vorbild des legendären „70.000-Tons-of-Metal"- Festival im Golf von Mexiko. Mittlerweile sind bereits die Deutschrockveteranen Udo Lindenberg oder Nena mit ihren etwas spezielleren Schiffspassagieren über die Meere geschippert. Produziert werden die ab Hamburg startenden Shows von den in Berlin ansässigen Thomas Schmidt-Ott und Wolfram Korr.



Udo Lindenberg
Foto: Tui Cruises

„Waaaaaaacken“ auf großer Fahrt

Zwar nannte Herbert Grönemeyer seine letzte Tournee „Schiffsverkehr“ und war damit durchaus erfolgreich, aber auf einer Konzertreise mit einem Schiff war er noch nicht. Das unterscheidet ihn von einigen anderen seiner Künstler- Kollegen. Und diese tun dies mit großem Erfolg – denn längst wird auch auf hoher See fleißig gerockt. Im Mai 2013 ging sogar das deutsche Wacken-Festival auf große Fahrt. Auf der einwöchigen Reise von England nach Hamburg waren rund 20 Bands und 2000 Fans an Bord. Ausgerechnet die Metalrocker sind (fast) die Letzten, die die Schiffsplanken als Konzertbühne entdecken. Vor ihnen schipperten bereits die Wiener Philharmoniker zur Unterhaltung der Passagiere über die Meere. Als im Mai 2012 Helene Fischer auf der Mein Schiff 2 zur ersten Schlagerreise von TUI Cruises in See stach, hieß es noch eher verhalten: „Eine Kreuzfahrt mit meinen Tänzern und meiner kompletten Band habe ich noch nie unternommen, das wird bestimmt ein tolles Erlebnis“, so die Schlagerkönigin vor der Reise. Als die ersten beiden „Rockliner“ mit Udo Lindenberg und seinem Panikorchester an Bord vom Kai ablegten, war von Udo bereits auf seine (wohl) unnachahmliche Weise zu hören: „Alle Experten an Bord! We rock the Ocean und gucken hintern Horizont, was abgeht“.



Helene Fischer
Foto: Tui Cruises

Laut und heiß – Küchenbulle Tim Mälzer an Bord

Wesentlich selbstbewusstere Töne waren dann im Mai 2013 zu hören: Die „Full Metal Cruise“ auf Mein Schiff 1 ist die größte Heavy Metal-Kreuzfahrt Europas. Die Fans erlebten ein echtes Metal-Festival auf hoher See und genossen gleichzeitig die Annehmlichkeiten eines Kreuzfahrtschiffes. Unter freiem Himmel auf dem Pooldeck, im Theater und im Casino spielten hochkarätige Bands aus Metal und Rock. Mit dabei waren u.a. Deutschlands First Lady im Metal, Doro Pesch und die Hamburger Metal-Legenden Gamma Ray. Die Mittelalterrocker von „In Extremo“ waren als einer der Headliner mit an Bord. Dazu: die Griechen „Firewind“ um Ozzy-Gitarrist Gus G. Ebenfalls engagiert – die selbst in dieser Szenen als völlig durchgeknallt geltenden „Eskimo Callboy“ und die A-Cappella-Metaller „Van Canto“.

Einen ganz besonderen Leckerbissen gab es auch: Mit an Bord der Heavy Metal Kreuzfahrt war auch Küchenbulle Tim Mälzer. Der Hamburger sieht sich selbst als Rockstar unter den Köchen und somit als die richtige kulinarische Ergänzung für die Full Metal Cruise. „Es wird scheppern, es wird laut, es wird heiß, und es wird die perfekte Einstimmung für die Konzerte am Abend sein – so viel kann ich schon einmal versprechen“, so Tim Mälzer vor der Reise. In zwei Kochshows heizte der Starkoch dem Publikum mit spektakulären Einlagen und Gerichten ein. Im Steakhouse Surf & Turf gab es während dieser Reise außerdem das „Full Metal Cruise Menü – kreiert by Tim Mälzer“. >>

Hochwertiges Entertainment in Sälen mit über 1000 Plätzen

Inzwischen sollte als auch dem letzten deutschen Landei klar sein, dass Kreuzschifffahrt und Live-Unterhaltung gemeinsam völlig neue Bahnen ziehen. Längst vorbei sind die Zeiten, als kreuzfahrende Säuselbarden wie der junge Silvio Berlusconi den etwas skurrilen Ruf der Bordunterhaltung prägten. Heute heißt das professionalisierte Gewerbe „Schiffs-Entertainment“. Ein bedeutender Produktionsstandort liegt an einem Ort, an dem es zwar Fischrestaurants und eine Hafenbar gibt, aber, von der Spree abgesehen, wenig maritimes Flair: Berlin-Mitte, Ecke Gendarmenmarkt am Schauspielhaus. Dort wird in einem Bürohaus das Entertainment für Schiffe des TUI-Konzerns produziert.

Die Leiter Thomas Schmidt-Ott und Wolfram Korr sind seit langem Profis in puncto Unterhaltung auf den Kreuzern. Um die Jahrtausendwende begannen sie mit ihrer SOKO Arts, Events & Entertainment GmbH so genanntes „Culturtainment“ anzubieten, sprich Kulturprogramme als Kundenevents für Unternehmen, Theater, Musikbetriebe, Tourismus und auch für die Politik. Im Jahr 2008 wurde daraus die Entertainmentabteilung von TUI-Cruises. Schmidt-Ott, Cellist, promovierter Wirtschaftswissenschaftler und Kulturmanager, kümmert sich als Produzent vor allem um die Gesamtplanung und um die wirtschaftlichen Belange. Korr, Konzertmeister, Theaterregisseur, Manager und Dramaturg, verantwortet als Künstlerischer Leiter die Ausgestaltung der Aufführungen. Zur Inspiration schaut sich der gebürtige Westfale auch Konzerte einer Lady Gaga an. Sein Verständnis von Bordunterhaltung erklärt er selbstbewusst: „Wir machen keine Animation auf unseren Schiffen, sondern hochwertiges Entertainment. Selten war auf Kreuzfahrtschiffen ein größeres und bühnenerfahreneres Team aus Choreographen, Regisseuren, Kostümbildnern unterwegs, um die Shows einzustudieren“. Auf den beiden Mein Schiff -TUI-Kreuzern gibt es Theatersäle mit über 1000 Plätzen. Korr weiß, die technische Ausstattung der Bühnen würde viele Intendanten mittelgroßer Theater „neidisch werden lassen, denn wir verfügen über eine Drehbühne, Top-Soundanlage und LED-Wand“.





Foto oben:
Theater Aqua
Foto links:
Rock the boat
Fotos:
Tui Cruises



Hoher Anspruch, teures Equipment und kein Mangel an Bewerbern

Hinter dem teuren Equipment steht auch immer der Anspruch, vollwertiges Theater zu bieten. Wenn 2014 Mein Schiff 3 im Mai vom Stapel laufen wird, kommt damit auch der größte Theaterneubau im deutschsprachigen Raum zur Einweihung. Kreuzfahrtschiffhersteller - wie die Papenburger Meyer-Werft - haben die klassischen Theaterhäuser längst als größte Kunden von Bühnentechnik abgelöst. „Spitzentechnik, Top-Choreographen, -Regisseure, und -Künstler seien unabdingbar, weil man auf einem Schiff letztlich allein an der Gästezufriedenheit gemessen werde“, sagt Korr. Die Ansprüche des „entertainment- und theateraffinen Publikums“ seien sehr hoch. „Aber wir haben 100 Prozent Auslastung bei den Shows vor jeweils über 1000 Zuschauern“. Im Unterschied zu einer Veranstaltung an Land bestehe die besondere Herausforderung auf See nicht darin, das Publikum in die große Abendshow hinein zu bekommen, sondern sie dort zu halten. „Da die Besucher keinen Eintritt bezahlen, haben sie auch keinerlei Hemmungen zu gehen, wenn es ihnen nicht gefällt“, sagt Wolfram Korr. „Man muss also Qualität und Unterhaltungswert in einer Dichte produzieren, die das Publikum jederzeit fesselt. Durststrecken können wir uns schlichtweg nicht erlauben.“

Einen Mangel an Bewerbern gibt es nicht. Zudem macht sich auch hier bemerkbar, dass die Attraktivität des Livegeschäfts für die Künstler enorm zugenommen hat. Das betrifft sowohl prominente Musiker, Comedians und Schauspieler wie Veronika Ferres und Hannelore Elsner, die in speziellen Shows zu sehen sind, als auch weniger bekannte. So wird der Seegang der Künstler wohl anhalten, zumal kein Ende des Kreuzfahrtbooms absehbar ist. Zwanzig Prozent der Deutschen können sich laut einer Umfrage einen Kreuzfahrturlaub vorstellen. „Unser Markt hat zweistellige Wachstumsraten, und wir gehen davon aus, dass der deutsche Markt weiter wächst. Da ist also noch viel Musik drin!“, sagt Korr.

Das gilt auch im direkten Sinne: Jedes Kreuzfahrtschiff hat seine eigene Hymne. So sang Anna Netrebko 2009 bei der Taufe von Mein Schiff 1 : „Ocean of Love“. Auch Mein Schiff 2 wurde 2011 mit einem Lied getauft: „Große Freiheit“ von Unheilig. Den Song ließ das Kreuzfahrtunternehmen eigens mit einem Neuarrangement von James Last einspielen. „Der Aufwand lohnt sich doppelt“, so Korr, da die Hymnen zum einen identitätsstiftend seien, andererseits würden sie von den Passagieren gern als Souvenir-CD mit nach Hause genommen.

Die Hymne für Mein Schiff 3 ? Ist noch geheim! Man braucht aber sicherlich keine Glaskugel, um vorherzusagen: Ein Erfolg wird auch diese sicherlich – im direkten und indirekten Sinne. ■ *Jo von Bahls*



Dekostoffe

Unter dem Thema Schönheit und Eleganz, verbunden mit Sichtschutz, Schall- und Wärmeschutz, begreifen wir den Dekorationsstoff in seinen Aufgaben neu. In den heutigen Baustilen und Einrichtungstrends zählt oft die puristische Note. Die Schlichtheit der Räume und die offene Wohnkultur prägen ein eindrucksvolles Bild.
Genau aus diesen Gründen erarbeiten wir heute stilvolle Konzepte für die Harmonie, den Raumklang und die manches Mal kühl wirkenden Räume. Stoffe entfalten ihr Können am Fenster: Durch weiche Formen, verschiedenste Oberflächenstrukturen und unterschiedliche Dichtigkeiten bergen sie ungeahnte Entfaltungsmöglichkeiten. Ihr Können liegt oft verborgen im Inneren der Fasern, wo sie luftreinigende Wirkungen und antibakterielle Fähigkeiten entfalten und Schall- oder Kältebrücken abbauen. Zudem verfügen sie über thermische Fähigkeiten. Gerade in einer Zeit, in der der Energieverbrauch mehr und mehr zum Handeln auffordert, sollte auch der Stoff mit seinen hervorragenden Eigenschaften in Betracht gezogen werden. Stoffe sind Bewegung, Eleganz und Wohngefühl. ■ *Rainer Mucke*

SUPERSLIM



BOCCIA®
TITANIUM
... bei uns erhältlich.

B. PIEPENBRING
Uhren • Schmuck • Goldschmiede
Goldankauf • Zahngold • Trollbeads

Steinweg 5 • 30989 Gehrden
Tel. 05108 4465



Wohntrends Frühjahr/Sommer 2014

- Im Fokus stehen individuelle personenbezogene Produkte.
- Auffällige und ungewöhnliche Muster, Designs und Kreationen sind vorherrschend.
- Neuartige Technologien und Materialien bestimmen den Trend.
- Besondere Farbmischungen und einzigartige, aber dennoch replizierbare Stoffe werden verwendet.
- Das Farbspektrum: leuchtende, fluoreszierende Neonfarben, feuriges Rot, Violett und Türkis.









Aktiv in der City.

Wohnkultur als Gesamtwerk.

Einrichtung als Passion.

Zuhören - Fragen - Beraten - Wünsche umsetzen.

Zufriedene Kunden.

Individualität und Innovation in neuen Räumen.

Individuelle Lösungen.

Der Tempel für Raumgestaltung.

Die Ideen-Fundgrube für Raumgestaltung.

Kreativschmiede für Raumgestaltung.

Mucke
Raum Gestaltung

Rainer Mucke
Königstraße 5
30175 Hannover

Tel. 0511 - 58 07 22
Fax 0511 - 58 84 58
Mobil 0172 - 51 01 551
info@mucke-raumausstattung.de
www.mucke-raumausstattung.de



Floating Houses – schwimmende Villen mit Charme



Foto: living on water

Sich das ganze Jahr von sanften Wellen schaukeln zu lassen, die Nähe zur Natur auch außerhalb der Saison und des Urlaubes an einem See, Fluss oder Bodden genießen zu können und für immer auf dem „eigenen Kiel“ zu leben – das reizt viele Menschen. Auf einem Floating House lässt sich dieser Traum leben. „The sun goes down and we are living life in the front-row“ – so wird ein ganz spezielles Lebensgefühl ausgedrückt. Allerdings bisher nur in Frankreich, Holland, England oder den USA. Jetzt auch in Deutschland. Auf einem sogenannten „Schwimmenden Haus“ zu leben hat sich innerhalb kürzester Zeit zu weit mehr als einem Trend entwickelt. Und so haben die Wirtschaft, Architekten, Behörden und Städteplaner diese neue Zielgruppe schnell entdeckt: die wasseraffinen Mitbürger mit dem ausgeprägten Hang zur maritimen Lebensphilosophie. >>



Foto: Jo von Bahls



Foto: Jo von Bahls

Logenplätze für Sonnenuntergänge

Früher waren das einfach nur „Jachtis“, die ihre Eigentumswohnungen oder Häuser gegen das ständige Leben auf dem Wasser getauscht haben. Den meisten wurde allerdings sehr schnell klar, dass selbst bei größer dimensionierten Booten es trotzdem ein eher erschwertes Leben zu meistern galt: beengtes Platzangebot, wenig Stauraum und vor allem die ständige Feuchtigkeit ließen das anfänglich großartige Lebensgefühl schnell einem weniger romantischen Alltag weichen. Trotzdem scheint es in der Natur eines speziellen Charaktertyps zu liegen, Logenplätze für Sonnenuntergänge zu suchen. Dass diese Mitmenschen dann schon lange aus dem Alter heraus sind, um wie bei den legendären Tom Sawyer und Huckleberry Finn auf einem einfachen Floss mit Zelt diese Romantik zu genießen, dürfte klar sein. Heute ist das schwimmende Haus eine Villa zum Leben in der ersten Reihe: ein grandioser, zeitloser Bauhausstil empfängt mit komfortabelstem Wohnen auf 100 Quadratmetern. Die Sicht auf das Wasser ist von der modernen Pantryküche (inklusive Spülmaschine) aus ebenso gut möglich wie vom großzügigen Ess- und Wohnzimmer oder auch aus den drei Schlafräumen im ersten Stock. Das gesamte schwimmende Haus erstreckt sich über zwei Etagen – um mit einer riesigen windgeschützten Terrasse den Blick aufs Wasser endgültig zum Erlebnis werden zu lassen. Selbstverständlich haben die Architekten auch an Festmacherklampen gedacht – fürs eigene Boot oder die der Freunde, die vorbeikommen wollen. Spätestens wenn der Kamin in der zweiten Etage brennt, lässt sich der Besuch auf Dauer nicht vermeiden.

Das Prinzp „Living on water“

„Bis zu sieben Personen können hier ganz entspannt ihren Urlaub verbringen“, erläutert der Berliner Architekt Roger Bach diese Entwicklung aus dem „büro 13 architekten“. „Es geht hier um einen komplett neuen Bautyp – denn es handelt sich nicht um ein Schiff, aber es ist eben auch kein normales Haus. Unsere Floating 100 verbinden die schönsten Merkmale beider Lebensstrukturen in perfekter Harmonie miteinander.“ Diese schwimmenden Häuser sind als ein Vorreiter gedacht. Besonders die 15 Quadratmeter große Terrasse mit Logenplätzen für Sonnenuntergänge in der Marina Kröslin mit einer bodentiefen Fensterfront auf der vollen Länge von 6,90 Meter und einer Höhe von 2,65 Meter vermittelt das perfekte Ambiente des„Living-on-water-Prinzips“. So viel Harmonie muss einfach stutzig machen! Und richtig: Weit entfernt von der Leichtigkeit des Seins befindet sich, wer so einen Genuss der ganz speziellen maritimen Atmosphäre im geräumigsten Wohnzimmer, das sich denken lässt, realisieren will. Bevor Boote zu gucken, Gewusel im Hafen zu beobachten oder einfach nur relaxt den Blick in die maritime Weite schweifen zu lassen angesagt ist, steht das ganz „normale“ Häuslebau-Realisierungsprozedere an. Aber auch hier gibt es Spezialisten. Die Berliner Firma „FHG floating house GmbH“ ist der Profi auf diesem Gebiet: „Wir entwickeln und vertreiben diese Häuser und erledigen auch die in Mecklenburg-Vorpommern geforderte B-Planung an den zukünftigen Standorten“, umreißt Geschäftsführer Ulf Sybel den Geschäftshintergrund. Gemeinsam mit Ulf Baither kann die Firma auf bisher 25 erfolgreich realisierte und 20 in Planung befindliche Projekte zurückblicken. „Unsere Häuser schwimmen in Schleswig-Holstein, Xanten, Boltenhagen, Ribnitz-Damgarten, Kröslin, Krummin, Barth und auf Tagebauseen in Brandenburg“, wird das Resümee der vergangenen Jahre zusammengefasst. Dass der typische 08/15-Bänker auf diesem speziellen Gebiet nun nicht unbedingt ein „Fuchs“ ist, liegt wohl in der Natur der Dinge. Auch hier wird geholfen. „Erfahrung und der Hang zu Ungewöhnlichem“ gilt als Credo einer erfolgreichen 21-jährigen Tätigkeit auf dem Gebiet Bauen auf und am Wasser. Und so sieht der Blick in die Zukunft für die „FHG floating house GmbH“ sehr vielversprechend aus: „Die Geschäfte laufen extrem gut“, heißt es lediglich auf eine entsprechende Nachfrage. Obwohl die Aufträge gar nicht so schnell realisiert werden können, wie die Auftraggeber es sich wünschen würden – die spätere Sicherheit dieser schwimmenden Häuser steht über allem – und so wurden sogar Kränkungsversuche nach den Richtlinien der Germanischen Lloyd durchgeführt. Gebaut werden die Schwimmenden Häuser in den holländischen Werften Gielissen und Linskens Shipyard sowie bei der Formstaal GmbH in Stralsund. Auf diese Weise werden die schwimmenden Häuser weit mehr als ein attraktives Urlauberziel: „Wir wollen mit den Häusern in einen hochinteressanten und expandierenden Markt einsteigen – der auch viele Arbeitsplätze garantiert“, betonte Geschäftsführer Dr. Thomas Kühmstedt anlässlich des feierlichen Rollouts von einem der 46 (!) Tonnen wiegenden Domizile im März 2012.





Foto: living on water

Leben in der Bude oder neue Gelassenheit

Eine der beliebtesten und bislang größten umgesetzten Anlagen von Floating Houses entstand in Kröslin an der Ostsee. Dieser Standort kann nicht nur durch sein Meeresflair, sondern auch durch seine direkte Lage am Peenestrom überzeugen. Gegenüber der Nordspitze Usedoms gelegen, genießen Feriengäste hier die unberührte Natur und die unvergleichliche Ruhe eines Urlaubs im schönen Mecklenburg-Vorpommern. Hier wurden acht Häuser des Typs 75 erbaut und werden als ganzjährige Ferienhäuser vermietet. Seit Mai 2012 kamen vier weitere „Floating 100" hinzu. Natürlich ist diese Marina eher etwas für Gäste, die nun nicht unbedingt die einsame Zweisamkeit suchen. Da ist „Leben in der Bude" – Jachten laufen ein und aus, Segel schlagen im Wind, und glückliche Menschen lachen auch mal ein wenig lauter und feiern ein wenig länger. Ein komplett anderes Ambiente bietet der Standort Krummin: Der Hafen wird selbst zum Naturerlebnis. Abseits der Touristenströme, eingebettet in einem Schilfgürtel, wird der Hafen schnell eins mit der Krumminer Wiek. Hier findet sich ein Hafen mit einer ganz persönlichen Note – jenseits der (fast) anonymen Massenabfertigung einer großen Marina: Keine Hektik, kein Stress – es ist die sprichwörtliche „neue Gelassenheit." Eben ein Hafen mit eigener Seele und einem Dorf, das sich an das reetgedeckte Hafenhäuschen schmiegt. Kleine, sympathische Gartencafés, ein gemütliches Fischrestaurant und die zweitälteste Kirche der Insel Usedom erwarten hier die Landgänger – alternativ funktioniert aber auch, mit den Seglern auf der Hafenterrasse zu klönen und später den geselligen Grillabend mit wahren und ganz wahren Geschichten zu gestalten. In dem kleinen Naturhafen liegt das einzelne Floating House eher etwas abgelegen – dafür dann aber auch sehr ruhig auf der windgeschützten Rückseite der Insel Usedom. Eine Adresse für Freunde eines ursprünglichen Erlebens – besonders idyllisch und naturnah. Der vorläufig letzte Standort in Mecklenburg-Vorpommern befindet sich in Barth. Hier sind die Schwimmenden Häuser in einem separaten Teil des Jachthafens zu finden. Auch hier verbinden die schwimmenden Häuser auf wunderbare Weise die Annehmlichkeiten eines höchst komfortablen Ferienhauses mit dem besonderen Urlaubsgefühl, das sich so nur auf dem Wasser entwickeln kann. Sicher verankert, finden die Gäste ein ungestörtes Hafenflair mit dem direkten Blick auf das Wasser, die Jachten und Boote und das schon unmittelbar angrenzende Naturschutzgebiet. Naturnahes Wohnen und ein herrlicher Blick über den Barther Bodden sind so garantiert. Eben: „The sun goes down and we are living life in the front-row."

Chartern oder kaufen

Für Schleswig-Holsteiner gab es, außer einem Prototyp in Kiel, keine Möglichkeit, ein solches Lebensgefühl zu „chartern" – seit diesem Jahr liegen einige schwimmende Häuser bei Laboe. Die sind allerdings etwas kleiner als die „Schwestern" in Mecklenburg-Vorpommern. Für das große Gefühl muss man dann schon nach Mecklenburg-Vorpommern reisen. Aber es lohnt sich! HINWEIS: In Hamburg sind auch einige schwimmende Häuser vertäut und werden ständig bewohnt. Das Architektenpaar Rost/Niderehe (www.rost-niderehe) hat sein Büro in einem solchen Haus (Uferstr. 8c) und hat sich auf deren Projektierung spezialisiert. Bereits im Jahr 2006 wurde im Kuhwerder Hafen (Steinwerder) ein schwimmendes Haus – die Bauherren nennen es Floating Home – auf Kiel gelegt. Das vom Architekten Martin Förster konzipierte leicht futuristisch anmutende Haus wurde anschließend in den Sportboothafen geschleppt, ist zweigeschossig, hat 225 Quadratmeter Wohnfläche, kostet 500 000 Euro und kann auch als Party-Location gemietet werden.

Vom gleichen Reißbrett stammen die Pläne zu einem aktuellen Projekt: Im Februar 2013 fiel der Startschuss mit dem Einrammen der ersten Dalben in den Grund des Hochwasserbasins in Hamburg-Hammerbrook. Damit begann die Entwicklung einer der ersten geschlossenen Hausbootsiedlungen in Deutschland. Bis zum Herbst 2013 sollen hier die ersten sieben Floating Homes „vor Anker gehen". ■ *Jo von Bahls*

Floating Homes
Vertrieb: Tanja Kürten
Schwachhauser Heerstraße 57
28211 Bremen
Tel.: 0421 27740-55
Mobil: 0173 8942508
E-Mail: ck@comm-comm.de
www.floatinghomes.de

RÜCKENWIND-FERIEN
Floating Houses + Ferienwohnungen
Segelreisen + Tagesfahrten
Schildweg 38,
37085 Göttingen
Tel.: 0551 504 296 55
E-Mail: info@urbanscope.de
www.rueckenwind-ferien.de

FHG floating house GmbH
Alt-Biesdorf 64, 12683 Berlin
Tel.: 030 91902002
Adresse Musterhaus Xanten:
Freizeitzentrum Xanten am Plaza del Mar
Salmstraße 30, 46509 Xanten
www.floatinghouse.de

Ansprechpartner für die Anmietung der Event-Location B-Type im City Sporthafen Hamburg: **urban!scope GmbH**
Nico Kropshofer und John Hohendahl
Tel.: 040 59 353 57-10

Hannover-Events

Bühne

Das magische Zirkusereignis
AFRIKA! AFRIKA!
Nach einer Idee von André Heller
Mittwoch, 20.11.2013
Swiss Life Hall Hannover

DER NUSSKNACKER - BOLSCHOI STAATSBALLETT BELARUS
Musik von Peter I. Tschaikowsky
Freitag, 27.12.2013
Theater am Aegi Hannover

ABBA THE SHOW
40 Jahre Waterloo -
Die große Jubiläumstournee
Sonntag, 26.01.2014
Swiss Life Hall Hannover

Das Russische Nationalballett
MÄRCHENBALL
mit Märchenerzählerin
Sonntag, 26.01.2014
Theater am Aegi Hannover

Cirque du Soleil
QUIDAM
Mittwoch, 21.05.2014
TUI Arena Hannover

Konzerte

Rock/Pop

DEPECHE MODE
Delta Machine Tour
Support: Nadine Shah
Samstag, 23.11.2013
TUI Arena Hannover

GLENN MILLER ORCHESTRA
directed by Wil Salden
„The History Of Big Bands"
Samstag, 08.02.2014
Theater am Aegi Hannover

SUNRISE AVENUE
Unholy Ground - Tour 2014
Donnerstag, 20.02.2014
Swiss Life Hall Hannover




Milagros Piñera Ybaceta
Foto: Andrea Peller


Eivind Gullberg Jensen
Foto: Klaus Westermann



TIM BENDZKO & BAND
Ich steh nicht mehr still Tour 2014
Mittwoch, 26.02.2014
Swiss Life Hall Hannover

JAMES BLUNT
Moon Landing 2014 World Tour
Montag, 10.03.2014
TUI Arena Hannover

ADEL TAWIL
Lieder Tour 2014
Donnerstag, 27.03.2014
TUI Arena Hannover

WESTERNHAGEN
Alphatier Pre-Listening Tour
Donnerstag, 03.04.2014
Capitol Hannover

Klassik

NDR Pops Orchestra
Cuba Sinfónica
Dirigent: Adrian Prabava
Solistin: Milagros Piñera Ybaceta
Freitag, 22.11.2013
Großer Sendesaal des NDR,
Landesfunkhaus Niedersachsen

ANDRÉ RIEU & ORCHESTER
Tournee 2014
Mittwoch, 05.02.2014
TUI Arena Hannover

NDR Radiophilharmonie
Werke von Georg Friedrich Händel,
Wolfgang Amadeus Mozart und
Johannes Brahms
Dirigent: Eivind Gullberg Jensen
Solistin: Mari Eriksmoen, Sopran
Donnerstag, 15. Mai 2014,
NDR, Großer Sendesaal

DAVID GARRETT
Klassik Tournee 2014
Sonntag, 11.05.2014
Kuppelsaal Hannover

Galakonzert mit
ANNE-SOPHIE MUTTER
(Violine)
Lambert Orkis (Klavier)
Dienstag, 20.05.2014
NDR Sendesaal

Ausstellungen

23.08.2013 - 02.03.2014
Niedersächsisches Landesmuseum Hannover
„Im Goldenen Schnitt“

10.09.2013 - 18.05.2014
Historisches Museum Hannover
„Stadtbilder“

12.08.2013 - 31.12.2015
Erlebniswelt Hannover Airport
„Welt der Luftfahrt“

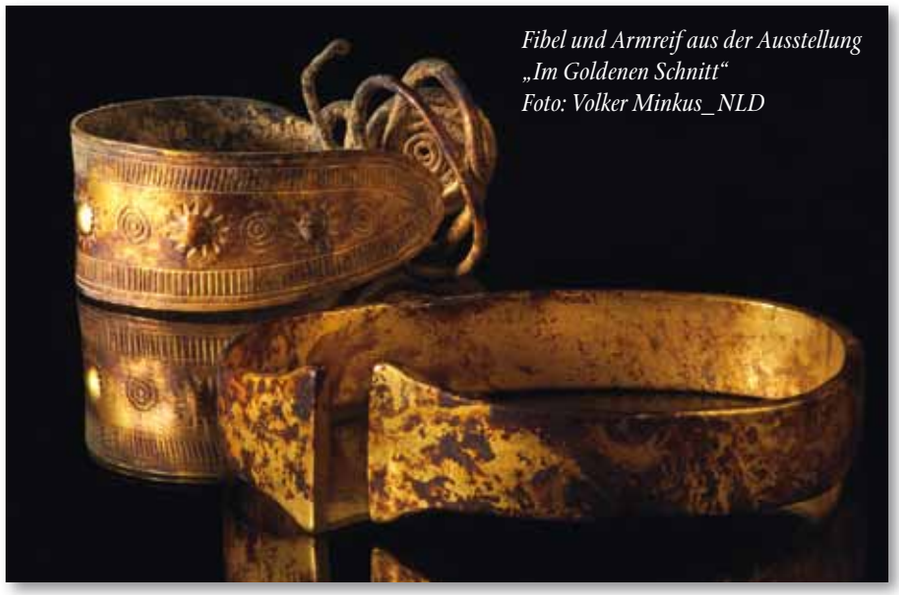
26.01.2014 - 04.05.2014
Wilhelm Busch - Deutsches Museum für Karikatur und Zeichenkunst
„Streich auf Streich – 150 Jahre deutschsprachige Comics seit Max und Moritz“

16.08.2013 bis 31.07.2014
Kunstverein Hannover
„Stufen zur Kunst: Second Nature“

04. 12. 2013 – 16. 03. 2014
Sprengel Museum Hannover
„Zoltán Jókay. Mrs. Raab wants to go home. 2009-2012“



Streich auf Streich – 26.01.-04.05.2014



Fibel und Armreif aus der Ausstellung „Im Goldenen Schnitt“ Foto: Volker Minkus_NLD

NEUES THEATER HANNOVER



SAISON 2013/2014

14.11.2013 – 16.02.2014
OPA IST DIE BESTE OMA
Komödie von Lydia Fox

20.02.2014 – 03.05.2014
PINGUINWETTER
Komödie nach dem Bestseller von Britta Sabbag

08.05.2014 – 29.06.2014
AGATHA CHRISTIEs HOBBY IST MORD
Kriminalstück von Florian Battermann

Änderungen vorbehalten.

SPECIALS 2013/14

HEUTE WIEDER EIN SCHELM
Der Heinz Erhard Abend mit Jörn Brede
20.15 UHR 17.11. | 15.12. | 26.1.

SAG STRIPTEASE, PLEASE!
Mit Barbara Ellen Erichsen. Der Ansager einer Stripteasenummer gibt nicht auf
20.15 UHR NUR EIN TERMIN: 1.12.

THIMON VON BERLEPSCH DER MAGIER
Diese Show – ein Erlebnis, Illusionen, Staunen, Faszination – einfach magisch!
20.15 UHR 2.3. | 6.4. | 11.5.
NEU!



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

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

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



Willkommen in der Kröpcke-Passage!

Seit 1988 ist die kleine, edle Passage ein Treffpunkt für alle, die das Besondere lieben: ein exklusives Einkaufserlebnis! Lichtdurchflutet und in warmen, mediterranen Farben präsentiert sich die Passage.

Flanieren Sie durch die Passage von den Rathenau-Arkaden bis zur Luisenstraße und entdecken Sie die Welt des „Lifestyle & Luxus“. Traditionsreiche Familienunternehmen und vielversprechende Newcomer bieten persönliche Beratung, individuellen Service und fachgerechte Kompetenz. Hier ist der Kunde noch König und seine Wünsche und Zufriedenheit stehen an erster Stelle. Insgesamt vereinen sich im Komplex „Kröpcke Passage“ 18 Geschäfte und ein Gastronomiebetrieb.

Neues Theater

Das traditionsreiche Haus an der Georgstraße 54 in Hannover besteht inzwischen seit 51 Jahren und in der zweiten Generation. Am 16. Mai 1962 von Jamesvon Berlepsch gegründet, begeisterte es bisher bereits mehr als zwei Millionen Zuschauer mit Komödien, Lustspielen und Musikstücken.

Auch dem aktuellen 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 zumeist wechselndes Ensemble sowie acht Festangestellte unterstützen sie dabei.
Das Neue Theater Hannover ist ein völlig unsubventioniertes Privat-Theater in der Innenstadt.
Heute ist es längst zu einer festen, aus der lokalen Kunst- und Kulturszene nicht mehr wegzudenkenden Institution geworden. Es haben 152 Personen Platz und man sitzt überall ganz nah am Geschehen. Es gibt einen Abonnenten-Kreis und einen Verein der Förderer des Neuen Theaters e.V. (vfnt), der bereits 1974 gegründet wurde. Für die neue Spielzeit ist ein sehr breit gefächerter Spielplan vorgesehen. In der hauseigenen Bar kann man sich vor und nach der Vorstellung treffen und in der Pause natürlich auch.
Das Neue Theater bietet zusammen mit den Partnern für Gruppen und geschlossene Gesellschaften Eventcatering sowie individuelles Veranstaltungsmanagement an.





KRÖPCKE PASSAGE

Lifestyle & Luxus

Exklusiv

alena
Bang & Olufsen
Bodo Wiesner
Claudio Schuhe
Delius
Heinrich's
i:belle
Ingrid Weis
Khalil Coiffeur
Liebe
Lumas Galerie
Lutz Huth
LuxusLashes
Montblanc
Mühlhausen
Repeat Cashmere
Robbe & Berking
Rotonda
Wilhelm's

www.kroepcke-passage.de

Luisenstraße – Ecke Rathenaustraße

„Gier frisst Hirn“

Die Unersättlichen und die schlaue Generation Y





Was gehört zu einem ‚guten Leben' – und vor allem: was nicht? Haben wir unsere Seele dem Geld-Teufel für Macht und Vergnügen verkauft wie Dr. Faustus dem Mephisto? Unbehagen regt sich bei den Deutschen angesichts des steigenden Drucks und messbar zunehmender Erschöpfung der Arbeitnehmer in der hochtechnisierten schnellen Arbeitswelt: wenn Menschen vor allem als Wachstumspotenzial für eine florierende Marktwirtschaft berechnet werden, obwohl doch der Markt die Menschen bereichern sollte. Tatsache ist, unternehmerisches Handeln ist notwendig und ebenso das Geld als Tauschmittel für Güter des Konsums. Dieser gewährleistet uns schließlich als Grundlage einer funktionierenden Marktwirtschaft ein gutes und genussvolles Leben. Und ab einem gewissen gesicherten Lebensniveau empfinden erstaunlicherweise die meisten Menschen volle Zufriedenheit und Glück, sogar ganz unabhängig von weiterem Einkommen. Fragt sich nur, wie viel ist genug, ab wann handelt es sich vor allem um Geldmaximierung für Neureiche, wann schlagen künstlich erzeugte Begierden und Wohlstand in Wahnsinn um? Wann wird die Jagd nach Wachstum, Geld, Status und Konsum eitel und unsinnig und degeneriert das Vergnügen der Menschen allmählich zur Passivität in der Unterhaltungsindustrie?

Geld, Macht und die Zivilisation des „toujours plus"

Steckt wohl hinter jedem großen Vermögen ein Verbrechen, wie der französische Schriftsteller Honoré de Balzac bereits Mitte des 19. Jahrhunderts mutmaßte? Nun, die soften Briefkastenfirmen vor allem der Großunternehmer auf den Cayman Islands, auf Barbados, eben vorzugsweise in der Karibik, könnten dies vermuten lassen. Und die Aussage des ehemaligen Spitzenmanagers einer bekannten deutschen Bank: „Wenn man als Banker nur die normalen Bankgeschäfte macht, ist das zwar gut für den Kunden, aber als Bank gehst Du pleite" (DIE ZEIT N^0 18), scheint die Aussage des klugen Balzac nur zu bestätigen. Schon Aristoteles' Sorge galt einer Unersättlichkeit, die über das Ziel eines guten Lebens hinaus ging. Und heute leben wir in einer Zivilisation des „toujours plus", formulierte der französische Philosoph Bertrand de Jouvenel. Dabei fungiert das Geld als Allzweckinstrument geradezu ohne Grenzen in einer Gesellschaft des „immer mehr" - auch zu Lasten der Umwelt - „ ...eine Wirtschaft, die auf den maximalen Ausstoß marktfähiger Produkte ausgerichtet ist" (Skidelsky). Die Habgier frisst dabei die Bedenken des Hirns und dazu die Moral, während Reichtum und Macht meist gefährlich Hand in Hand gehen. Und so wünscht man sich doch dringend das Ideal des großen deutschen Soziologen, Juristen, Sozial- und Nationalökonomen Max Weber (1864-1920) zurück, der von den Reichen als Verpflichtung „Gutes" forderte. Von Ethik, Moral und gebotenen Grenzen des Wachstums ist derzeit in Wirtschaft und Politik leider nicht wirklich die Rede, es sei denn als Lippenbekenntnis.



Fotos: Tille



How much is enough? Foto: Finn
Foto unten: Beruf und Lebensqualität - die Generation Y
Foto: Tille



Die Sprache eines guten Lebens

Basis für ein gutes Leben jedes Einzelnen sind nach Robert und Edward Skidelsky, Professoren für Wirtschaftswissenschaft und Philosophie, folgende menschliche Grundbedürfnisse: Gesundheit, finanzielle Sicherheit, gegenseitiger Respekt, Entfaltung der Persönlichkeit, Muße mit selbstbestimmter Aktivität und Harmonie in Freundschaft und Gemeinschaft. Das ach so liebe Geld solle lediglich als Mittel zum Zweck für ein gutes Lebens genutzt werden. Und der bedeutende Ökonom John Maynard Keynes prophezeite in den 1920er Jahren, dass wir Menschen nach Sättigung und Befriedigung unserer Bedürfnisse in nächster Zukunft nicht länger als drei Stunden arbeiten und die gewonnene Zeit dazu verwenden werden, „weise, angenehm und gut" zu leben. Freie Zeit würde demnach einem zusätzlichen Einkommen vorgezogen zugunsten eines individuell erfüllten Lebens. Hier irrte Keynes. Lediglich die Niederländer näherten sich mit ihrer 34 Stunden-Woche und ca. 42 000 Dollar pro Kopf im Jahre 2011 ein wenig dem Zustand der Glückseligkeit. Stattdessen wird vor allem auch in unserem Heimatland Deutschland viel gearbeitet. Sind Bedürfnisse gestillt, werden vom Markt neue generiert, Kapitalismus braucht Wachstum. Und so sind nicht die Müßiggänger unterwegs, sondern Workaholics, bis zur Erschöpfung auf der Jagd nach Geld und Status. Hinzu kommt der sogenannte ‚Snob-Effekt', exklusives Bling-Bling wird begehrt, weil andere es nicht besitzen. Und das liebe Geld wird häufig sogar zum reinen Selbstzweck, ein Mittel, „um den Spielstand zu messen", so Howard Hunt, einer der reichsten Männer der Welt, zu Lebzeiten. Doch werden wir unersättlich und somit ständig unzufrieden auf der Jagd nach neuen kommerziellen Kicks, dann entfernen wir uns meilenweit von einem sinnhaften guten Leben.

Unsere schlaue deutsche Generation Y

Ein Schreck für die Arbeitgeber: Nicht zuletzt ist es unsere deutsche, echt schlaue Generation Y, und zwar die heute etwa Dreißigjährigen, gut ausgebildeten, durchaus karrierebewussten und oftmals genialen Jungen, die Unternehmer und Arbeitgeber herausfordern, mit ihnen gemeinsam einen neuen flexibleren und humaneren Weg zu beschreiten - zugunsten von mehr Lebensqualität: Zeit für Familie und Freunde und selbstbestimmte Muße. Ehrgeiz und Kreativität der Jungen Ys garantieren dabei weiterhin den Erfolg der Arbeit. Einige große Unternehmen wie der Saurier BASF und der Maschinenbauer Trumpf und ebenso BMW haben bereits auf die Y-Generation reagiert und aktuell verhandelt: Weniger Hierarchien, mehr (zeitliche) Freiräume, aber dennoch gute Arbeit – „Das Gehalt soll für unsere Y-Generation kein Schmerzensgeld sein!". Werfen wir an dieser Stelle einen kurzen kritischen Blick auf die allseits als extrem ehrgeizig und leistungsfähig angesehene indische Generation Y: Tatsächlich sind die jungen Inder belastbar und motiviert, sitzen 12 Stunden gehorsam und klaglos am PC, „...bestellen eine Pizza und machen weiter bis tief in die Nacht", so Philipp von Sahr, BMW-Chef Indien in DIE ZEIT, aber: „Viele sind zu dick und finden keinen Lebenspartner". Von Sahr vermisst Selbstständigkeit, Kreativität und Entscheidungsfreudigkeit bei den jungen Indern. Traditionell zu Gehorsam und Dankbarkeit erzogen und dem enormen Konkurrenzdruck an den Eliteschulen standgehalten, versucht die junge indische Generation Y die Karriereleiter zum schnellen Geld stante pede hinaufzuklettern, wenn nötig auch mit Hilfe der gängigen Korruption. Von wirtschaftsförderndem innovativem und kreativem Denken innerhalb einer langfristigen Planung - gerade bei den elitären jungen Indern wohl keine Spur: extrem angepasst und „intellektuell tot", kritisiert der Soziologe Ravi Sundaram (CSDS, Studienzentrum für Entwicklungsgesellschaften Dehli) in aller Schärfe Indiens Generation Y (DIE ZEIT N⁰ 11). Hingegen hoffnungsvoll und angenehm unangepasst unsere innovative deutsche Generation Y - weltoffen und engagiert, wenn auch manchmal ein ganz klein wenig versponnen...



Foto: besttop

Bürgergeld?

Materiell haben wir wohl ohnehin allmählich die Grenzen des Wachstums erreicht: „Die kapitalistische Arbeitswelt ist aus den Fugen geraten." Viele Menschen arbeiten unter Druck. Es gilt also umzudenken in Richtung einer Wirtschaft, die grundsätzlich am einzelnen Menschen und am Gemeinwohl orientiert ist. Der erfahrene Wirtschaftswissenschaftler Prof. Robert Skidelsky schlägt ein sogenanntes bedingungsloses Bürgergeld vor, finanziert durch eine stärkere Besteuerung von Vermögen und Finanztransaktionen, sowie eine gesetzliche Arbeitszeitbeschränkung. Das Bürgergeld solle idealerweise dem Einzelnen ermöglichen, sparsam davon zu leben: „Damit jeder frei entscheiden kann, wie viel er arbeiten möchte." Dabei hat ein liberaler Staat in paternalistischer Funktion die Aufgabe, eine derart kultivierte und gerechte Zivilisation für das Gemeinwohl behutsam und ohne Zwang zu verwirklichen - eine Gesellschaft, die es ihren Bürgern erlaubt, frei zu wählen, wie sie ihre Zeit und ihr Geld nutzen. Möglicherweise werden dann Menschen sinnvolle Lebensweisen für sich entdecken, in denen das Geldverdienen nicht im alleinigen Mittelpunkt steht bzw. stehen muss: „Eine Auszeit nehmen und ein einfaches Landleben führen ohne Freizeitstress. (...) Das können sich viele leisten." (Skidelsky in DIE ZEIT N^0 10). Vielleicht sollte man einmal dem scharf gedachten Plädoyer der Skidelskys „gegen Wachstum um jeden Preis" folgen. Und außerdem - Glück kann man eben nicht immer kaufen. ■ *Sigrid Tille*

Ein Nachtrag:

Übrigens lag auch der katholischen Kirche bereits im Rerum Novarum, dem 1891 veröffentlichten Papstrundschreiben von Leo XIII, die Lösung der sozialen Frage am Herzen. Zur „Befolgung der Gerechtigkeit zwischen den Klassen" wurde aufgefordert gegen das Monopol von Produktion und Handel bei übermäßig Reichen. Die Kirche bezog Stellung für die Masse von Besitzlosen, der „Herzlosigkeit und ungezügelter Habgier" ausgeliefert. Das angestrebte Ideal war der kleinbäuerliche Hof oder die Werkstatt im Familienbesitz, womit die Versorgung der Familie gewährleistet werden sollte. Die freie Zeit sollte so bemessen sein, dass sich die Menschen um das Heil ihrer Seele kümmern konnten.

Literatur zum Thema

Robert & Edward Skidelsky: WIE VIEL IST GENUG? Vom Wachstumswahn zu einer Ökonomie des guten Lebens. München 2013

John Maynard Keynes: Wirtschaftliche Möglichkeiten für unsere Enkelkinder, in: Eduard Rosenbaum: Politik und Wirtschaft. Männer und Probleme. Tübingen 1956

EssKlasse



Genießen Sie den **Herbst und Winter** in anspruchsvoller Atmosphäre
und erstklassigem Ambiente in **Hannover** und der **Region**.

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 Urlaubs-atmosphäre.*

- *Musikveranstaltungen*

- *Für alle Anlässe stehen Räumlichkeiten für 16 – 100 Personen zur Verfügung.*

- *Das Restaurant und Hotel bietet seinen Gästen die Möglichkeit zur Übernachtung.*









Hotel - Ristaurante Il Mulino
Kückenmühle
Kückenmühle 1
30952 Ronnenberg
Tel.: 05109 / 5 64 79 75
Fax: 05109 / 5 64 79 76

Wenn Deftiges wieder schmeckt ...



Einladung zur Martinsgans

Wann der heilge Sankt Martin
Will der Bischofsehr entfliehn,
Sitzt er in dem Gänsestall,
Niemand findt ihn überall,
Bis der Gänse groß Geschrei
Seine Sucher ruft herbei.
Nun dieweil das Gickgackslied
Diesen heilgen Mann verriet,
Dafür tut am Martinstag
Man den Gänsen diese Plag,
Daß ein strenges Todesrecht
Gehn muß über ihr Geschlecht.
Drum wir billig halten auch
Diesen alten Martinsbrauch,
Laden fein zu diesem Fest
Unsre allerliebste Gäst
Auf die Martinsgänslein ein
Bei Musik und kühlem Wein.

Simon Dach (1605-1659)

Foto: cimg 2444
Quelle: http://bakingevents.blogspot.de
unten:
Fotos: Food_for_thought
Quelle: www.lecker.de

Die Energiezufuhr in der kalten Jahreszeit sollte gesichert sein, deshalb werden die Speisen reichhaltiger und die Nahrungsaufnahme selbst wird zum festlichen Ereignis und von Dichtern besungen.

Irgendwann ist der schönste Sommer vorbei und klassische Herbstgerichte schmecken wieder am besten. Die Hamburger Küche hat hier einige zu bieten. Diesmal geht es um die Martinsgans.

Der Hauptgang

Martinsgans gefüllt mit Backpflaumen, Äpfeln, roten Zwiebeln an Weißbier-Soße

Zutaten: 1 kl. Gans (2,5 - 3 kg)
100-150 gr. Backpflaumen
1-2 rote Zwiebeln
1-2 Äpfel (Boskop)
2 Fl. Weißbier
Lorbeerblätter, Honig, Butter,
Kartoffelmehl (Stärke)

Gans mit Salz und Pfeffer einreiben und mit Backpflaumen, gewürfelten Äpfeln und Zwiebeln füllen. Butterschmalz im Bräter erhitzen und die Gans hineingeben. Grob gewürfelte Zwiebel und Äpfel (mit Schale) sowie Lorbeerblätter in den Bräter dazugeben, mit 1 Fl. Weißbier begießen und im vorgeheizten Backofen (Gasheizstufe 3-4) ca. 3 - 4 Stunden abgedeckt garen. Von Zeit zu Zeit mit Weißbiersud aus dem Bräter begießen. Wenn die Gans gar ist, herausnehmen und mit Butter und Honig bestreichen. Wieder in den Ofen geben und kurz bei starker Hitze goldbraun „backen". Den Bratenfond durch ein Sieb geben und in einem Topf mit Weißbier nochmals aufkochen und mit Kartoffelmehl abbinden.

Rotkohl mit Birnen





Zutaten: 1,5 kg Rotkohl
1 Glas Birnendicksaft
400 gr. Birnen
3-4 Zwiebel
500 ml Gemüsebrühe
Butterschmalz, Lorbeerblätter, Nelken, Essig

Zwiebeln fein würfeln. Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Birnen in feine Spalten schneiden. Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin kurz anschmoren. Birnenspalten, Lorbeer und Nelken zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 50 Minuten garen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Essig und Birnendicksaft unterrühren. Fertigen Rotkohl mit Salz, Pfeffer, Essig und eventuell noch etwas Birnendicksaft abschmecken.

■ *Ilona Kiss*

Pfannkuchen Haus







Schmecken Sie doch mal rein

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

Pfannkuchen Haus

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

Gekonnt gewürzt

Gesundheit aus der Küche

Sie duften nach großer weiter Welt, erinnern an fantastische Szenen aus „Tausendundeiner Nacht“. Machen simple Speisen erst zu aromatischen Genüssen, schmeicheln unseren Gaumen. Doch Gewürze können weit mehr: Seit Urzeiten profitieren die Menschen von ihren heilenden Kräften. Entdecken Sie ihre gesunden Geheimnisse ...



Kümmel *Foto: FUCHS Gewürze*

Meiers Lebenslust

RESTAURATION & HAUSBRAUEREI



- *Regionale und saisonale deutsche Küche*
- *Mittagstisch, á la carte, individuelle Buffets und Menüs für Ihre Veranstaltung*
- *Hausbrauerei mit eigenen Bieren*
- *Für geschäftliche und private Anlässe stehen Räumlichkeiten für 10 – 300 Personen zur Verfügung.*
- *Neu gestalteter Tagungsraum mit erforderlicher Tagungstechnik*
- *Catering ab 30 Personen*
- *Zentrale Lage mitten in Hannovers Innenstadt gegenüber dem Neuen Rathaus*







Meiers Lebenslust

Osterstraße 64
30159 Hannover
Tel.: 0511 / 898 22 50
Fax: 0511 / 898 22 60
www.meiers-lebenslust.de


Anis


Basilikum


Chili


Ingwer

- In der Weihnachtsbäckerei ist **Anis** unverzichtbar. Neben der Würz- hat er aber auch eine lang bekannte Heilkraft: Schon 1500 v. Chr. wird er im „Papyrus Ebers", einer Sammlung von Rezepten der altägyptischen Medizin, als probates Mittel gegen eine Vielzahl von Krankheiten erwähnt. Seine gesundheitsfördernden Effekte verdankt Anis unter anderem Anethol, dem Hauptbestandteil seines ätherischen Öls, welches schleim- und krampflösend sowie schwach antibakteriell wirkt. Häufig findet man Anis in Teemischungen gegen Husten oder Magen-Darm-Beschwerden.

- Ob Mozzarella mit Tomaten, Pesto oder klassische Pizza: **Basilikum** darf in der mediterranen Küche nicht fehlen. Es fördert die Verdauung, macht Fettes bekömmlicher, beugt Mundgeruch vor. Dafür sorgen vor allem seine ätherischen Öle: Cineol hilft z. B. bei Erkältungen, Eugenol und Estragol regen das Denken an, lassen uns geistig wacher werden. Versuch macht also klug!

- Die Substanz Capsaicin verleiht dem Paprikagewächs **Chili** jene feurige Schärfe, die uns von innen richtig einheizt, Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung bringt. Da Capsaicin auch lokal durchblutungsfördernd, wärmend und schmerzmindernd wirkt, steckt es in vielen äußerlich anzuwendenden Pflastern und Salben gegen Verspannungen der Muskulatur oder rheumatische Beschwerden.

- Ätherische Öle und Scharfstoffe wie Gingerol sorgen für die leicht brennende Würze von **Ingwer**, welcher der Asia-Küche eine typische Note verleiht. Sein Genuss erhöht die Sekretion von Speichel, Magen- und Gallensäften. Ingwertee hat sich aufgrund seines schweißtreibenden und schleimlösenden Einflusses auch bei Erkältungen bewährt. Das Essen kandierten Ingwers beugt der Reisekrankheit mit Symptomen wie Übelkeit und Erbrechen vor. Gemahlener Ingwer soll auch cholesterinsenkende und blutverdünnende Eigenschaften entfalten.

- Eine Prise gemahlener **Kardamom** im Kaffee spendet Blitzenergie und hebt die Stimmung. Das edle Gewürz ist aus der asiatischen und arabischen Küche nicht wegzudenken. Es regt die Verdauung an, beugt Appetitlosigkeit, Völlegefühl und Blähungen vor. Wer Mundgeruch fürchtet, etwa die berühmte „Knoblauchfahne", kann durch das Kauen von ein paar Kardamomsamen wirksam gegensteuern.

- Dem **Knoblauch** wurden schon immer magische Kräfte zugeschrieben, man denke nur an die Abwehr von Vampiren. An seinem Geruch scheiden sich die Geister, doch unter gesundheitlichen Aspekten beeindruckt er ebenfalls seit jeher: Die Arbeiter, die im alten Ägypten die Pyramiden bauten, erhielten zum Erhalt ihrer Leistungsfähigkeit Knoblauch. Dessen Inhaltsstoffe, wie das schwefelhaltige Alliin, wirken antibakteriell. Sie verdünnen aber auch das Blut und senken die Blutfettwerte, weshalb sie zu den wichtigsten Mitteln zur Vorbeugung von Arteriosklerose (Arterienverkalkung) gehören.

- Im Mittelalter glaubte man, **Kümmel** schütze vor Dämonen und Hexerei. Heute setzt man darauf, dass seine ätherischen Öle den Appetit anregen, schwer Verdauliches wie Kohl oder Hülsenfrüchte bekömmlicher machen, Blähungen und Völlegefühl reduzieren – in Speisen oder im Tee (1 TL zerstoßener Samen auf 1 Tasse kochendes Wasser).



Nelken



Rosmarin



Thymian



Zimtstangen

- Ihren Namen verdanken **Nelken**, also die getrockneten Knospen des Gewürznelkenbaums, ihrer nagelähnlichen Form (abgeleitet vom niederdeutschen Negelkin = Nägelchen). Ihre ätherischen Öle haben desinfizierende, keimtötende Effekte. Außerdem sind sie starke Antioxidantien, schützen unsere Zellen und stärken die Abwehr. Das Kauen einer Gewürznelke gilt als altes Hausmittel gegen akute Zahnschmerzen. Die modernere Variante: etwas ätherisches Nelkenöl aus der Apotheke mit einem Wattestäbchen sanft auf den betroffenen Zahn und das umliegende Zahnfleisch tupfen. Das wirkt leicht betäubend, ersetzt aber nicht den Besuch beim Zahnarzt!

- Als immergrüne Pflanze wurde **Rosmarin** in früheren Zeiten als Symbol sowohl ewiger Liebe und Treue als auch des Todes gesehen. Heute setzen wir eindeutig auf seine belebenden Wirkungen: Das Kraut kurbelt den Kreislauf an, vertreibt Müdigkeit sowie Durchblutungsstörungen und erhöht einen zu niedrigen Blutdruck. Fußbäder mit Rosmarin-Extrakten heizen kalte Füße auf. In der Aromatherapie wird Rosmarinöl u. a. eingesetzt, um die Denk- und Leistungsfähigkeit zu steigern.

- Die Römer der Antike sahen im **Salbei** – dessen Name sich vom lateinischen „salvare“ (= heilen) ableitet – ein lebensverlängerndes Kraut. Auch im mittelalterlichen Europa hieß es: „Wer Salbey baut, den Tod kaum schaut.“ Was leistet er für uns? Seine Inhaltsstoffe (u. a. ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe) regen die Verdauung an. Salbei drosselt darüber hinaus eine übermäßige Schweißproduktion, sodass er als Tee, lauwarm getrunken, Schwitzattacken bzw. Hitzewallungen vorbeugen kann. Wer mit dem Tee gurgelt, lindert Halsschmerzen und Heiserkeit, denn Salbei enthält antibakteriell wirksame Substanzen.

- Im Volksmund ist er auch als Quendel bekannt: **Thymian** wirkt gegen Müdigkeit und Durchblutungsstörungen, findet sich auch in Mundwässern zur Hemmung von Entzündungen im Rachenraum. Thymian löst festsitzenden Schleim in den Atemwegen, wird daher gern gegen Husten verwendet – in fertigen Arzneien, als Tee oder für Inhalationen.

- Schon die Azteken verfeinerten Schokogetränke mit der „Königin der Gewürze“, der **Vanille**. Ihr Aroma wirkt ausgleichend, wohltuend entspannend – und kann sogar den Heißhunger auf Süßes bremsen: Das Schnuppern an einer Schote oder an einem Fläschchen Vanilleöl regt im Gehirn die Ausschüttung von Glückshormonen an, ähnlich wie es ansonsten der (kalorienträchtige) Verzehr von Schokolade täte.

- Im Mittelalter assoziierte man den Duft von **Zimt** (als Gewürz genutzt wird die Rinde des tropischen Zimtbaumes) mit Tugendhaftigkeit und der heiligen Jungfrau Maria. Zimt ist bekannt für seine keimhemmenden, antioxidativen und blutzucker- sowie cholesterinsenkenden Eigenschaften. Sein angenehmes Aroma beruhigt die Nerven, regt zugleich jedoch auch an und fördert die Konzentration. Gut gegen Durchfall: geriebener Apfel mit etwas Zimt.

- Die **Zwiebel** strotzt vor Vitamin C und B-Vitaminen, Mineralien sowie ätherischen Ölen, die blutreinigend und verdauungsfördernd wirken. Darüber hinaus enthält sie natürliche Antibiotika, die sich zur Therapie von Husten und Heiserkeit eignen. Kratzt es z. B. im Hals? Schneiden Sie eine große Zwiebel in dünne Scheiben. In einen Suppenteller geben, mit 1 Glas lauwarmem Wasser übergießen. Zugedeckt 4 Stunden ziehen lassen, danach mit dem entstandenen Zwiebelwasser gurgeln. ■ *Elke Thäsler* *Fotos: FUCHS Gewürze*



Fotos: freewallpaper

10 Jahre Restaurant Silbervogel

Liebe Gäste, herzlich Willkommen in unserem Café-Restaurant „Silbervogel“

Wir freuen uns, Sie an Bord begrüßen zu dürfen und wünschen einen angenehmen und schmackhaften Aufenthalt in unserem Flieger. Unsere kulinarischen Spezialitäten werden für Sie stets frisch zubereitet.

Wir hoffen, Ihnen in unserem Restaurant ein paar gemütliche Stunden bereiten zu können und wünschen Guten Appetit & einen guten Flug
Ihre Silbervogel-Besatzung



Mercedesstraße 1
(Ecke Bückeburger Allee)
30453 Hannover-Ricklingen
Tel./Fax 0511/410 49 60
www.restaurant-silbervogel.de

Öffnungszeiten:
Mo. Ruhetag
Di. - Fr.: 17.00 - 23.00 Uhr
Sa.: 12.00 - 14.30 Uhr +
17.00 - 23.00 Uhr
Sonntag und an Feiertagen:
12.00 - 23.00 Uhr durchgehend





Whisky – Genuss und Lebensart

Whisky-Tastings werden immer beliebter. Hier können Interessierte entdecken, was Kenner längst wissen: Whisky ist viel mehr als ein alkoholisches Getränk - Whisky ist ein Synonym für Genuss und Lebensart. Beim „Tasting“ oder „Nosing“ tauchen die Teilnehmer tief in die Welt der exklusiven Tropfen ein.

„Welcher Whisky darf´s denn sein? Ein Blended Malt oder Blended Grain, ein Bourbon, ein Rye, ein Single Malt Whisky oder gar ein Single Cask?“. Das erste, was dem erstaunten Laien in einem Einsteiger-Tasting vermittelt wird, ist die schier unglaubliche Vielfalt der Whisky-Sorten. Whisky ist niemals gleich Whisky. Jede Marke vereint in sich einzigartige Merkmale, die abhängig vom verwendeten Wasser und Getreide über den Destillationsprozess bis hin zur Lagerung für ihren unverwechselbaren Geschmack sorgen.



Die Ursprünge des Whiskys reichen bis ins 5. Jahrhundert zurück. Irische oder schottische Mönche waren die Ersten, die ein Verfahren entwickelten, mit dem sich aus Getreide ein Destillat gewinnen ließ. Dabei hatten die braven Mönche nur Gutes im Sinn, sie nannten ihr Produkt „uisge beatha“ – Wasser des Lebens – und verwendeten es zuerst als Medizin. Über die Klöster wurde das Wissen um seine Herstellung weiter verbreitet. Als das „Lebenswasser“ Eingang in die Gaststätten fand, trat es im Laufe der Jahrhunderte seinen Siegeszug um die Welt an. Whisky wird heute überall getrunken und in vielen Ländern hergestellt. Doch die bedeutendsten Sorten kommen nach wie vor aus Irland und Schottland, aber auch aus Nordamerika.

Bis heute gilt die Whisky-Herstellung als Kunst. Traditionsreiche Destillerien hüten ihre teils uralten Rezepte wie Schätze, um die Einzigartigkeit ihrer Whiskys zu bewahren. Ein Kenner soll in einem Glas Whisky wie in einem Buch lesen können: Wenn Whisky seine Aromen entfaltet, heißt es malerisch, erzählt er etwa von den Quellen der Insel Islay oder dem Schmelzwasser der Rocky Mountains, von Torffeuern oder von Eichenfässern, in denen zuvor Sherry oder Wein lagerte.

In einem Whisky-Tasting bekommen die Teilnehmer die Gelegenheit, die Geschmacksvariationen und Qualität erlesener Whiskysorten zu erleben. In der Regel werden bis zu sechs verschiedene Whiskys gereicht, und ähnlich wie bei einer Weinprobe führt der Weg des Schmeckens und Riechens von den milden zu den kräftigen Sorten. Jeder Anbieter hat seine erklärten Favoriten im Angebot, im besten Fall kleine Partien ausgesuchter Brennereien, die man sonst nirgendwo finden kann. Informationen rund um Herstellung und Herkunft des Whiskys wie auch der Wahl des richtigen Glases sollten einen Einsteiger-Abend abrunden. Aber auch passionierte Whisky-Liebhaber kommen auf ihre Kosten, wenn sie mit Gleichgesinnten fachsimpeln können und einen Tropfen ins Glas bekommen, der lange im Gedächtnis bleibt.

Die Nachfrage steigt. Karen Falkenhagen, die in Hannovers Stadtmitte das Geschäft „Vom Fass“ betreibt und regelmäßig Whisky-Tastings anbietet, glaubt, dass sich ein Trend entwickelt. „Die Anfragen kommen aus allen Altersgruppen der Erwachsenen“, sagt sie, „zunehmend interessieren sich auch immer mehr Frauen für Whisky.“ Whisky zu trinken hieße, das Schnelllebige zurückzunehmen und Genuss in Ruhe zu zelebrieren. Umso schöner, wenn man das Erlebnis mit anderen in netter Atmosphäre teilen kann. ■ *Ulrike David*

NummerSieben
WEIN & TEE
und vieles mehr...

NummerSieben hat vieles
Vieles hat nur NummerSieben



- 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

EssKlasse



Genießen Sie den **Herbst und Winter** in anspruchsvoller Atmosphäre
und erstklassigem Ambiente in **Braunschweig** und der **Region**.





Italienische Kochkunst der Spitzenklasse.

Willkommen im All`Atrio
Unsere Philosophie ist die Konzentration
auf das Wesentliche – Sie.

Die Leidenschaft für die italienische Küche kennt keine Kompromisse, dafür aber viel Kreativität und Wertschätzung hochwertiger und frischer Zutaten. Qualität aus den besten Produkten der Region ist unser Erfolgsrezept.
Entdecken Sie die italienische Küche neu!
Neben der vielfältigen Speisekarte erwarten Sie täglich wechselnde Empfehlungen aus der Küche. Das gesunde und frische Mittagstischangebot beginnt bei einem Menüpreis von 6,50 Euro und gibt Ihnen neue Energie für die zweite Hälfte des Tages.













Cucina d'italia
all'Atrio

Wilhelmstraße 5 • 38100 Braunschweig
Telefon: 0531 618 36 25 Handy: 0157 755 63 002
E-Mail: kontakt@allatrio.de www.allatrio.de

Restaurant in der Klinik am Zuckerberg



Jede Veranstaltung...

ist ein besonderes Ereignis und soll gelingen. Deshalb sollten Sie es einem Profi überlassen,
Ihr Event zu organisieren. Wir sind Profis und wissen mit unserem erfahrenen Team ganz genau,
worauf es ankommt.
Wir machen bei der Qualität keine Kompromisse!
Strengste Qualitätskontrollen garantieren einen ständig gleich bleibenden hohen Qualitätsstandard.

Ganz besonderen Wert legen wir auf unseren Service.
Für jede Veranstaltung entwickeln wir ein maßgeschneidertes Konzept.
Ob Sie 5 oder 500 Gäste erwarten, ob es ein Firmenjubiläum, eine Tagung oder eine Familienfeier ist,
das Wort Full-Service bedeutet, dass Sie mehr Zeit für Ihre Gäste haben.
Wir möchten, dass Sie und Ihre Gäste rundum zufrieden sind...

Besuchen Sie auch unser Restaurant im Parkhotel am Zuckerberg, das Ihnen gutbürgerliche deutsche Küche bietet.
Sie können bei uns Ihre Familienfeiern im stilvollen Ambiente feiern.
Wir offerieren Ihnen darüber hinaus Saisonkarten mit regionalen und speziellen Gerichten.
Ein Zelt- und Geschirrverleih steht Ihnen zu moderaten Preisen zur Verfügung.
Außerdem kochen wir auch bei Ihnen zu Hause (Rent-a-cook)!

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

Ihr Team vom
Catering & PartyService



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

Claudia's Pizzeria
Eiscafe & Bringdienst

Eisproduktion aus eigener Herstellung
Pizza, Pasta, Salate & mehr
Partyservice
seit 1989 in Empelde

Claudia's Pizzeria
Nenndorfer Str. 58 • 30952 Empelde
Tel. 0511 / 43 46 60

STEAKHAUS GLOBETROTTER
Seit 1957 Steaks & mehr!
"Steaks mit leckeren Beilagen – einfach zum Genießen"



Steaks Salatbuffet Mittagstisch Partyservice
Steakhaus Globetrotter • O. Heilhausen • Breite Str. 6 • 30159 Hannover
Tel. 0511 / 32 33 73 • www.steakhaus-globetrotter.de

Heiß auf alkoholfrei?

Je kälter die Tage, umso beliebter sind heiße alkoholische Getränke wie Punsch und Glühwein, die von innen herrlich aufwärmen. Doch es kann immer Gründe geben, lieber auf Alkohol verzichten zu wollen. Da ist es gut zu wissen, dass die alkoholfreien Varianten von Punsch und Co nicht weniger munden. In der eigenen Küche lässt sich die Vielfalt alternativer Rezepte am besten entdecken. Nelken, Zimt und Kardamom beleben die Sinne auch ohne Alkohol. Probieren Sie es doch einmal aus!

Winterpunsch
Der Klassiker schmeckt auch Kindern

Zutaten

1 1/2 Liter	Tee (Früchtetee)
1 Liter	Apfelsaft
1/2 Liter	Orangensaft
1	Orange
	Zimt
1/2 Pck.	Vanillezucker
1 TL	Honig

Zubereitung:
Den Tee kochen und nach dem Ziehen in einen großen Topf umfüllen. Apfelsaft und Orangensaft hinzugeben. Die Schale der Orange abreiben und ebenfalls in den Topf füllen. Nun die Orange in hauchdünne Scheiben schneiden und zufügen. Vanillezucker, eine Prise Zimt und den Honig hinzugeben und umrühren. Alles erhitzen, aber nicht kochen lassen. Wenn der Punsch heiß genug ist, in Tassen umfüllen.



Foto: Kruse

Wirtschaftlich stabil – wissenschaftlich on top - kulturell international

Braunschweig – Lebensqualität heute und morgen

„Schlag auf Schlag" – Führungsköpfe im Interview-Forum der Braunschweiger Zeitung





Fotos, diese Seite:
Luftaufnahme von Braunschweig
Aufstieg des Fußballvereins Eintracht Braunschweig in die Fußball-Bundesliga (2013)
Oberbürgermeister Dr. Gert Hoffmann
Fotos: Braunschweig Stadtmarketing GmbH

Fotos, nächste Seite:
Junge Braunschweiger Forscher
Foto: Haus der Wissenschaften
Laserlicht macht Luftströmung sichtbar
Quelle: DLR
Flugzeug im Landeanflug
Quelle: Hans-Joachim Obuchoff.



Unbestritten: Als Stadt Heinrichs des Löwen, als alte Hansestadt und als Stadt mit Europas größter Dichte an wissenschaftlichen Instituten und dem Deutschen Institut für Luft- und Raumfahrt ist Braunschweig von hervorragender Bedeutung. Übrigens habe Braunschweig auch die Finanzen besser im Griff als andere Städte - selbstverständlich in Abhängigkeit von der Ertragslage bei Volkswagen, konstatiert Oberbürgermeister Dr. Gert Hoffmann mit skeptischem Blick auf das kriselnde Europa. Kulturell spiele Braunschweig mit den städtischen Museen, den drei Landesmuseen vor Ort und dem Herzog Anton Ulrich-Museum als einem der ältesten Museen Europas (leider in ewiger Sanierung) sogar international eine gewichtige Rolle, so Dr. Heike Pöppelmann, Direktorin des Braunschweigischen Landesmuseums. Dafür stehen u. a. die hochkarätigen Ausstellungen zur Welfenhochzeit 1913 und auch die aktuelle, medial hochgelobte Ausstellung „Schlacht am Harzhorn" mit Leihgaben aus zehn europäischen Ländern. Nicht zu vergessen: das historische Staatstheater Braunschweig, das sich unter dem Generalintendanten Joachim Klement endlich für innovative Stücke und Projekte in Richtung Europa öffnet. Zum Thema Eintracht Braunschweig stellt sich die Frage nach der Erweiterung des multifunktionalen Stadions. Eintracht-Präsident Sebastian Ebel will den Verein erst einmal in der 1. Liga ankommen lassen, ehe man sich verkalkuliere. Zudem ist der weltläufige Eintracht-Präsident und TUI-Manager überzeugt von einer außerordentlichen Lebensqualität in Braunschweig: „Wir wissen nicht richtig zu schätzen, in welch weitgehend heiler Welt wir leben."

„Braunschweig ist interessant, spannend und sexy.“ (Michael Schacke – Agentur Undercover)





Erstens ist Braunschweig besser und zweitens als man weiß! Zukunftsträchtig und aktiv sollte die international hochrangige Wissenschaft made in Braunschweig an die Bürger heran- und weit über die Region hinausgetragen werden. Vernetzung und Kommunikation sind angesagt. Dafür steht modellhaft das Haus der Wissenschaft mit der neuen Leiterin Dr. Karen Ottersdorf. Sie fordert zudem für die jungen klugen Menschen mehr Raum und Unterstützung bei der Initiative kreativer Projekte wie dem „Festival der Utopie“ – auch in Zusammenarbeit mit Braunschweigs bedeutender Hochschule für Bildende Künste. Eine vielfältige kulturelle Szene entdeckte Michael Schacke in Braunschweig und gründete die erfolgreiche Veranstaltungsagentur Undercover. Seitdem organisiert er tolle Events. Wildere Themen und die Entwicklung neuer Ideen fordert Schacke für das junge Braunschweig der Zukunft und natürlich die Chance, diese auch an kleineren Veranstaltungsorten zu verwirklichen. „Das Stadtmarketing ist gut aufgestellt“, betont Gerold Leppa, Leiter des Stadtmarketing und designierter Wirtschaftsdezernent. Die Unternehmen der Stadt beteiligen sich vermehrt, so dass mittlerweile nur noch 50 % städtischer Zuschuss zum Werbeetat benötigt wird. Nach den erfolgreichen Veranstaltungen zum Jahr „1913“ steht ein nächstes Themenjahr 2017 „500 Jahre Reformation“ zur Planung. Hoteliers und Vorstand des Arbeitsausschusses Tourismus wiederum erwarten wirtschaftliches Florieren der Stadt mit mehr überregionalen zugkräftigen Leuchtturm-Events wie der Breakdance-Weltmeisterschaft in der VW-Halle – und dazu viel Leben in der Innenstadt an den Samstag-Abenden. Braunschweig – eine Stadt der Zukunft mit vielen schönen Facetten und engagierten Menschen!

■ *Sigrid Tille*



NATURMODE & ACCESSOIRES
Marlis Lindenberg

Marlis Lindenberg
Andreas-Passage 1
31134 Hildesheim
05121/989440

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 10.00 – 18.00 Uhr
Sa. 10.00 – 16.00 Uhr
- durchgehend geöffnet -

Naturmode und Accessoires: Backstage • CONSEQUENT • Hofius • raffauf • Tomo • OSKA

Hildesheim
Knochenhauer Amtshaus
Foto: placestobe

TASCHEN – MARKEN – KOMPETENZ



LONGCHAMP
PARIS

BOGNER

AIGNER

MICHAEL KORS

LIEBESKIND
Berlin

BREE

RIMOWA®

Samsonite®

travelite

KOFFER **KOCH**
Hoher Weg 9 · Hildesheim

JENS **KOCH**
Kohlmarkt 17 · Braunschweig

Eine Oase auf dem Lande

Schon die Anfahrt zur Vital Oase Thaicraft ist ein Vergnügen. Auf einem schmalen Weg geht es entlang einer Parkanlage aus der Ortsmitte von Vechelde, einer 15.000 Einwohner-Gemeinde nahe Braunschweig, fast hinaus ins Grüne. Man blickt über Wiesen und Felder und die Luft ist frisch und voller Vogelzwitschern. Parkplätze sind direkt vor der Tür, das ist natürlich ein toller Komfort, wenn man von außerhalb kommt. Viele Kunden nehmen längere Anfahrt auf sich, kommen aus Hannover, Wolfsburg, Braunschweig, Salzgitter, Peine und Hildesheim. Die meisten Einheimischen scheinen hier mit dem Fahrrad unterwegs zu sein oder wie Thaicraft-Chef Thomas Wagner mit der wunderschönen, antiken Fahrradrikscha, die vor der Vitaloase parkt. Ich werde sehr herzlich begrüßt, nehme auf einem bequemen Sofa Platz und soll erst einmal einen kurzen Fragebogen ausfüllen. Man ist hier also sehr vorsichtig und professionell, was eventuelle Vorerkrankungen oder Verletzungen angeht, die bei der Massage zu berücksichtigen wären. Da der Name meiner Krankheit der Masseurin, die mich betreut, noch nicht bekannt ist, fragt sie ihren Chef und der gibt ihr Erläuterungen. Teilweise spricht er sogar thailändisch mit ihr. Ich bin sehr beeindruckt. Der Inhaber, Thomas, erzählt mir später, dass die thailändische Kultur und Heilkunst für ihn nicht nur ein Beruf, sondern eine große Leidenschaft ist, die er mit seiner thailändischen Frau Tanutra teilt. Das hätte er fast nicht sagen müssen, denn man spürt es an diesem Ort in jedem Moment. Herzlichkeit, Warmherzigkeit, Gastfreundschaft wirklich eine Oase. Ich tausche meine Straßenschuhe gegen frisch desinfizierte Badelatschen (überhaupt scheint Hygiene hier ein großes Thema zu sein, es gibt sogar ein Hygienezertifikat), dann führt mich die Masseurin in einen Behandlungsraum. Ich bin begeistert, wie groß und hell die Räumlichkeiten sind, mit offenem Fenster und frischem Frühlingsduft. Ich habe eine Fußmassage reserviert, die aber anders als gedacht nicht auf einem Sessel stattfindet, sondern auf einer Liege.





Das stellt sich im weiteren als überaus bequem und entspannend dar und schont, so der Besitzer, den Rücken der Masseurinnen. Meine Füße werden gewaschen, ich erhalte noch ein extra Kissen und ein leichtes Tuch zur Verdunklung übers Gesicht. Die Massage ist intensiv und sehr einfühlsam. Manchmal denke, jetzt wird der Druck auf einen Punkt aber zu stark und in diesem Moment lässt der Druck wieder etwas nach und es fühlt sich 100% angenehm an. Eine Stunde ist viel zu schnell vorbei. Die Masseurin muß mich fast etwas schütteln, bis ich wieder richtig zu mir komme, so tief war ich entspannt. Nach dem Anziehen erhalte ich noch einen Tee und blättere in den Informationsschriften, die ausliegen. Zwei Sachen fallen mir besonders auf: 1. Obwohl Vechelde nicht gerade der Nabel der Welt ist, hat die Vital Oase sogar eine Auszeichnung des Thailändischen Gesundheitsministeriums für qualitative hochwertige Thai Massagen erhalten. Das entspricht auch meinem Eindruck von dem hohen Niveau. 2. Eine örtliche Apothekenzeitschrift präsentiert die Vital Oase auf ihrem Titelblatt und preist die hohe Qualität und die Wirksamkeit der Massagen. Das heißt wohl, dass auch vor Ort alle wissen, was für einen besonderen Schatz man hier in seiner Mitte hat und dies zu schätzen wissen. Thomas und Tanutra sind in der Kleinstadt bestens integriert, seit 10 Jahren mit Thaicraft Massage & Spa präsent, kooperieren mit örtlichen Therapeuten und Einzelhändlern, beteiligen sich an Festen und Veranstaltungen. Zum Abschied zeigt mir der Eigentümer der Vital Oase, der selber eine Ausbildung zum Thai Masseur hat, seine Fahrkünste auf der uralten Fahrrad-Rikscha. Die quietscht und ächzt zwar bei jeder Bewegung, aber das tun manche Kunden ja auch bei einer kräftigen Thai Massage. Ein gewohntes Geräusch also für Thomas.

Mario Mensing



Vital Oase
THAICRAFT
Thaimassage & Spa



Spiegelbergallee 4 38159 Vechelde Tel. (05302) 68 39 www.thaicraft.de



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





Nehmen Sie Platz ….

….. denn zunächst sollten wir uns kennenlernen. Sie fragen warum? Ihre Haare sind die Visitenkarte Ihrer Person, Ihres Stils und vermitteln Schönheit. Sie sind neben Kleidung und Accessoires heutzutage in Beruf und Gesellschaft ein wichtiger Bestandteil Ihrer Persönlichkeit. Daher möchten wir Sie, ob nun Schnitt oder Farbe, typgerecht und individuell beraten. Ein besonderer Service ist die ausführliche Beratung zu Pflege und Styling, damit Sie Ihre Frisur auch zu Hause schnell und einfach frisieren oder variieren können.

Unser Team besteht aus dynamischen, kompetenten Mitarbeiterinnen mit viel Freude am Umgang mit Menschen und ihren Haaren. Kunden mit langen Haaren finden in unserem Salon genauso einen vertrauensvollen Ansprechpartner wie Kunden mit Sinn für trendige Kurzhaarfrisuren. Dabei legen wir Wert auf den Einsatz von hochwertigen und erstklassigen Produkten und sind für Sie da bei allen Fragen um Schnitt, Styling, Farbe, Highlights, Strähnen, Glätten, Hochstecken, Hochzeitsfrisuren, Kinderhaarschnitte …
Vertrauen Sie uns, denn SIE sind unsere Visitenkarte!

Ihr Team von
Claras
Der Friseur

Inh. Gabi Urban,
Langedammstr. 10, (Magniviertel)
38100 Braunschweig,
Tel. 0531-2195951

Öffnungszeiten
Di-Fr 8:30-18:00 Uhr
Sa 8:00-13:00 Uhr

Gutschein für Neukunden
10€

Neu in Braunschweig

Internationale Begegnungen im Haus der Kulturen





Foto oben: Bildunterschrift, Foto: Haus der Kulturen
Foto unten: Bildunterschrift, Foto: Haus der Kulturen

Haus der Kulturen, Braunschweig e. V.
Am Nordbahnhof 1
Aktuelle Veranstaltungen und Termine erfahren Sie unter
www.hdk-bs.de

Endlich hat auch Braunschweig ein Haus der Kulturen: Das schöne restaurierte Gebäude des ehemaligen Nordbahnhofs, ein ‚Schmuckstück' mit großem Garten, dient seit Mai 2013 als Zentrum der Begegnung und des Austausches für Menschen verschiedener Kulturen. Immerhin leben in Braunschweig Menschen aus 140 Nationen in einem friedlichen Mit- und Nebeneinander. Entsprechend lautet das Motto des Hauses der Kulturen: „Vielfalt anerkennen – Teilhabe stärken" durch Informationen, Impulse und Kreativität im „Dialog auf Augenhöhe" aller Braunschweigerinnen und Braunschweiger.

Engagierte Bürger für ein lebendiges Miteinander

Jahrelange Bemühungen engagierter Bürger - und schließlich der Erfolg: Seit 2009 haben die Vertreter zahlreicher Migrantenorganisationen, der Verwaltung, des Integrationsausschusses und des Rates nach und nach ein gemeinsames Konzept für ein Begegnungszentrum entwickelt. Und so werden von nun an im neugegründeten HAUS DER KULTUREN 27 internationale Vereine auf vielfältigen kulturellen Veranstaltungen Migranten aus 40 Nationen zu einem lebendigen Miteinander zusammenführen. Die Pflege der Sprache und Kultur steht dabei im Zentrum des Interesses. „Dies soll aber keineswegs ein Haus werden, in dem sich nur Migranten untereinander austauschen", damit lud Mona Al Masri, zweiter Vorsitzender des Vereins, die Bürger der Stadt ein, zu kommen, zu schauen und teilzunehmen. Das Haus der Kulturen ist ein multikultureller Ort der Begegnung für alle interessierten Braunschweiger. „Das ist nicht nur ein schönes Haus, das ist auch ein schöner Gedanke.", betonte anerkennend Doris Schröder-Köpf, Landesbeauftragte für Migration und Teilhabe, auf der Eröffnungsveranstaltung.

Konzerte, Kino, Kulinarisches…

Das Haus der Kulturen bietet mit mehreren Seminar- und Veranstaltungsräumen und dem großen Garten ein ideales Zentrum für gesellige internationale Aktivitäten: Feste, Tagungen, Workshops und Bildung. Im Erdgeschoss befindet sich zudem ein kleines Bistro. Mittlerweile ist mit abwechslungsreichen kulturellen Veranstaltungen bereits Leben in das Begegnungszentrum eingekehrt - die Feier des Eid-Festes, vom ägyptisch-deutschen Freundeskreis organisiert, ein Indonesisches Picknick der deutsch-indonesischen Gesellschaft, das Fest der Kulturen (Volkshochschule Braunschweig), das Centro culturale italiano lädt zu Kino-Abenden ein sowie zur Info und Schulung der Fotografie. Aber auch Sprachförderung findet statt, initiiert vom Veranstalter Poldeh e.V. Dieses und vieles mehr - das Haus der Kulturen heißt alle Freunde der internationalen Begegnung herzlich willkommen!

■ *Sigrid Tille*

Bildunterschrift, Foto: Haus der Kulturen



Soner Tülü, türkischer Herkunft, lebt mit seiner deutschen Frau und seinem Sohn seit 2004 in Braunschweig:

„Ich mag die Stadt und meine Arbeit hier sehr. Braunschweig ist nicht zu groß und nicht so anonym. Man begegnet Freunden und Menschen immer wieder. Die Leute sind recht offen und nett, die vielen Jungen und Studenten sorgen für gute Stimmung und die Oker mit den Wallanlagen bringt eine schöne Atmosphäre. Auch das wiederaufgebaute Schloss gefällt mir." *Foto: Tille*





81hours
DEAR CASHMERE
Cest tout
Ettika HAND MADE IN USA
friendly hunting
NYDJ LOS ANGELES THE ORIGINAL SLIMMING JEANS
YOSI SAMRA
ROBERT FRIEDMAN
ROSA von Schmaus



Werthmann's

www.werthmanns-mode.de

10% Rabatt auf den ersten Einkauf

Werthmann's
Kleine Burg 12
38100 Braunschweig

Tel: 0531 - 61800883
Fax 0531 - 61800884
werthmanns.bw@web.de

Öffnungszeiten
Mo - Fr 10:00 - 19:00 Uhr
Sa 10:00 - 18:00 Uhr

IMMTRUST®

Die IMMTRUST Immobiliengruppe aus Braunschweig stellt sich vor

An- und Verkauf

Projekt-entwicklung

Verwaltung

Vermittlung



Braunschweig, Wolfenbütteler Straße 59

Beispiele Projektentwicklung

www.immtrust.com



Braunschweig, Celler Heerstraße 140

BRAUNSCHWEIGER SCHLOSS IMMOBILIEN

Wohn- und Geschäftshäuser
Historische Immobilien

www.bs-schloss.com

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

Mit Unterstützung der incrovision internet, marketing und business-lösungen www.incrovision.com



Gratulation! 10 Jahre Erfolgsgeschichte der exklusiven Boutique LA FEMME



In das schicke Industrie-Ambiente der ALTEN SCHMIEDE hatte La Femme-Inhaberin Evelin Feuge zum Event geladen: „Mode und Maschine“ – ein herzliches Dankeschön an ihre treuen Kundinnen und Geschäftsfreunde. Die zahlreichen Gäste erfreuten sich eines abwechslungsreichen Entertainments zum Thema „Mode 2013“ bei Buffet und Live-Musik. „Mode macht eben Spaß!“ Mit Begeisterung, Energie und fachlichem Know-how widmen sich Frau Feuge und ihr kompetentes Team seit nunmehr 10 Jahren erfolgreich der Magie der schönen Outfits – qualitätsvoll und individuell für jede Kundin.





Der raffinierte Mode-Esprit 2013/2014

Als Einstimmung gab es in der Alten Schmiede aktuelle Impressionen von der Fashion Week Berlin: Auf großer Leinwand flanierten die Models des deutschen Labels Luisa Cerano im neuen Herbst-Winter-Look 2013. Das für Qualität und Passform international ausgezeichnete Label wird in der Boutique La Femme bereits seit 2005 vertreten. Aufregende Kontraste in Form und Material geben in dieser Saison bei Cerano und ebenso bei Riani und Sportalm den Ton an. All das war zu sehen auf der beliebten La Femme-Modenschau! Begeistert wurden die Kundinnen-Models der Boutique auf dem Laufsteg in der Alten Schmiede beklatscht. Zu temperamentvollen Rhythmen präsentierten sie charmant, gut gelaunt und schwungvoll die wunderbar geschmackvoll ausgewählten Outfits Herbst/Winter 2013.

Starke Gegensätze im Trend

Ein verführerischer Modemix und effektvolle Gegensätze beflügeln diesen Herbst und Winter. Zart trifft auf hart. Vor allem bei Cerano betonen maskuline Schnitte den femininen Auftritt. Softe und weiche Oberflächen begegnen ihrem Gegenteil: Techno, Seide, Jersey und Kaschmir werden aufregend und abwechslungsreich miteinander kombiniert. Schwarz, Grau, dunkles Grün und aufregendes Cranberry, definiert als das „neue Schwarz", bestimmen die Farbwelt. Während zarte Pudertöne mit Grau als Basis eine Lässigkeit des Luxus zeigen, bringen Glanz-Effekte die Pastelle zum Strahlen. Stark auch das Mode-Thema Perfect Attitude: Die bequemen Jersey-Blazer bestechen durch ihre super Passform und sind Lieblinge dieser Saison, am besten in Kombination mit den neuen glänzenden Hosen. Alternativ: die Perfect Attitude komplett im Anzug mit Nadelstreifen. Edle Kleidervariationen ebenso wie die Lady in Red können mit Jacken und entsprechenden Accessoires sowohl für den Abend als auch für das Büro gestylt werden. Nicht zu vergessen: Die wiederentdeckte Lederjacke ist in diesem Winter ein Must-have - ob handschuhweich ladylike wie bei Cerano oder in maskuliner Variante (Milestone). Herbst/ Winter 2013 – eine garantiert „anziehende" Mode-Saison. ■ *Sigrid Tille*





Braunschweig-Events

Ab 23. 11.2013 bis zum 01.01.2014 findet das **WINTERTHEATER** im Spiegelzelt mit Kabarett, Liederabenden, der Braunschweiger Weihnachtsgeschichte und Kindertheater am Platz an der Martinikirche statt.
www.wintertheater.de

ICE AGE LIVE!
Ein Spaß für die ganze Familie!
Volkswagen Halle, Europaplatz 1
12., 13. 12. 2013 / 15 und 18:30 Uhr
14. 12. 11 Uhr u. 14:30 Uhr und 19 Uhr


Foto: source_lej

Nussknacker On Ice
Stadthalle Braunschweig
04.01.14 / 20:00 Uhr

Klaus Hoffmann
Großes Haus
04.01.14 / 20:00 Uhr

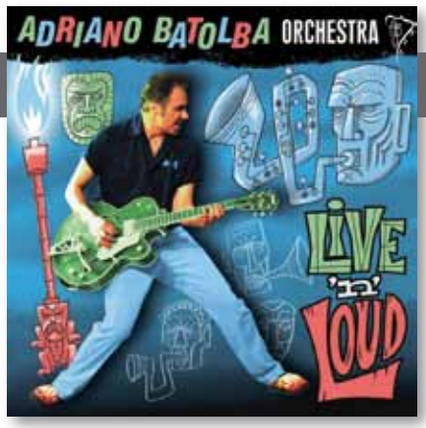
The Blues Brothers
Stadthalle Braunschweig
09.01.14 / 20:00 Uhr

The Roy Frank Orchestra: Swing...
Brunsviga Kulturzentrum
10.01.14 / 20:00 Uhr

Bolschoi Staatsballett
Stadthalle Braunschweig
11.01.14 / 19:30 Uhr


Foto: lifevillage

Chinesischer Nationalcircus
Stadthalle Braunschweig
12.01.14 / 18:00 Uhr



Adriano Batolba Rockabilly Orchestra
Gastwerk
19.01.14 / 19:30 Uhr

Musikalische Lesung: Susanne von Borsody & Trio Azul „Frida Kahlo - Jetzt, wo du mich verlässt, liebe ich dich mehr denn je“
Roter Saal im Residenzschloss, Schlossplatz 1
21.01.2014 / 19:30 Uhr

TUI Feuerwerk der Turnkunst
Volkswagen Halle
24.01.14 / 19:00 Uhr

Theaterball 2014
Großes Haus
24.01.14 / 20:00 Uhr

The Original USA Gospel Singer
Stadthalle / Congress Saal
30.01.14 / 20:00 Uhr

Internationale Musikparade - Militär- und Blasmusik
Volkswagen Halle Braunschweig,
07.02.2014 / 19:30 Uhr

Tim Bendzko & Band
Stadthalle Braunschweig
09.02.14 / 20:00 Uhr

Salut Salon: Die Nacht des Schicksals
Staatstheater Braunschweig / Großes Haus
22.02.14 / 20:00 Uhr

Ina Müller & Band
Volkswagen Halle
23.02.14 / 20:00 Uhr

My Fair Lady
Stadthalle Braunschweig
24.02.14 / 20:00 Uhr

Das Fest der Feste - Volksmusik
Stadthalle, 12.03.14 / 19:30 Uhr

Larissa Rubalskaja
Poetischer Abend mit der russischen Lyrikerin
Stadthalle / Congress Saal
15.03.14 / 19:00 Uhr


Foto: pinpict

Die Nacht der Musicals
Stadthalle Braunschweig
21.03.14 / 20:00 Uhr

Ehrlich Brothers:
Magie – Träume erleben
Stadthalle Braunschweig
23.03.14 / 19:00 Uhr

BAP
Stadthalle Braunschweig
24.03.14 / 20:00 Uhr

Ausstellungen

25.05.2013 - 09.03.2014
1913 - Herrlich moderne Zeiten?
Braunschweigisches Landesmuseum, Burgplatz 1

03.11.2013 - 05.01.2014
Sonderausstellung: Braunschweig 1913
Städtisches Museum Braunschweig - Haus am Löwenwall, Steintorwall 14

21.11.2013 - 04.05.2014
Wer ist Carl I.?
Auf den Spuren des Herzogs von Braunschweig-Wolfenbüttel
Schlossmuseum, Schlossplatz 1

Sport - Braunschweiger Löwen Classics 2014
Volkswagen Halle Braunschweig
06.03.2014 - 09.03.2014

Afrika! Afrika!
Stadthalle Braunschweig
15.04.2014 - 17.04.2014 / 20:00 Uhr

Pop meets Classic 2014
Volkswagen Halle Braunschweig
26.04.2014 / 20:00 Uhr

www.braunschweig.de/kultur_tourismus/veranstaltungen





La Femme

exklusive Damenmode

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

Wir führen Luisa Cerano

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

Architektur im Umbruch
Die neue Zeit der „knappen Straffheit“

Braunschweigs Weg in die Moderne



Spannend spiegeln sich die Zeichen der Zeit in der Architektur Braunschweigs wider. 1913 - der Einzug des Welfenpaares und herausragender historischer Anlass, einen Blick auf den langsamen Wandel der Architektur der Stadt in die Moderne zu werfen! Monumentale Kultur-Bauten wie das Anton-Ulrich-Museum wurden ehemals vom großen Herzog gefördert und das Staatstheater Braunschweig ist einer der gewaltigen Kulturbauten der Kaiserzeit. Stolz zeigten sich die Braunschweiger Bürger auf ihre Geschichte. Entsprechend dienten Braunschweigs Villen mit ihrem Rückbezug auf historische Formen der Romantik, Gotik, Renaissance und des Barock vor allem der Repräsentation des wohlhabenden Bürgertums zu Beginn des 20. Jahrhunderts (Gründerzeit). Doch die Phase des Historismus und der romantisierenden Ästhetik sollte allmählich zu Ende gehen. Sachlich orientierte Denk- und Lebensweisen entwickelten sich mit der Industrialisierung auch in Braunschweig - spätestens aber mit dem tiefen Einschnitt des Ersten Weltkriegs. Von einer neuen Ästhetik gemäß der „knappen Straffheit unseres technischen und wirtschaftlichen Lebens“, spricht Walter Gropius, Architekt und Gründer des Bauhaus in Weimar und Dessau, im schicksalsträchtigen Jahr 1913: „Die neue Zeit fordert den eigenen Sinn.“ Auch Braunschweig blieb nicht abseits der Reformbewegung in der Architektur, doch in gemäßigter Form. Noch heute ist in der Stadt die Bandbreite der schrittweisen baulichen Entwicklung in eine schlichtere, funktionalistische Moderne gut nachvollziehbar.

Tendenz: rationalere Formen

Baulicher Wandel in Städten vollzieht sich langsam. Max Osterloh, eine für Städtebau und Architektur Braunschweigs herausragende Persönlichkeit, repräsentierte unter anderem mit dem imposanten Bau des Städtischen Museums zwischen 1904-1906 noch den Bürgerstolz der Stadt auf die eigene Geschichte - doch schon vorwiegend in der sachlicheren Variante des Jugendstil. Dabei spielten weiterhin Ornamente zur Fassaden-Dekoration eine Rolle, aber ohne historischen Bezug. So ist auch der stadtbekannte, um 1910 erbaute Gastronomie-Betrieb Lindenhof in der Kasernenstraße mit seiner klareren Struktur im Fassadenbau ein anschauliches Beispiel des sachlicheren Jugendstils. Carl Munte entwarf den Bau für den Gastwirt Friedrich Lindenzweig. Das kleine feine Varieté-Theater im oberen Stockwerk erinnert noch heute an die Zeit um 1900.



Städtisches Museum Braunschweig
Foto: Braunschweig Stadtmarketing GmbH



Die Selenka-Schule, Foto: Tille

„Republikanisches Bauen“

Nach dem Kriegstrauma des Ersten Weltkriegs und der Stabilisierung des Freistaates Braunschweig wandelten sich Denken und Bauweise in der Stadt. Mit der Weimarer Republik begann auch in Braunschweig eine rege Bauzeit mit eher funktionalistischen Bauwerken. Gefördert durch die sozialdemokratische Braunschweiger Regierung, etablierten sich Wohnungsbaugenossenschaften, und fortschrittlich große Wohnsiedlungen wurden für die arbeitenden Menschen gebaut. Sogar umfangreiche Gemeinschaftseinrichtungen wie Wäscherei und Restauration, Kindergarten und Ledigenheim waren z. B. im Bebelhof des bedeutenden deutschen Architekten Friedrich R. Ostermeyer vorgesehen. Insgesamt sympathisierte man im Baustil der Stadt Braunschweig mit dem funktionalistischen Stil des Bauhaus, das schlichte Glas-Stahlkonstruktionen, Beton und Flachdach favorisierte, doch waren Braunschweigs Architekten meist weit entfernt von den radikaleren Grundideen der Avantgarde in Dessau und Weimar der 20er Jahre.

Die Johannes-Selenka-Schule – Neues Bauen

Gemäß dem gesellschaftspolitischen Umbruch mit seinen sozialen und demokratischen Akzenten entstand in den späten 20er Jahren in Braunschweig die Johannes-Selenka-Schule am Inselwall im gemäßigt modernen Stil des Neuen Bauens. Die neuartige Architektur präsentierte sich funktional mit typisch wuchtigem Mauerwerkstein. Vertikale und horizontale Strukturen ordneten sich zu einer sachlich gegliederten Komposition, hervorgehoben durch die augenfälligen Fensterbänder.

>

Die AOK – bedeutendes Zeugnis der Zeit

Das AOK-Gebäude, Foto: Tille

Funktionalität und Schlichtheit zeichneten das Gebäude der Allgemeinen Ortskrankenkasse von 1929 des bedeutenden Architekten Carl Mühlenpfordt aus - eine Anlehnung an die neue Sachlichkeit. Die symmetrisch-strenge Gestaltung der Baumasse, regelmäßige Rechteckfenster, zurückgesetzte Baukörper, verschiedene Bauelemente, die vertikal und horizontal hervortreten, dokumentieren das Neue Bauen in Braunschweig zu jener Zeit. Nordisch traditionalistisch wiederum setzte der wegweisende Architekt Carl Mühlenpfordt (1878-1944) den expressionistischen dunkelroten Klinker ein. Aber Mühlenpfordt war eigentlich kein „Bauhaus-Sozialist", sondern vielmehr ein moderner Konservativer, der sich von den radikalen Ideen des Bauhaus eher distanzierte. Und obwohl erklärt deutsch-national, musste der große Baumeister Carl Mühlenpfordt mit der Herrschaft der Nationalsozialisten 1934 paradoxerweise seinen Lehrstuhl an der TU verlassen. Carl Mühlenpfordt gilt mit seiner innovativen Architekturauffassung als prägend auch für die TU-Architekten-Generation der Nachkriegsmoderne nach 1945. ■ *Sigrid Tille*

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

Neues Bauen bis heute - sachlich, seriell, schlicht
Foto: Tille

„Du aber Römer denke daran, die Völker mit deinem Befehl zu beherrschen.“ (Vergil, Aeneis 6)

DIE RÖMER SIND DA: SCHLACHT AM HARZHORN

„ROMS VERGESSENER FELDZUG“



Münze des Kaisers Septimus Severus, Vorderseite,
Denar aus dem Jahr 206 n. Chr.
Foto: Thorsten Schwarz, Ldkr. Northeim/NLD



Die Sensation: Geschichte muss neu geschrieben werden

Ein unscheinbarer Höhenzug, 60 km südwestlich von Braunschweig, geriet 2008 zu einer wissenschaftlichen Sensation. Archäologen entdeckten ein römisch-germanisches Schlachtfeld direkt neben der A7, am „Harzhorn“ - tausende Relikte einer Schlacht zwischen Römern und Germanen, bestens konserviert im kalkhaltigen Boden. Die Funde stammen aus dem 3. Jahrhundert n. Chr. So gilt nicht mehr, wie bisher, die vernichtende Varus-Schlacht im Teutoburger Wald um 9 n. Chr. als der letzte Feldzug der Römer in Germanien. Die Römer waren nämlich unter dem ersten römischen Soldatenkaiser Maximinus Thrax (235-238 n. Chr.) auf ihrem Rache-Feldzug gegen die germanischen Überfälle in den Jahren 231-233 n. Chr. noch weiter bis in das unwirtliche Gelände des Harzes vorgerückt. Das Geschehen konnte anhand zahlreicher spektakulärer Funde gesichert werden. Mit dieser Entdeckung muss römisch-germanische Geschichte neu geschrieben werden! Ein Jahrhundertfund - darüber sind sich die internationalen Wissenschaftler einig. Die Originalfunde vom Harzhorn und 760 Exponate bedeutender europäischer Leihgeber – jetzt erstmalig zu sehen in der mit dem Prädikatssiegel ausgezeichneten „Landesausstellung 2013“ im Braunschweigischen Landesmuseum.
>>

Sie schlugen sich die Köpfe ein…

Der römische Tross wurde an einem strategisch günstigen Engpass, dem Harzhorn, von den Germanen überfallen, ehe die Legion der Römer nach einem kurzen heftigen Kampf ihren Rückweg an den Limes fortsetzen konnte. Die Germanen plünderten schließlich das Schlachtfeld kurz nach dem Kampf, auf der Suche nach wertvollen Gegenständen. Der Ort geriet in Vergessenheit – bis zu seiner zufälligen Entdeckung 2008. Und nun zeugen u. a. Schädel-Funde von grausamen Verletzungen - an den Schädel-Exponaten der Ausstellung exakt zu erkennen und schmerzlich nachvollziehbar. Ein besonders spektakuläres Highlight für den Besucher ist die Darstellung des Schlachtgeschehens via Projektion auf ein 3D Geländemodell des Harzhorn, entstanden in Kooperation mit dem Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt, Braunschweig. Man fühlt sich inmitten der brutalen Schlacht, Mann gegen Mann.



Eine moderne Bierdose des 21. Jahrhunderts, ein „Staubkörnchen" der Geschichte vom Harzhorn, Foto: Dennis Klauk, NLD

Sondengang am Harzhorn, Foto: Christa S. Fuchs, NLD



Römer contra germanische Stammes-Oberhäupter

Mord und Totschlag waren im 3. Jahrhundert n. Chr. an der Tagesordnung, das große Heer der Römer effektiv organisiert mit einer Berufsarmee von insgesamt etwa 450 000 Mann. Die Stärke der römischen Armee bestand in der offenen Feldschlacht, der römische Legionär war ausgestattet mit Schild, Schwert, Wurflanze und Langschwert. Demgegenüber verfügte ein germanischer Heerführer über ca. 500 bis 2000 Krieger. Anführer waren meist Oberhäupter religiöser oder ökonomischer Stammesverbände. Dem römischen Heer gehörten spezielle Bogenschützenkontingente an. Der römische Bogenschütze trug eine Tunika und war mit Kettenhemd und Kegelhelm ausgerüstet. Die Pfeile bestanden aus Holz, Sehnen, Bein, mit Knochenleim verbunden, vermochten aber dem Regen nicht standzuhalten. Geübte germanische Bogenschützen konnten übrigens bis zu 7 Pfeile in der Minute abschießen. Die einzelnen Kriegertypen mit ihren Kampfausstattungen, versehen mit den kostbaren Original-Fundstücken, stehen überlebensgroß und imposant in der Ausstellung - direkt vis à vis dem Betrachter.

Und wie das Leben sonst so spielte zu jener Zeit, als die besser situierten Germanen kostbare Errungenschaften der römischen Zivilisation wie die verzierten Glas-Utensilien zu schätzen wussten, und wie die Begräbnisrituale beider Völker zelebriert wurden - all das und noch vieles mehr zeigt die herausragend inszenierte niedersächsische Landesausstellung bis zum 19. Januar 2014:
„Roms vergessener Feldzug“ ■ *Sigrid Tille*

Braunschweigisches Landesmuseum
Burgplatz 1, 38100 Braunschweig, Tel. 0531 12150
www.römer-in-braunschweig.de

Katapultspitzen, Foto: I. Simon, BLM



Willkommen im winterlichen Braunschweig!

Festliche Weihnachtsstimmung auf dem imposanten historischen Burgplatz vom 27. November – 29. Dezember 2013



Eine besonders festliche Atmosphäre genießen alljährlich die Besucher des Weihnachtsmarktes in Braunschweig rund um den Dom St. Blasii und die Burg Dankwarderode. Der eindrucksvolle Burgplatz mit seinem historischen Gebäude-Ensemble gilt als einer der schönsten Plätze Norddeutschlands. Überdachte Holzflöße im funkelnden Burggraben, dem ehemaligen Flusslauf der Oker, schaffen ein traumhaft originelles Ambiente zum weihnachtlichen Beisammensein, verwöhnt mit kulinarischen Leckereien und wärmendem Glühwein. Außerdem werden an 140 strahlend illuminierten Marktständen von freundlichen Marktkaufleuten sowohl edles Kunsthandwerk als auch die beliebten herzhaften und süßen Köstlichkeiten der Region feilgeboten. Wir wünschen Ihnen stimmungsvolle Stunden auf dem weihnachtlichen historischen Burgplatz in Braunschweig. ■ *S. T.*

Übrigens lädt der Dom St. Blasii vom 14. - 22. Dezember 2013 zur traditionellen Weihnachtskulturwoche inmitten des Marktes ein. Dort finden Aufführungen des Weihnachtsoratoriums, festliche Instrumentalkonzerte und Weihnachtsliederabende zum Mitsingen statt.



Revolution in der Schule?

Was jetzt, Herr Precht?

„Bildung ist das, was zurückbleibt, wenn man das Gelernte vergessen hat“, zitiert der Vorzeige-Philosoph und Hochschullehrer David Precht den Reformpädagogen Kerschensteiner. Abgefüllt mit lebensfernem Wissensstoff für das Kurzzeitgedächtnis, werden unsere Schüler in die komplizierte Welt entlassen: Mathematik der besonders theoretischen Art, Geschichte isoliert vom aktuellen Weltgeschehen, die trockene Lehre der deutschen Grammatik, die in der sprachlichen Anwendung sowieso fast jeder beherrscht, – und das alles im preußisch normierten Dreiviertelstunden-Takt. Bereits Genies wie Einstein, Thomas Mann, Bertold Brecht, Hochhuth, Edison und Churchill gerieten in diesem Schul-Lern-Apparat ins Straucheln. Wo bleiben die natürliche „heilige“ Neugier des jungen Menschen, seine freudige Kreativität, seine individuelle Originalität und der beschwingende Teamgeist – zudem Empathie, Humor, Herzensbildung, Charme und Beredsamkeit? Wir brauchen einen grundlegenden Umbau unseres Schulsystems für das 21. Jahrhundert – oder sogar eine Revolution, fordert David Precht – zu Recht.



David Precht
Foto: wordpress



Fit fürs 21. Jahrhundert? Milder Stress, ‚hirngerechtes“ Lernen und individuelle Förderung brauchen eine freundliche Schule mit kleinen Lerngruppen und vielen engagierten, adäquat bezahlten Lehrern. Die Integrierte Gesamtschule wäre bei guter Ausstattung ein Schritt in die richtige Richtung.
(Bild: Gesamtschule Querum, Braunschweig), Foto: Tille

PISA = Interessen der Wirtschaft

Bestimmt lassen sich die Fähigkeiten unserer Kinder nicht mit PISA, CIVIC Education Study oder unzähligen weiteren Studien und scheinbar objektiven Leistungsmessungen bestimmen und fördern. PISA ruft vor allem Anpassung, Nervenstärke und Testintelligenz ab. Ein gesunder Nonkonformismus, sprachliche Gewandtheit, Persönlichkeit dank Lässigkeit und Teamfähigkeit, die besonders auch deutsche Schüler im Gegensatz zu asiatischen Schülern aufweisen, führen zu schlechten deutschen PISA-Ergebnissen. Diese können also keine verlässliche Aussage über die Leistungsmöglichkeiten der getesteten Schüler treffen. Und vor allem: Die vermeintlich objektiven Studien wurden von der OECD, der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (24 Mitgliedsstaaten), ins Leben gerufen mit dem einzigen Ziel, die Ökonomie zu stabilisieren. Man spricht von „Humankapital“.

„Milder Stress“

Stillsitzen und Notenstress im Dreiviertelstunden-Takt ist ein Relikt des frühen 20. Jahrhunderts, als der Geist des amerikanischen Ökonomen Winslow Taylor durch die preußischen Lande wehte. Der Wirtschaftswissenschaftler hatte sich die „völlige Normierung von Arbeitsabläufen in festgeschriebenen Prozessen“ ausgedacht, permanente Leistungs- und Qualitätskontrollen inbegriffen. Mit hirn- und körpergerechtem Lernen und individueller Potenzialentfaltung des Kindes hat unser Lernsystem jedenfalls wenig zu tun, eher mit Anpassungsleistungen in Lernfabriken und mit „Sieben und Sortieren“, so Precht.

„Unsere Jugend verblödet“, klagt auch Jugendforscher Bernhard Heinzlmaier über unser derzeitiges, an der Ökonomie ausgerichtetes Bildungssystem. Vielmehr müssen die individuellen Stärken eines Heranwachsenden bei „mildem Stress“ gefördert werden in einem flexiblen zensurenfreien Schulunterricht. Das heißt, keine desaströse Ziffernbenotung der Schwächen des Kindes. Stattdessen sollten mit einem regelmäßigen Monitoring des Schülers seine wachsenden Fähigkeiten und die erreichten fachlichen und sozialen Ziele bewertet werden. - Sogar Niedersachsens Kultusministerin Frauke Heiligenstadt hat mittlerweile eine kritische Diskussion zum Zeitdruck, zur Fülle des heutigen Lernstoffs und zur Anzahl der Leistungsnachweise zum G8 (Abitur nach 8 Jahren) in Gang gesetzt.

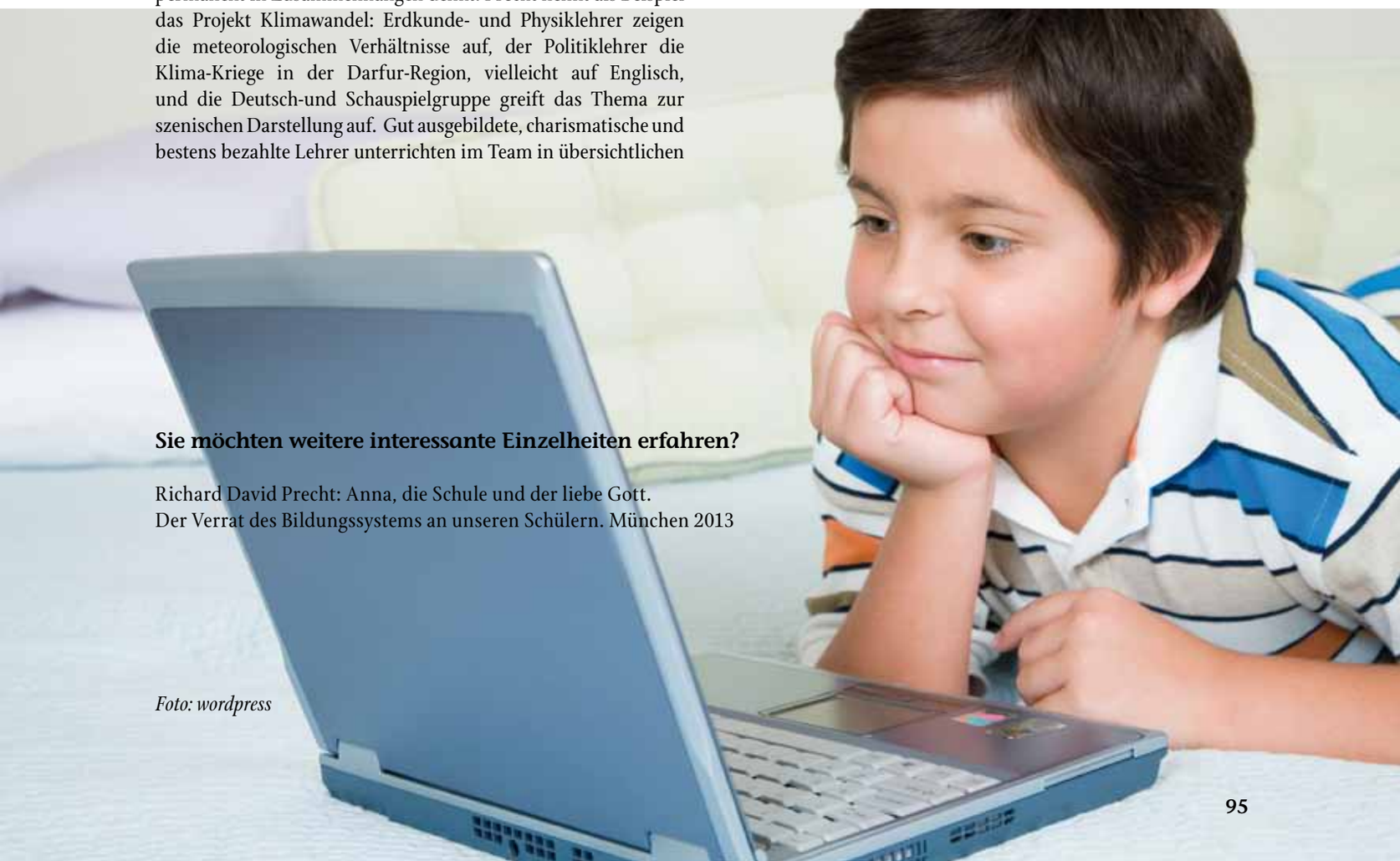
„Hirngerechtes“ Lernen

Von Natur aus sind Kinder unheimlich neugierig, bewegungsfreudig und sie lernen unglaublich schnell. Diese Fähigkeiten muss die Schule nutzen, um auf ein lebenslanges freudiges Lernen-Wollen vorzubereiten. Nach Festigung der Rechtschreibung, guter Lesefähigkeiten und mathematischer Grundlagen in den ersten sechs Schuljahren sollte das weitere Lernen in Projekten erfolgen - entsprechend den individuellen Fähigkeiten jedes Kindes auch jahrgangsübergreifend. Ein in Mathe begabtes Kind wird dann bereits an weiterführenden Projekten in seinem Fach arbeiten, während es sich z. B. in Deutsch um sein Fortkommen gemeinsam mit jüngeren Mitschülern bemühen wird. Nach den ersten sechs Schuljahren und einem achten Abenteuerschuljahr, das der ‚verrückten‘ Pubertät geschuldet ist, ermöglichen fächerübergreifende Projekte anschauliche, tiefgreifende Einsichten in lebensnahe Themenbereiche – so wie eben auch unser Gehirn von Natur aus permanent in Zusammenhängen denkt. Precht nennt als Beispiel das Projekt Klimawandel: Erdkunde- und Physiklehrer zeigen die meteorologischen Verhältnisse auf, der Politiklehrer die Klima-Kriege in der Darfur-Region, vielleicht auf Englisch, und die Deutsch-und Schauspielgruppe greift das Thema zur szenischen Darstellung auf. Gut ausgebildete, charismatische und bestens bezahlte Lehrer unterrichten im Team in übersichtlichen Lernhäusern und begleiten und beraten den einzelnen Heranwachsenden als Coach.

Mit einem Mausklick in die super Khan-Software

Das Pauken isolierten Faktenwissens macht keinen Sinn. Kann doch mittlerweile jeder Schüler die Fakten über einen Mausklick im Internet eruieren. Wikipedia macht’s möglich. Und wer die Bibliothek vorzieht, kann ja dort stöbern. Zudem gibt es noch den genialen Mausklick z. B. für das Problemfach Mathe: die unglaublich erfolgreiche Khan-Online-Akademie mit der Idee eines weltweiten offenen Schulhauses. Das Portal bietet 3600 pädagogisch ausgeklügelte interessante Lektionen mit 227 Millionen Aufgaben in Mathematik, Medizin, Physik, Biologie, Chemie, Informatik etc. Der Finanzmanager und ehemalige Börsenmakler Khan entwickelte 3000 seiner Videolektionen selbst, aber auch zahlreiche Professoren und Nobelpreisträger sind beteiligt. Ideal für Lehrer und Schüler ist daher das Mastery Learning. Der Schüler kann sich täglich innerhalb einer festgelegten Unterrichtszeit im entspannten eigenen Lernrhythmus z. B. mit den Mathe-Lektionen befassen, begleitet von seinem Lehrer-Coach - und die derzeit 57 Prozent Nachhilfe im Angstfach Mathematik dürften endlich wegfallen.

Ob nun in den Naturwissenschaften oder in den geisteswissenschaftlichen Fächern - individuelle Fähigkeiten hat jeder Heranwachsende. Diese gilt es zu fördern, um den jungen Menschen fit zu machen für die Gesellschaft des 21. Jahrhunderts. Sorgen wir für stressfreiere moderne Zeiten – hoffentlich viel bessere als in Chaplins „Modern Times“! ■ *Sigrid Tille*



Sie möchten weitere interessante Einzelheiten erfahren?

Richard David Precht: Anna, die Schule und der liebe Gott.
Der Verrat des Bildungssystems an unseren Schülern. München 2013

Foto: wordpress

Von Tortenschlachten, Verfolgungsjagden und den Tücken der Bananenschale

Slapstick



Charlie Chaplin, Buster Keaton und Laurel & Hardy grüßen mit dem ganz normalen Wahnsinn. Chaplin, der kleine Vagabund in den viel zu großen Schuhen, verzaubert mit seinem naiv-süffisanten Lächeln. Buster Keaton, berühmt für seine regungslose Miene und Harold Lloyd, verzweifelt hängend an der Uhr eines Hochhauses – sie alle zelebrieren mit starkem, tiefgründig menschlichem Humor unvergessen genial und selbstironisch das ewige Scheitern. Übrigens war der Slapstick ursprünglich ein einfaches Theaterrequisit, das ein Schlaggeräusch imitieren sollte, bezeichnet als eine „Narrenpritsche" – und steht nun für ein ganzes Genre.



Foto rechts: Szenenfoto Die Schlacht des Jahrhunderts/The Battle of the Century 1927, USA, Regie: Clyde Bruckman, Produzent: Hal Roach, © CCA

Foto linke Seite: Szenenfoto Safety Last, 1923, USA, Regie : Fred C. Newmeyer & Sam Taylor, Produzent: Hal Roach, © Harold Lloyd Entertainment

Foto unten: Wilfredo Prieto - Grasa, Jabón y Plátano, 2006 - Fett, Seife und Bananenschale - Durchmesser: ca. 25 cm - Sammlung Jesús Villasante Courtesy Annet Gelink Gallery, Amsterdam und NoguerasBlanchard, Barcelona







Slapstick – geniale Komik

„Der Mensch in einer lächerlichen, peinlichen Lage“ - der „Slapstick“ ist geradezu zeitlos in der Kunst, man erkennt sich selbst: Körperkomik, Balance- und Kontrollverlust, fatale Kettenreaktionen - von der Commedia dell‘ Arte des 16. Jahrhunderts über das Vaudeville-Theater, von den frühen Slapstick-Filmen des 20. Jahrhunderts bis zu spektakulären Werken zeitgenössischer Kunst. Vor allem die Möglichkeiten der Projektions- und Schnitttechnik des Films ließen sich ideal mit der typischen Körper-Komik und schnellen Rhythmik des Slapstick zu neuen künstlerischen Effekten und Ausdrucksmöglichkeiten verbinden. Amüsant und erlebnisreich zeigt der Ausstellungsparcours des Kunstmuseum Wolfsburg mit Fotografien, Objekten, Filmen, Installationen und Objekten die tolle Slapstick-Ära. Groteske Slapstick-Komik namhafter Künstler vom Beginn der Slapstick-Komödie an bis in das Hier und Heute: Alexej Koschkarov bei einer **Tortenschlacht in Düsseldorf** (2003), die endlose Kettenreaktion im Lauf der Dinge (Fischli/Weiss, 1987), **Steve McQueen in der Fensteröffnung einer umstürzenden Hauswand** (1997), die filmischen und fotografischen **Körperexperimente** von Bruce McLean (1971-2011), der **Fressenpolierer** von Szymon Kobylarz (2007)... Und es durfte selbstverständlich nicht fehlen: Die berühmte Bananenschale auf Seife und die wiederum auf Fett - in Wilfredo Prietos bekannter Arbeit **Grasa, Jabón y Plátano** von 2006. Viel Freude in der Ausstellung **SLAPSTICK** des Kunstmuseum Wolfsburg.

■ *Sigrid Tille*

Zu sehen bis zum 02.02.2014
Hollerplatz 1, 38440 Wolfsburg, Tel. 05361 26690
www.kunstmuseum-wolfsburg.de

Kairo. Tahrir-Platz – im Livestream … und die digitalen Netzwerke



Foto: Myriam Abdelaziz

Ein zukunftsweisendes Kapitel wurde aufgeschlagen: Bilder und digitale Netzwerke dienten jüngst dazu, den Aufstand in Ägypten zu initiieren, vielleicht sogar auszulösen, aufzuzeichnen und gleichzeitig in die Welt Welt zu transportieren. Menschen auf der Straße mit Mut, Wut und Verzweiflung. 62 Künstlerinnen und Künstler wurden von namhaften Persönlichkeiten der Kairoer Kunstszene ausgewählt, dem Geschehen für die Betrachter der westlichen Welt Ausdruck zu verleihen. Neben bildjournalistischen Berichten der ägyptischen Tageszeitung El Shorouk, foto- und bürgerjournalistischen Beiträgen, Fotos und Videos von Amateuren und Künstlerarbeiten zeugen Twitter-Nachrichten und Zeitungsausschnitte von den derzeitigen Freiheitsbewegungen in der arabischen Welt.

Das stets aktuell präsente Auge der digitalen Apparate

Die „Offene Ausstellung“ erneuert sich fortwährend mit Dokumentationen der aktuellen politischen Situation und den laufenden Veränderungen – ein „offenes“ experimentelles Ausstellungsprojekt in der Allgegenwart der omnipotenten digitalen Beobachtung. So sind bereits Darstellungen nach dem Sturz des Präsidenten Mursi zu sehen. Die einzelnen Kapitel der Ausstellung ermöglichen mit dem Nebeneinander, aber auch dem Gegeneinander der künstlerischen Beiträge einen eindringlichen Dialog der Bilder: Titelseiten von Zeitungen, Bildstrecken von Blogs, Bilder der Menschen auf der Straße, Bilder von Märtyrern, Beiträge von Twitter und der traditionellen Tageszeitung El Shorouk ... Und dem Betrachter wird ein umfassendes erlebbares Spektrum des ägyptischen revolutionären Geschehens in Kairo präsentiert.

■ ***Sigrid Tille***

Ägyptische Künstler/innen und Fotografen erzählen: „Kairo. Neue Bilder einer andauernden Revolution“



Foto: Ivor Pricket





„Kairo. Neue Bilder einer andauernden Revolution“ ist eine Ausstellung des Museum für Photographie Braunschweig und des Museum Folkwang - in Kooperation mit dem Goethe Institut und gefördert durch die Kulturstiftung des Bundes.

Katalog zur Ausstellung in deutscher, englischer und arabischer Sprache bei Spector Books, Leipzig, mit Essays von jüngeren, in Kairo lebenden Autorinnen und Autoren, gestaltet von Ahmed Kamel, Andrej Loll und Nicola Reiter, 228 Seiten mit über 300 Abbildungen.

Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg | Steintorplatz | D-20099 Hamburg, Telefon 040 428134-880 www.mkg-hamburg.de

Foto Ausstellungsansicht: MKG, Foto Hintergrund: Jonathan Rashaad

Das Zeitalter der Farbe Das Zeitalter der Respektlosigkeit Das Zeitalter von **GUY BOURDIN**

Abgründige Phantasiewelten in der Modefotografie Deichtorhallen Hamburg

1. November 2013 – 26. Januar 2014



Charles Jourdan – Frühjahr 1979 © Estate of Guy Bourdin

Vogue, Chanel, Ungaro und Charles Jourdin – der französische Modefotograf Guy Bourdin revolutionierte die Modefotografie mit einer bildnerischen Kraft, die bis heute nachwirkt. Bourdin brach mit allen Konventionen, respektierte keine Schönheits-Normen und sittlichen Gepflogenheiten. „Das Empörende, das Indiskrete, das Hässliche und das Scheitern" waren seine Welt, so der Ausstellungskurator.

Plakatives Posing, subtile Performance und extreme Farbigkeit

Bourdins surreale Bildsprache ist mehrdeutig und rätselhaft, geprägt von extremer Farbigkeit. Spannung und Gefahr dominieren seine fotografische Erzählweise im Paris der 50er Jahre. Bourdins fotografisches Werk gilt als bildnerische Grundlage bedeutender Star-Fotografen wie David LaChapelle, Steven Meisel oder Mondino.



Vogue Paris – May 1970 © Estate of Guy Bourdin

„En compagnie de Guy Bourdin“

40 Werke genialer Fotografen wie Helmut Newton, Erwin Blumenfeld, Man Ray, Chris von Wangenheim, David LaChapelle, Tim Walker und Christian Schuller, thematisch und inhaltlich in Anlehnung an Bourdins Werk, bereichern die Werk-Ausstellung des spektakulären Modefotografen. ■ *Sigrid Tille*

HAUS DER PHOTOGRAPHIE / DEICHTORHALLEN HAMBURG
Deichtorstraße 1-2 Tel: 040 32103-0 www.deichtorhallen.de

„Ich will der beste Fotograf der Welt sein. (...)
Das heißt, ich arbeite, um der Beste zu sein.“ Guy Bourdin.

„In der Geschichte der Modefotografie war er beispiellos. (...)
Man hatte das Gefühl, nach Luft schnappen zu müssen.“
Philippe Garner, Senior Director von Sotheby`s London.

„Guy war in der Modefotografie der Einzige, der Kunst schuf.“
Albert Watson, 1994

„Er war hart mit den Frauen.“ Michel Bourdin, Guys Halbbruder



Foto: Mat Hennek EMI Classics

Ein Ereignis – Berliner Philharmoniker

Es ist der Rolls-Royce unter den Orchestern. Gleichermaßen berühmt wie gerühmt für seinen einzigartigen Klang, sind die Berliner Philharmoniker der Fixstern am Orchesterhimmel. Für die Orchestermitglieder ist es wie für die Chefdirigenten ein Privileg, dieser Institution dienen zu dürfen. Dass die Verantwortung allen Beteiligten stets bewusst ist, hört man in jedem einzelnen Konzert. Denn Routine und Dienst nach Vorschrift sind hier strengstens verboten. Vor solchen Gefahren braucht man sich auch dank des Engagements von Sir Simon Rattle, der 1999 das Steuer am Pult der Berliner Philharmoniker übernahm, nicht zu fürchten. Im Gegenteil, Rattle hat über all die Jahre von seiner jugendlichen Entdeckerfreude und Experimentierlust nichts verloren. Und so ist jedes Gastspiel der Berliner Philharmoniker ein unvergessliches Ereignis.

Montag, 3. März 2014, 19.30 Uhr
Laeiszhalle – Musikhalle, Großer Saal
€ 229,00/189,00/139,00/97,00/20,00

Berliner Philharmoniker

Brahms: Sinfonie Nr. 3 F-Dur op. 90
Debussy: La Mer
Haas: Neues Werk
In Zusammenarbeit mit Elbphilharmonie Konzerte

Kit Armstrong hat einen berühmten Freund und Förderer: Alfred Brendel erkannte die außergewöhnliche Begabung des heute 19-jährigen amerikanischen Pianisten schon früh und sprach in seinem Zusammenhang – ganz gegen seine Art – vom „Wunderkind". Er sorgte dafür, dass dieses einzigartige Talent reifen konnte, ohne zu früh dem Druck der internationalen Musikwelt ausgesetzt zu sein. Jetzt ist die Zeit des Kit Armstrong gekommen, und er demonstriert einem begeisterten Publikum seine herausragende Stellung unter den jungen Pianisten. Über seine pianistischen Fähigkeiten hinaus verfügt Kit Armstrong über außergewöhnliche Begabungen in Mathematik, Naturwissenschaften und Sprachen. Nach seinem ProArte-Debüt im Jahr 2011 feierte das Abendblatt Armstrong als „technisch perfekten, eminent musikalischen Pianisten".

Samstag, 11. Januar 2014, 19.30 Uhr
Laeiszhalle – Musikhalle, Großer Saal
€ 45,00/40,00/35,00/20,00/15,00

Bach: Auswahl von Choralvorspielen
Liszt: Fantasie und Fuge über das Thema B-A-C-H S 529
Liszt: Mephisto-Walzer für Klavier Nr. 2 S 515 Bach/Liszt.
Fantasie und Fuge g-Moll BWV 542 u. a.

„Überflieger am Klavier"

Foto: Irène Zandel

Tradition und Elan

Bei dem Konzert des **Orchesters der Accademia Nazionale di Santa Cecilia** trifft Tradition auf jugendlichen Elan. Das Orchester blickt auf eine lange Geschichte zurück und zählt zu den führenden Klangkörpern der Welt. Die Solistin des Abends, Sol Gabetta, wiederum steht für eine erfrischende Art, Klassik zu präsentieren und damit ein großes Publikum zu erreichen. Dabei geht die junge Cellistin in ihren künstlerischen Interpretationen keine Kompromisse ein, sondern erzielt ihre mitreißende Wirkung durch ihr sympathisches Auftreten.
Unter der Leitung des hoch angesehenen Dirigenten Antonio Pappano interpretiert **Sol Gabetta** das berühmte Cellokonzert von Edward Elgar.

Freitag, 14. Februar 2014, 19.30 Uhr
Laeiszhalle – Musikhalle, Großer Saal
Karten: € 149,00/129,00/99,00/69,00/20,00

Orchester der Accademia Nazionale
di Santa Cecilia – Antonio Pappano, Dirigent
Sol Gabetta, Violoncello

Rossini:
Ouvertüre zur Oper Wilhelm Tell
Elgar: Cellokonzert e-Moll, op. 85
Dvořák: 9. Sinfonie e-Moll op. 95

Texte Doppelseite: ■ *Micaela Blohm*



Foto: Marco Borggreve

Bahnbrechend



Daniel Barenboim beeindruckt gleichermaßen als Musiker wie als politischer Mensch. Der Pianist und Dirigent ist ein Weltstar. Seine Berühmtheit nutzt er wiederum, um die Aussöhnung zwischen Israel und Palästina voranzutreiben.
Nach Stationen in Paris und Chicago ist Barenboim seit 1992 Generalmusikdirektor der Staatsoper Unter den Linden und Chefdirigent der Staatskapelle Berlin. Er leitete zwischen 1981 und 1999 bahnbrechende Opernaufführungen bei den Bayreuther Festspielen.
Seit 2007 verbindet ihn eine enge Zusammenarbeit mit der Mailänder Scala. Sein politisches Handeln fand nicht zuletzt in der Gründung des West-Eastern Divan Orchestra im Jahr 1999 Ausdruck. Gemeinsam mit dem palästinensischen Literaturwissenschaftler Edward Said rief er dieses Orchester ins Leben, das junge Musiker aus Israel, Palästina und den arabischen Ländern zusammenführt.

■ *Micaela Blohm*

Montag, 9. Dezember 2013, 19.30 Uhr
Laeiszhalle – Musikhalle, Großer Saal
Karten:
€ 85,00/80,00/75,00/45,00/20,00

Daniel Barenboim, Klavier
Werke von Schubert

Foto: Felix Broede

SORGENFREIE ENTSPANNUNG GENIESSEN

Erleben Sie auf den Transatlantik Reisen mit
MSC GRAND VOAGES die unendliche Weite
der Ozeane und vergessen Sie die Zeit!



Die MSC Grand Voyages kreuzen von einem Kontinent zum nächsten und bieten nicht nur eine exklusive Kreuzfahrt. Mit einer durchschnittlichen Reisedauer von 17 Nächten ist es Ihre Gelegenheit, die unendlichen Ozeane und deren bezaubernde Häfen zu entdecken. Die wohl beste Art und Weise, den Globus zu bereisen. Lassen Sie den Alltag hinter sich und nehmen Sie sich Zeit für sich. Lernen Sie neue Kulturen, neue Gerichte und neue Welten kennen.
Weitere Informationen erhalten Sie unter: **www.wbtouristik.de**
(Bitte beachten Sie auch die Anzeige auf Seite 21)



■ Berlin - Bundesfinanzministerium im März 2013

„Denkmal“ – Aufstand 17. Juni

Ein geradezu flächendeckendes Fotodenkmal zum Volksaufstand des 17. Juni 1953 dominiert seit dem 28. 3. 2013 den Vorplatz des Bundesfinanzministeriums, weitere berührende Fotodokumentationen finden sich an den Säulen der Arkaden: Berlin gedenkt des spontanen Aufbegehrens vieler DDR-Bürger gegen die SED-Regierung als politisches Ereignis mit Signalwirkung – bedeutsam auch heute.

Desaströse Wirtschaft – das Volk erhob seine Stimme

1953. Es mangelte an dringend benötigten Konsumgütern und Lebensmitteln. Hinzu kamen Stromabschaltungen am Feierabend, Steuern wurden erhöht, Gehälter und Prämien gekürzt. Enteignungen und Bodenreform hatten die Mittelschicht nahezu ausgeblutet, zur Aufgabe von Betrieben und zum Verlassen von Bauernhöfen geführt. Die Versorgung der Bevölkerung war nicht mehr gewährleistet – ein wahres Wirtschaftsdesaster, verursacht durch einseitige Unterstützung der Schwerindustrie und Kollektivierungsziele der SED-Wirtschaftspolitik. Der katastrophale Mangelzustand bei gleichzeitiger Erhöhung der Arbeitsnormen, die für die Menschen de facto eine drastische Lohnsenkung bedeutete, brachte gerade bei der Arbeiterschaft im sogenannten Arbeiter- und Bauernstaat das Fass schließlich zum Überlaufen. Das Volk erhob seine Stimme.

Protest: spontan, informell und vehement

Der erste spontane Protest ging bereits am 16. Juni von zwei Großbaustellen an der Stalinallee in Berlin aus. Die Arbeit wurde niedergelegt, und ein kleiner Protestzug bewegte sich zum Haus der Gewerkschaften. Ohne Erfolg, der Gewerkschaftsführer verweigerte eine Anhörung der Arbeiter. Der Protest war geradezu spontan aus dem Bauch heraus entstanden, ohne Organisation und Führung. Doch immer mehr Menschen schlossen sich dem Protestzug in Richtung Innenstadt an und taten in Sprechchören ihren längst angestauten Unmut kund: Sie forderten den Rücktritt der Regierung und freie Wahlen. Per Lautsprecher wurde die Bevölkerung zum Generalstreik aufgerufen, und zwar am folgenden Tag, dem 17. Juni 1953.

RIAS – Massenmedium im Einsatz

RIAS, Rundfunksender im amerikanischen Sektor, berichtete detailliert über die Streiks und Demonstrationen. Am 17. Juni 1953 rief der Berliner DGB-Vorsitzende über RIAS zum Generalstreik auf. Das Massenmedium Radio erreichte die DDR-Bevölkerung über die Hauptstadt hinaus. Am Morgen des 17. Juni kam es in über 500 Orten der DDR zu Streiks, Kundgebungen und auch zu Gewalttätigkeiten gegen offizielle Vertreter des Staates. „Der RIAS war, ohne es zu wollen, zum Katalysator des Aufstandes geworden. Ohne den RIAS hätte es den Aufstand so nicht gegeben“, erklärte später der damalige RIAS-Intendant Egon Bahr.



Fotos: Tillle

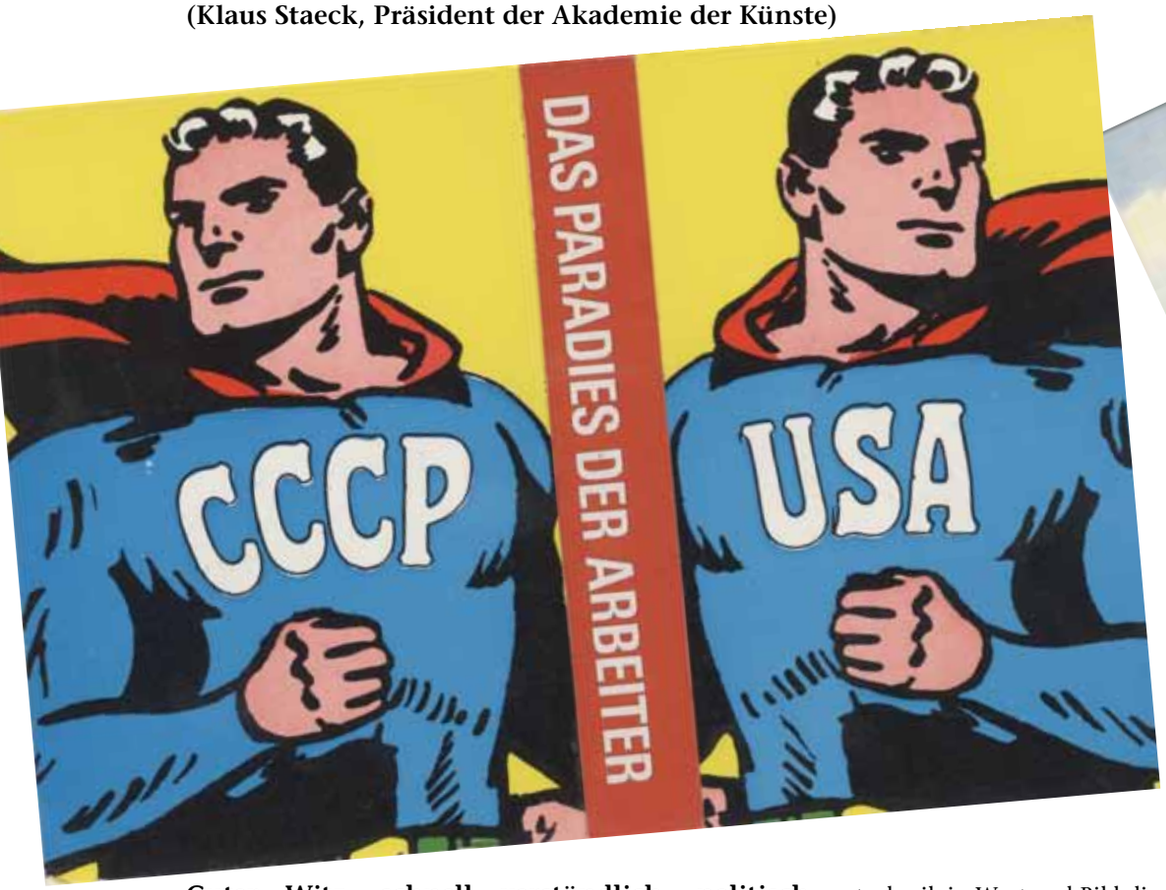
Eskalation und Niederschlagung

Schwerpunkte des Aufstandes: Berlin, Halle, Magdeburg, Leipzig und Dresden. Bürgermeistereien, Kreisratsgebäude und eine Bezirksleitung der SED wurden besetzt, neun Gefängnisse und Dienstgebäude des Ministeriums für Staatssicherheit, Polizeireviere und Volkspolizei-Kreisämter gestürmt. Etwa eine Million Menschen beteiligte sich an den vehementen Protesten. Empörung, Frustration und Wut entluden sich auch in Brandstiftungen, u. a. des Vorzeige-HO-Kaufhauses Columbushaus, Mitarbeiter der Staatssicherheit wurden in einen Hundezwinger gesperrt, und in Rathenow lynchten Aufständische den Stasispitzel Wilhelm Hagedorn. Die sowjetischen Behörden riefen den Ausnahmezustand und damit das Kriegsrecht aus. Mit Panzern und 20.000 Soldaten rückten die sowjetischen Truppen an, unterstützt von ca. 8.000 Angehörigen der Kasernierten Volkspolizei. Bis auf wenige spätere Streiks, u. a. bei Carl Zeiss in Jena, ebbte der Aufstand angesichts der übermächtigen Militärpräsenz bald ab. In die Geschichtsbücher der DDR ging der Aufstand als ein „vom imperialistischen Westen initiierter Putschversuch“ ein. Im August 1953 erklärte der Bundestag den 17. Juni zum „Tag der Deutschen Einheit“. Heute begehen wir, gemäß der Wiedervereinigung 1990, den 3. Oktober als gesetzlichen Feiertag – aber das „Denkmal“ vor dem Bundesfinanzministerium in Berlin präsentiert nun stets und eindringlich die „Stimme des Volkes“. ■ *Sigrid Tille*



ARTE POSTALE – Schreib mal wieder!

Im Zeitalter von NSA erhält die Postkarte wohl wieder neue subversive Bedeutung. (Klaus Staeck, Präsident der Akademie der Künste)





Guter Witz, schnell verständlich, politisch-kritisch

Phantasievolle Bilderbriefe, Künstlerpostkarten und Mail-Art - zu Deutsch Post-Kunst – beinhalten nicht nur originelle, sondern auch hintersinnig verpackte Botschaften. Selten oder nie gezeigte Künstlerpost ist in der Akademie der Künste am Pariser Platz zu entdecken. Bekannte Zeichner und Maler wie Georg Grosz, Else Lasker-Schüler und Max Pechstein schickten interessante Zeichenbotschaften - zudem Postalisches von Hans Scharoun, aquarellierte Botschaften von Sarah Kirsch, Peter Rühmkorf, Bilderbriefe von Einar Schleef und Kurzkommentare von Robert Wilson und vielen anderen Bekannten und Unbekannten. Sie alle, wie auch viele von uns „Normalos“, einte das Bedürfnis, sich spielerisch-dilettantisch bis kritisch und künstlerisch herausragend in Bild und Kurz-Text auszudrücken. Zum Schmunzeln, Begreifen und zum ästhetischen Begeistern.

Die Mail Art-Szene – international politisch

Versteckte Botschaften per Post von herausragenden Protagonisten der Mail Art-Szene der DDR und anderer osteuropäischer Länder und diktatorischer Regime können die Besucher der Ausstellung entziffern – ebenso Mail Art von den in ihrer Heimat ehemals politisch verfolgten Clemente Padin und Jorge Caraballo (Uruguay) sowie Edgardo-Antonio Vigo (Argentinien). Diese Mail Art-Aktivisten verstanden es, mit spezieller Metaphorik in Wort und Bild die staatlichen Kontrollinstanzen zu unterlaufen und politische Solidarität zu initiieren. Das zeigt auch die ausliegende Stasi-Akte über Klaus Staeck. - Auf international überaus großes Interesse stieß übrigens der aktuelle Mail Art-Aufruf des Akademie-Präsidenten. 320 Zusendungen aus 38 Nationen erreichten die Akademie der Künste – spannende zeichnerische Ideen und Kommentare verschiedenster Zeitgenossen, an der Pinnwand des Ausstellungsraumes zu bestaunen.

Edition Klaus Staeck und die Künstlerpost

Die Postkarte als künstlerisches Medium - der Austausch von Bildern und Worten, pointiert und humorvoll gesetzt und per Post zugesandt - besitzt eine ganz spezielle persönliche Aussage. Dafür stehen die Edition Staeck und die vielen Arte Postale-Botschaften, die Rolf und Klaus Staeck von zahlreichen Künstlern erhielten. Entwürfe für Künstlerpostkarten schickten der Edition Staeck übrigens auch Joseph Beuys, Diter Rot, Hanne Darboven und viele andere namhafte Künstler.

ARTE POSTALE und der dazugehörige Katalog sind ein lockeres Seh- und Lesevergnügen - bis 8. Dezember. ■ *Sigrid Tille*

Akademie der Künste, Pariser Platz 4
10117 Berlin, Tel. 030 200571000
www.adk.de



AKADEMIE DER KÜNSTE SEIT 1696
Begegnungen und Debatten zur Kunst und Kultur am Brandenburger Tor

Die Akademie ist eine internationale Gemeinschaft von Künstlern der Bildenden Kunst, der Baukunst, der Musik, Literatur, der Darstellenden und der Film- und Medienkunst - und eines der ältesten europäischen Kulturinstitute. Neben bedeutenden Ausstellungen finden hier für alle Interessierten Konzerte, Debatten, Lesungen, Preisverleihungen, Film-, Theater- und Tanz-Aufführungen statt.

Ein Ort der gesellschaftspolitischen Erneuerung

Der spätere preußische König Friedrich I. gründete die Akademie der Künste nach dem Vorbild der Akademien in Rom und Paris. Die Künstlergemeinschaft sollte sich repräsentativen und beratenden Aufgaben widmen. Ihre Blütezeit erlebte die Akademie um 1800, als sie im Zeichen der Aufklärung für eine kulturelle und gesellschaftliche Erneuerung wirkte. Anfang des 20. Jahrhunderts erhielt die Institution ihren Sitz am Pariser Platz und entwickelte sich in der Weimarer Republik zu einem Ort der Auseinandersetzung um die Moderne. Nach der Zerstörung im Zweiten Weltkrieg wurde die Akademie 1954 aufgrund der Stiftung eines Deutschamerikaners in Berlin West neu konstituiert – und nach dem Fall der Berliner Mauer kam es unter Heiner Müller (Ost) und Walter Jens (West) endlich zu einer Wiedervereinigung. Mit dem offiziellen Gesetz zur Akademie der Künste ging die Institution 2005 in die Trägerschaft des Bundes über und kehrte an ihren bedeutsamen Pariser Platz zurück.

■ *S. T.*



Foto: Tille



Foto: Kuenne/Stage

„GEFÄHRTEN“ – wenn Pferde auf der Bühne lebendig werden

Heinz Hoenig kehrt auf die Bühne zurück – Deutschlandpremiere am „Theater des Westens“ in Berlin

Ab dem Herbst präsentieren die Stage Entertainment und das National Theatre of Great Britain in Berlin die deutschsprachige Version von „WAR HORSE“ unter dem Titel „GEFÄHRTEN“. Das preisgekrönte, international erfolgreiche Theaterstück erzählt eine ergreifende und mutige Geschichte von grenzenloser Freundschaft und beeindruckt durch seine einzigartige Inszenierung: Lebensgroße Pferdefiguren erwachen vor den Augen der Zuschauer zum Leben und entführen das Publikum in eine neue Dimension von darstellender Kunst. In einer der Hauptrollen: Heinz Hoenig.



Foto: Brinkhoff/Mögenburg

Das etwas andere Musical: „Für mich ist das wieder eine Pionierarbeit“.

Auch wenn die Blutsauger aus dem „TANZ DER VAMPIRE“ der Hauptstadt den Rücken gekehrt haben, können sich die Musicalfans nun wieder auf ein neues Spektakel freuen. Die Bühnensensation aus London „WAR HORSE“ feierte im „Theater des Westens“ ihre Deutschlandpremiere. Mit dabei: Heinz Hoenig, der bekannte Schauspieler, der mit dem Musical auf die Theaterbühne zurückkehrt. „GEFÄHRTEN“ heißt das etwas andere Musical – übernehmen hier nicht Menschen die Hauptrollen, sondern Pferde. Da natürlich keine echten Pferde jeden Abend auf der Bühne stehen können, haben sich die Produzenten etwas ebenso Ungewöhnliches wie Wunderschönes ausgedacht: lebensgroße Pferdepuppen, bewegt von den Puppenspielern der „Handspring Puppet Company“. Zwei Schauspieler bewegen das aus Aluminium und Bambus bestehende lebensgroße Pferd von innen, ein Spieler von außen. Für das Musical „GEFÄHRTEN“ wurde die Bühne des „Theater des Westens“ extra weit nach vorn in den Zuschauerraum ausgebaut, sodass das Publikum die Figuren ganz nah erlebt. „Für mich ist das wieder eine Pionierarbeit“, sagt Hoenig über die aufwendige Produktion, deren Puppendesign bereits mit einem Sonderpreis des begehrten TONY AWARDS® geehrt wurde.

Zurück auf die Bretter, die die Welt bedeuten: „Damals habe ich immer gedacht: Da spielen die ganz Großen.“

Nach über 30 Jahren kehrt der Fernsehschauspieler Heinz Hoenig (61) auf die Bretter, die die Welt bedeuten, und nach Berlin zurück. Was die wenigsten TV-Zuschauer wissen dürften: Zwar erhielt der immer auch „bullig“ wirkende Darsteller erste größere Aufmerksamkeit durch Wolfgang Petersens Film „Das Boot“ von 1981. Zehn Jahre später, in „Der große Bellheim“, bewies sich Hoenig in der Rolle des skrupellosen Spekulanten Rottmann als Charakterschauspieler und agierte als fieser und abgründiger Gegenspieler von Mario Adorf in dem mehrfach ausgezeichneten Vierteiler um ein fiktives Handelsunternehmen. Schließlich begeisterte Hoenig in den 90-er Jahren sein Publikum in Dieter Wedels TV-Mehrteilern „Der Schattenmann“ und „Die Affäre Semmeling.“ Seine erste Erfolge feierte Heinz Hoenig allerdings viel früher und in einem völlig anderen Genre: Am Anfang seiner Karriere spielte Hoenig am „Grips-Theater“, einem auch heute noch sehr erfolgreichen Jugend- und Kindertheater, und war „damals voller Ehrfurcht am Theater des Westens vorbeigegangen“. Noch heute erinnert sich Hoenig: „Damals habe ich immer gedacht: Da spielen die ganz Großen“. Als sich der heute auf Mallorca lebende Schauspieler vor den ersten Proben im „Theater des Westens“ umsah, war er „begeistert von dem ganzen Plüsch gewesen“. Das sei eben „ein richtiges Theater“.



Foto: Eventpress/Stage





Foto: Eventpress/Stage

Eine außergewöhnliche Freundschaft: „Man kann sich in dieses Pferd verknallen. Es lebt, es atmet wirklich!“

„Ich bin mit Pferden groß geworden“, erinnert sich Hoenig. Immer wenn er sich zu Hause nicht verstanden gefühlt habe, sei er zu dem Pferd Nelke in den Stall geflüchtet. Dort habe er manchmal sogar übernachtet. Auf diese Weise fühlt sich der Schauspieler dem Thema „sehr nahe“. Schließlich wird die Geschichte des Jungen Albert (Lind) und seines Pferdes Joey erzählt. Das Stück basiert auf dem Roman „War Horse“ des britischen Jugendbuchautors Michael Morpurgo und begeistert sein Publikum seit der Uraufführung 2007 in London. Bei den New Yorker TONY AWARDS® triumphierte „WAR HORSE“ 2011 mit sechs Auszeichnungen (bestes Theaterstück, beste Regie, bestes Bühnenbild, bestes Lichtdesign, bestes Sounddesign, Sonderpreis) und war damit die erfolgreichste Produktion jener Theatersaison. Für die deutsche Bühnenfassung hat der renommierte Dramaturg und Autor John von Düffel „War Horse“ übersetzt und adaptiert. Heinz Hoenig spielt den Vater von Albert. Er charakterisiert seine Rolle mit den Worten: „Der Vater ist wie ein einfältiger Panzer, der nicht merkt, dass er ständig über Blumen fährt.“ „GEFÄHRTEN“ berührt durch die tiefe Freundschaft zwischen dem englischen Bauernjungen Albert und seinem geliebten Pferd Joey. Als die beiden durch den Ausbruch des Ersten Weltkriegs getrennt werden, folgt das Stück der außergewöhnlichen Reise des Pferdes und zeigt, wie es das Leben zahlreicher Menschen verschiedener Nationen und Herkunft inspiriert und verändert.

Mit einem verblüffenden Inszenierungsstil und voller Ehrlichkeit und Humor, Spannung und Menschlichkeit ist „GEFÄHRTEN“ gleichermaßen hohe Theaterkunst und beste Unterhaltung. Besonders faszinierend ist das Zusammenspiel von Schauspielern und kunstvollen Pferdefiguren der südafrikanischen „Handspring Puppet Company.“ „Jedes Pferd wird von drei Schauspielern zum Leben erweckt“, verrät die Produzentin Simone Linhof. Rund 20 verschiedene solcher Figuren wurden für „GEFÄHRTEN“ kreiert. Gemeinsam mit einem ca. 30-köpfigen Ensemble begleiten sie Albert und Joey von einem malerischen Dorf in der englischen Grafschaft Devon bis in die kriegsentscheidenden Schützengräben Nordfrankreichs – und zurück. Die „Handspring Puppet Company“ wurde für „WAR HORSE“ mit einem Sonderpreis der TONY AWARDS® geehrt. Der Erfolg der bisherigen Inszenierungen im englischsprachigen Raum wird auch deshalb ganz wesentlich darauf zurückgeführt, dass Schauspieler und Puppenspieler, die Joey und seine Pferdekollegen auf der Bühne bewegen, den Tieren tatsächlich glaubwürdig Leben einhauchen. Auch Heinz Hoenig fand das sofort faszinierend: „Man kann sich in dieses Pferd verknallen. Es lebt, es atmet wirklich!“ Für Heinz Hoenig ist die Rolle, die er mindestens ein halbes Jahr lang siebenmal pro Woche spielen wird, mehr als nur eine Rückkehr. Während des Engagements bewohnt er, wegen des kurzen Arbeitswegs, eine Wohnung ganz in der Nähe des Theaters. Und weiß jetzt schon, womit er sich tagsüber beschäftigen will: „Ich werde viel Zeit haben, über Projekte nachzudenken. Zum Beispiel über eines mit Islandpferden und Eseln zu therapeutischen Zwecken für Kinder.“

■ *Jo von Bahls*

Lifestyle auf vier Rädern

Traumautos, Neuheiten, Weltpremieren

Wir haben uns für Sie auf der IAA in Frankfurt/Main umgesehen. Diese attraktiven PS-Boliden und stylishen Elektroflitzer waren dort die absoluten Publikumslieblinge:



Legendäres Geschoss: Corvette Stingray

Die siebte Generation des schon legendären Sportwagens Corvette steht zur Probefahrt bei den Händlern bereit. Bei dem 4,50 Meter langen Zweisitzer von Chevrolet sorgt ein V8-Triebwerk mit 6,2 Litern Hubraum, der 331 kW/450 PS leistet, für den Antrieb.

Verbrauch (l/100 km) laut Hersteller komb.: 14,5 – 12,6; CO2: 342 – 293 g/km



Begehrter Klassiker: Ford Mustang

Der Ford Mustang ist laut einer Befragung von mehr als 75.000 Nutzern des Online-Autoportals AutoScout 24 Europas begehrtestes „Classic Car“. Damit konnte sich der Ford Mustang im Rahmen der Erhebung mit großem Abstand vor dem BMW M1 (20 Prozent) und dem VW Käfer (11 Prozent) positionieren. Wie Ford offiziell bestätigte, setzt die nächste (verbrauchsärmere) Generation des Ford Mustang bereits im kommenden Jahr zum Sprung über den großen Teich an. Dann können auch Kunden in Europa den Super-Sportler bei den Ford-Händlern erwerben und sich über sein unverwechselbares Design und seine Power freuen. Übrigens: Im April 2014 feiert die weltweit bekannte Baureihe ihren 50. Geburtstag.

Verbrauch (l/100 km) Ford Mustang 2013 V8 GT (307 kW/412 PS) laut Hersteller komb.: 12,2; CO2: 316 g/km



Immer unter Strom: Tesla S

Der amerikanische Elektroauto-Hersteller Tesla sieht sich weiter auf der richtigen Spur. Grund: Die Verkäufe seines neuen Tesla S-Modells übersteigen in den USA die Erwartungen und jetzt startet auch der Verkauf in Europa. In Deutschland wird der Tesla S allerdings erst ab 72.000 Euro angeboten. Stolzer Preis!



Weltweit luxuriösester Grand Tourer: Bentley GT V8 S

Der neue GT V8 S ist als Coupé und Cabriolet erhältlich. Die neue Modellversion sorgt mit dem abgesenkten Sportfahrwerk, den ausdrucksstarken Designmerkmalen der „S“-Modelle und dem markanten Sound des überarbeiteten V8-Motors für noch größeres Fahrvergnügen. Die neuen V8 S Modelle basieren auf dem viel beachteten Continental GT V8 und werden von einer leistungsstärkeren Variante des Bentley eigenen hocheffizienten 4-Liter-V8-Motors mit Doppelturboaufladung angetrieben. Das Triebwerk liefert eine Leistung von 389 kW/528 PS bei 6.000 U/min und entwickelt ein Drehmoment von eindrucksvollen 680 Nm bei lediglich 1.700 U/min. Die Höchstgeschwindigkeit liegt bei 309 km/h.

Verbrauch (l/100 km) für das Cabrio laut Hersteller komb.: 10,9; CO2: 254 g/km





Pure Hochleistung: Audi RS 6 Avant

Der Auftritt des neuen RS 6 Avant ist souverän und kraftvoll, ohne seine Potenz mittels Blechkleid gleich allen mitzuteilen. Man könnte sogar von Understatement sprechen. Sein direkt einspritzender V8-Biturbo schöpft nämlich aus 3.993 ccm Hubraum satte 412 kW/560 PS; zwischen 1.750 und 5.500 1/min stellt er konstant 700 Newtonmeter Drehmoment bereit. Die beiden Twinscroll-Turbolader sorgen dabei für einen frühen und kraftvollen Aufbau des Drehmoments. Der Wagen beschleunigt in nur 3,9 Sekunden von 0 auf 100 km/h. Wichtiger ist aber das Durchzugsvermögen bei geringeren Geschwindigkeiten, so dass man bei entsprechenden Situationen sehr schnell und effektiv reagieren kann. Auf Wunsch hebt Audi die Höchstgeschwindigkeit von 250 auf 280 beziehungsweise 305 km/h an. Dann ist allerdings der Normverbrauch von 9,8 Liter pro 100 Kilometer aber schnell Theorie. Der Basispreis liegt bei 107.900 Euro.

Verbrauch (l/100 km) laut Hersteller komb.: 9,8; CO2: 229 g/km



Roter Pistengott: Ferrari 458 Speciale

Genau wie die mehrfach ausgezeichneten Ferrari-Modelle 458 Italia und 458 Spider wurde auch der neue V8 Berlinetta Mittelmotor-Sportwagen für höchste Leistung und unerreichtes Fahrvergnügen konzipiert. Zugleich sollte das Fahrzeug in jeder Fahrsituation leichtgängig steuerbar sein. Der V8-Saugmotor (605 PS) erreicht eine extrem hohe spezifische Leistung von 135 PS/l – das ist der höchste Leistungswert, der jemals bei einem Saugmotor in einem Straßenfahrzeug gemessen wurde. Dank des ebenso außergewöhnlichen Gewichts-Leistungs-Verhältnisses von nur 2,13 kg/PS beschleunigt der 458 Speciale in nur 3,0 Sekunden von 0 auf 100 km/h (von 0 auf 200 km/h in 9,1 Sekunden).

Verbrauch (l/100 km) laut Hersteller komb.: 11,8; CO2: 275 g/km

Straßen-Extremist: Lamborghini Squadra Corse



Der Gallardo LP 570-4 Squadra Corse ist das neue und extremste Modell der Baureihe, das auf der Straße gefahren werden darf. Er basiert auf dem Rennfahrzeug Gallardo LP 570-4 Supertrofeo. Beide teilen Sich denselben V10-Motor, der in der Rennversion unverändert zum Einsatz kommt. Zusammen mit Aluminium bildet Kohlefaser die Basis für die extrem leichte Konstruktion des neuen Gallardo Topmodells, das lediglich 1.34o Kilogramm wiegt. Für den Vortrieb sorgt ein V10-Mittelmotor, der bei 8.000 U/min 419 kW/570 PS zur Verfügung stellt. Dementsprechend sind auch die Fahrleistungen. Erst bei 320 km/h endet der Vorwärtsdrang und der Sprint von 0 auf 100 km/h wird in 3,4 Sekunden absolviert.

Verbrauch (l/100 km) laut Hersteller komb.: 13,6; CO2: 327 g/km

Effizientestes Serienfahrzeug der Welt: VW XL1



Der XL1 ist mit einem Verbrauch von 0,9 Litern auf 100 Kilometer das sparsamste Serienautomobil der Welt. Dank seines Plug-In-Hybridsystems kann der Zweisitzer zudem über eine Distanz von bis zu 50 Kilometern rein elektrisch bewegt werden. Tipp: In der Autostadt in Wolfsburg können Sie den XL1 jetzt selbst testen. Das kostenlose Fahrerlebnis dauert zirka 60 Minuten und startet täglich zwischen 9 und 17 Uhr. Die Fahrten können je nach Verfügbarkeit über die kostenlose Service-Line der Autostadt gebucht werden (0800 288 678 238), darüber hinaus steht ein Fahrzeug auch für tagesaktuelle Buchungen zur Verfügung.

Verbrauch (l/100 km) laut Hersteller komb.: 0,9; CO2: 21g/km

Prima Klima mit 5 Sternen: Renault Zoe



Der Renault Zoe ist das erste Elektroauto, das beim ADAC EcoTest, dem Umweltranking des Clubs fünf Sterne erreichte. Der angenehm leise und stressfrei zu fahrende Stadtflitzer verfügt über einen spurtstarken Antritt. Großen Anteil daran hat der Elektromotor von Continental, der im Renault ZOE ein Drehmoment von 220 Nm und eine Dauerleistung von 43 kW (59 PS) abgibt; kurzzeitig sind sogar 65 kW (88 PS) abrufbar.

Verführerische Parfüms

1... Vera Wang Pink Princess

Impulsiv. Unwiderstehlich. Lebenslustig. Der Duft wird von einem floralen Bouquet getragen, das absolut unwiderstehlich und auf spielerische Weise süchtig machend ist. Die Kopfnote eröffnet mit einer berauschenden Explosion aus prickelnder pinker Grapefruit und Himbeersorbet. Das Duftherz bezirzt mit einer charmanten Mischung aus rosa Hibiskus und cremigem Geißblatt. Akzente aus Marshmallow und weißem Amber verleihen der Basisnote einen Hauch von süßer Hingabe. Eau de Toilette Spray 30ml. **Für sie.**

2... Förster & Johnsen Woman

Förster & Johnsen haben sich auf die acht schönsten Gemütszustände und Eigenschaften konzentriert: Glück, Selbstvertrauen, Gelassenheit, Mut, Liebe, Energie, Freiheit und das Unerwartete. Um Happiness, Confidence, Serenity, Courage, Love, Energy, Freedom und Surprise zu erzeugen, haben sie die besten Parfumeure Europas ins Reich der natürlichen Duftstoffe geschickt, um genau die Komposition zu finden, die die Emotion trifft und verstärkt. Das alles vereinende Herzstück der Kollektion teilen sich Frauen und Männer: Der Unisex-Duft „Its All About Spa" vermittelt Ruhe und Stille und ist die pure Erfrischung für Körper und Geist. Natürlich haben Förster & Johnsen die Aromachologie nicht neu erfunden, aber sie haben sie in ein Weltklasseformat gebracht. **Für sie.**

3... Jimmy Choo Exotic - Limited Edition 2013

Ein exklusiver Mix aus Glamour, Abenteuer und Eklektizismus prägt den Auftritt der Limited Edition von Jimmy Choo Exotic. Die limitierte Sonder-Edition des Originalduftes ist extrem sexy, unwiderstehlich. Inspiriert von Jimmy Choos Faible für besonders erlesene Materialien – vor allem Pythonleder – ist der Duft Symbol für ultimativen Luxus. „EXOTIC wirkt berauschend und betörend – perfekt für starke Frauen mit jener einzigartig magnetisierenden Ausstrahlung, die Menschen in ihren Bann zieht und fasziniert", so Sandra Choi, Creative Director bei Jimmy Choo. **Für sie.**

4... Jean Paul Gaultier - The Girl and the Sailor - „Classique"

Die Duft-Ikone „Classique" bleibt ihrer Eau de Toilette-Variante treu: Rose und Organgenblüte machen sie im Gespann mit würzigen Ingwer- und Vanillenoten sexy und sinnlich. 50 ml. **Für sie.**



für die kalte Jahreszeit

5.



6.



7.



8.



5... Vera Wang for Men

Eau de Toilette. Maskulin. Unwiderstehlich. Verführerisch. – Vera Wang For Men fesselt bereits im Auftakt durch die Frische von grünen Mandarinenblättern und prickelnder Yuzu Zest. Das Herz fasziniert mit einer unwiderstehlichen Muskatmischung, Vintage-Leder und kühlem Anis. Eine hingebungsvolle Verbindung aus Sandelholz und warmem Tabak sorgt für ein verführerisches Finish. **Für ihn.**

6... Toni Gard MINT MAN

Warum auch MINT MAN ein heißer Favorit für die Top Ten 2013 ist? Weil er, mit seiner ganz exklusiven Duft-DNA, den Nerv der Zeit trifft, unsere Sinne direkt anspricht, Emotionen weckt. Die Basis ist die kühle Brise der Pfefferminze, die dem Parfum seine transparente Strahlkraft verleiht. Dazu kommt ein Schuss eines energiegeladenen Aroma-Cocktail aus zitrischen, orientalischen und würzigen Noten, der deutlich macht: Dieser Duft ist einzigartig, er ist anders, er ist neu. Wir haben eingeatmet – und sind mit MINT MAN abgetaucht. Wir haben Neues erlebt. Und was bleibt: ein neues Lebensgefühl und die Vorfreude auf den Sommer. MINT MAN: it's fresh, it's cool!
Eau de Toilette Spray 30 ml und 75 ml. **Für ihn.**

7... Jean Paul Gaultier - The Girl and the Sailor - „Le Male"

Auch „Le Male" bleibt seinen Ursprüngen treu, kommt als Eau de Toilette mit männlichen und zugleich sinnlichen Lavendel-, Minze- und Vanillenoten aber matrosenhafter denn je daher. 75 ml. **Für ihn.**

8... Kenneth Cole Connected

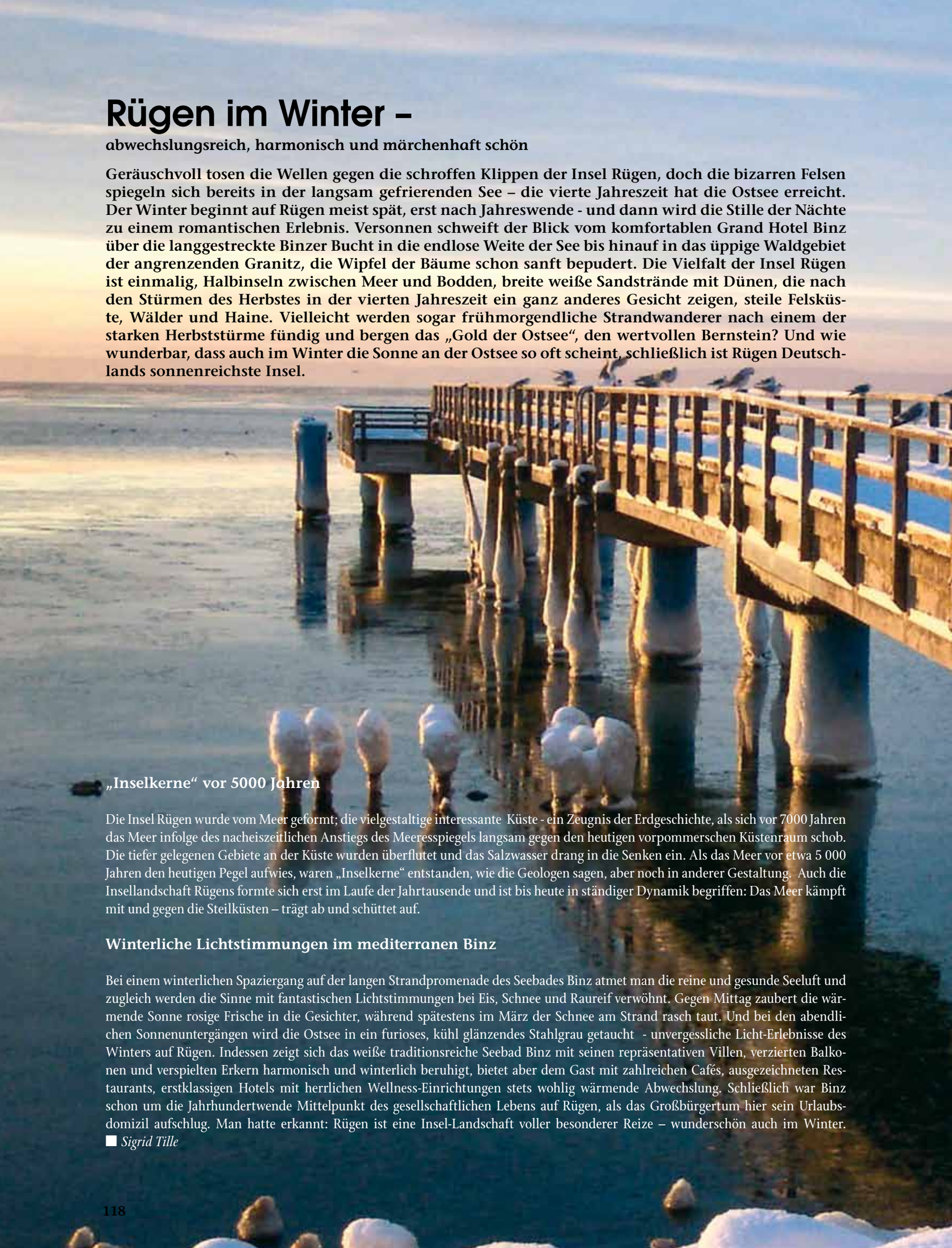
Dieser neue Herrenduft fängt die mutige und energiegeladene Lebenseinstellung des CONNECTED KENNETH COLE REACTION Mannes ein. Die Kopfnote sticht mit saftigem Apfel und brasilianischer Mandarine hervor. Im Duftherzen löst spritzige Zitrone einen Adrenalin-Kick aus, der sich durch Muskatellersalbei ganz lässig wieder entspannt. Die Basis rankt sich um Mahagoniholz und Tabak, zwei Stoffe, die dem Ganzen einen guten Schuss klarer Männlichkeit verleihen. Ein Duft, der für einen Mann gemacht ist, der es mag, für seinen guten Geschmack und guten Duft bekannt zu sein. Eau de Toilette Spray 75ml und 125ml. **Für ihn.**

www.douglas.de

Rügen im Winter –

abwechslungsreich, harmonisch und märchenhaft schön

Geräuschvoll tosen die Wellen gegen die schroffen Klippen der Insel Rügen, doch die bizarren Felsen spiegeln sich bereits in der langsam gefrierenden See – die vierte Jahreszeit hat die Ostsee erreicht. Der Winter beginnt auf Rügen meist spät, erst nach Jahreswende - und dann wird die Stille der Nächte zu einem romantischen Erlebnis. Versonnen schweift der Blick vom komfortablen Grand Hotel Binz über die langgestreckte Binzer Bucht in die endlose Weite der See bis hinauf in das üppige Waldgebiet der angrenzenden Granitz, die Wipfel der Bäume schon sanft bepudert. Die Vielfalt der Insel Rügen ist einmalig, Halbinseln zwischen Meer und Bodden, breite weiße Sandstrände mit Dünen, die nach den Stürmen des Herbstes in der vierten Jahreszeit ein ganz anderes Gesicht zeigen, steile Felsküste, Wälder und Haine. Vielleicht werden sogar frühmorgendliche Strandwanderer nach einem der starken Herbststürme fündig und bergen das „Gold der Ostsee", den wertvollen Bernstein? Und wie wunderbar, dass auch im Winter die Sonne an der Ostsee so oft scheint, schließlich ist Rügen Deutschlands sonnenreichste Insel.



„Inselkerne" vor 5000 Jahren

Die Insel Rügen wurde vom Meer geformt; die vielgestaltige interessante Küste - ein Zeugnis der Erdgeschichte, als sich vor 7000 Jahren das Meer infolge des nacheiszeitlichen Anstiegs des Meeresspiegels langsam gegen den heutigen vorpommerschen Küstenraum schob. Die tiefer gelegenen Gebiete an der Küste wurden überflutet und das Salzwasser drang in die Senken ein. Als das Meer vor etwa 5 000 Jahren den heutigen Pegel aufwies, waren „Inselkerne" entstanden, wie die Geologen sagen, aber noch in anderer Gestaltung. Auch die Insellandschaft Rügens formte sich erst im Laufe der Jahrtausende und ist bis heute in ständiger Dynamik begriffen: Das Meer kämpft mit und gegen die Steilküsten – trägt ab und schüttet auf.

Winterliche Lichtstimmungen im mediterranen Binz

Bei einem winterlichen Spaziergang auf der langen Strandpromenade des Seebades Binz atmet man die reine und gesunde Seeluft und zugleich werden die Sinne mit fantastischen Lichtstimmungen bei Eis, Schnee und Raureif verwöhnt. Gegen Mittag zaubert die wärmende Sonne rosige Frische in die Gesichter, während spätestens im März der Schnee am Strand rasch taut. Und bei den abendlichen Sonnenuntergängen wird die Ostsee in ein furioses, kühl glänzendes Stahlgrau getaucht - unvergessliche Licht-Erlebnisse des Winters auf Rügen. Indessen zeigt sich das weiße traditionsreiche Seebad Binz mit seinen repräsentativen Villen, verzierten Balkonen und verspielten Erkern harmonisch und winterlich beruhigt, bietet aber dem Gast mit zahlreichen Cafés, ausgezeichneten Restaurants, erstklassigen Hotels mit herrlichen Wellness-Einrichtungen stets wohlig wärmende Abwechslung. Schließlich war Binz schon um die Jahrhundertwende Mittelpunkt des gesellschaftlichen Lebens auf Rügen, als das Großbürgertum hier sein Urlaubsdomizil aufschlug. Man hatte erkannt: Rügen ist eine Insel-Landschaft voller besonderer Reize – wunderschön auch im Winter. ■ *Sigrid Tille*



Foto: Tourismuszentrale Rügen

Rügen - Veranstaltungs-Highlights – Binz und Sellin



Die Kreideküste im Herbst, Foto: Tourismuszentrale Rügen

26.11.2013
18.00 Uhr, Ostseebad Binz
Grand Hotel Binz, Strandpromenade 7
Kulinarisch Französischer Abend
Kartenreservierung unter 038393-150

27.11.2013
10.00 Uhr, Ostseebad Binz
Treff: Promenade am Schmachter See
Natur/Wanderung
Amphitheater der Feuchtwälder - Waldexkursion zu den Fangerien durch die Wälder am Schmachter See, Anmeldung erforderlich unter 038393-662200

27.11.2013
10.00 Uhr, Prora-Zentrum
Block 5, bei der Jugendherberge
Ausstellung NS- und DDR-Geschichte Proras

27.11.2013
10.00 Uhr, Breege-Juliusruh
Haus des Gastes
Kreideküstenfahrt
Stadtrundfahrt durch Sassnitz und Schifffahrt entlang der Kreideküste. Anmeldungen unter 038391 311 oder 0175 5611505

28.11.2013
20.00 Uhr, Ostseebad Binz
Haus des Gastes, Heinrich-Heine-Str. 7
Binzer Filmherbst
Filmvorführung im Saal laut Aushang

29.11.2013
18.00 Uhr, Ostseebad Binz
Treff: Seebrückenvorplatz
Binzer Lauftreff
Mit René Uhlig; für Jedermann, ab 1 Person, Durchführung witterungsabhängig; Info-Tel. 0160 99516006

Wappen Binz

Wappen des Landkreises Rügen

Wappen Sellin

3., 5., 10., 12., 17., 19., 24., 31.12. 2013, Ostseebad Binz
Treff: Haus des Gastes, H.-Heine-Str. 7
Natur/Wanderung
Geocaching Grundkurs - GPS-gesteuerte, begleitete Schatzsuche zu einem kleinen Cache, inkl. Einführung und Leihgerät, ab 6 Pers., Anmeldung bis 18 Uhr des Vortages unter 038393 148148 (ca. 2 Std.)

03.12.2013
10.00 Uhr, Ostseebad Binz
Haus des Gastes, Heinrich-Heine-Str. 7
Kreativ
Erwachsenen-Ölmalkurs nach Bob Ross Sämtliches Material wird gestellt. Mindesteilnehmerzahl: 5 Personen. Nur mit Anmeldung unter: 0176 61074494, Frau Fiedler

03.12.2013
10.00 Uhr, Ostseebad Sellin
Wilhelmstraße Ostseebad Sellin
Selliner Weihnachtsmarkt
Lassen Sie sich in der Vorweihnachtszeit mit dem Selliner Weihnachtsmarkt verzaubern!

08.12.2013
15.00 Uhr, Ostseebad Binz
Haus des Gastes, H.-Heine-Str. 7, Bibliothek
Lesung bei Punsch und Kerzenschein in der Bibliothek
Heitere literarische Führung durch die Geschichte des Seebades Binz mit Klaus Boy

14.12.2013 – täglich bis März 2014
15.00 Uhr, Ostseebad Sellin
Treff: Seepark Eisbahnfläche
Eröffnung Selliner Eisbahn „EisZeit“
Schlittschuhlaufen und Spaß haben jeden Tag in Ostseebad Sellin! Selliner Eisbahn „EisZeit“



17.12.2013
10.00 Uhr, Ostseebad Sellin
Treff: Kurverwaltung, Warmbadstraße 4
Ortsführung
Mit dem Ortschronisten durch Sellin, Bäderarchitektur, Seebrücke und Geschichte der Wilhelmstraße

17.12.2013
18.00 Uhr, Prora
Treff: Naturerbe Zentrum Rügen
Zauberlaterne des Waldes Vollmondwanderung über den Baumwipfelpfad inkl. Aussichtsturm, 2 Std., Anmeldung erforderlich unter 038393 662200

27.12.2013
15.00 Uhr, Ostseebad Sellin
Treff: Seebrücke Sellin
Bildervortrag
Sagenhafte Insel Rügen - für die ganze Familie mit Geschichten, Märchen und Sagen der Insel

28.12.2013
17.00 Uhr, Ostseebad Sellin
Treff: Seebrücke
Lyrikabend
Lesung mit musikalischer Begleitung - Christine Schween liest Gedichte und Geschichten von der Küste aus „7 Leben und Meer“ und „Inselgeschichten mit einem Augenzwinkern“

30.12.2013
19.30 Uhr, Ostseebad Sellin
Treff: Kurverwaltung, Warmbadstraße 4
Dia-Show/Vortrag
Historischer Vortrag
Vom Fischerdorf zum Ostseebad, historische Entdeckungsreise durch Sellin, Fischer-Bauer-Hotelier

31.12.2013
10.00 Uhr, Ostseebad Sellin
Treff: Kurverwaltung, Warmbadstraße 4
Führung
Altjahreswanderung
Sagen- und mythenreiche Führung zum Schwarzen See mit dem Naturführer Renè Geyer, Dauer ca. 3 Stunden

31.12.2013
24.00 Uhr, Ostseebad Sellin
Treff: Seebrücke, Höhenfeuerwerk

2013 / 2014
Regelmäßige Veranstaltungen ganzjährig

Montags 20.00 Uhr
Ostseebad Binz
Haus des Gastes, Heinrich-Heine-Str. 7
Blühende Insel Rügen
Multimedia-Vortrag über die Insel und die Menschen

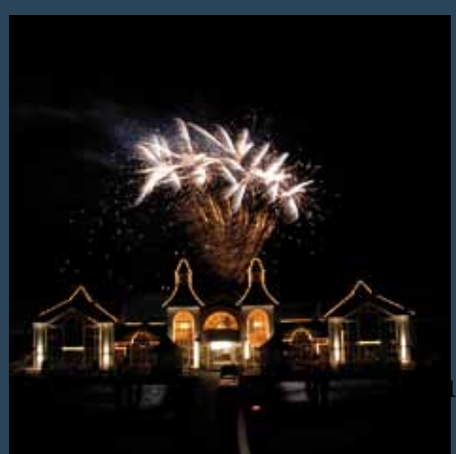
Mittwochs 10.00 Uhr
Ostseebad Binz
Treff: Haus des Gastes, Heinrich-Heine-Str. 7
Ortsführung - Führung durch den historischen Ortskern

Donnerstags 10.00 Uhr
Ostseebad Binz
Treff: Haus des Gastes, Heinrich-Heine-Str. 7
Wanderung zum Jagdschloß Granitz
Inklusive Schlossbesichtigung und Pause, (Einkehr möglich)

Mittwochs 10.00 Uhr
Breege-Juliusruh, Haus des Gastes
Kreideküstenfahrt
Stadtrundfahrt durch Sassnitz und Schifffahrt entlang der Kreideküste.
Anmeldungen unter 038391 311 oder 0175 5611505

Freitags im Januar, 10 Uhr
Montags im Februar, 10 Uhr
Breege-Juliusruh, Haus des Gastes
Große Rügenrundfahrt mit dem Kleinbus.
Anmeldungen unter 038391 311 oder 0175 5611505

www.ruegen-aktuell.de



5 Sterne Exzellent.

Das Grand Hotel Binz - auf Rügen

Erholung, Entspannung und Medical Wellness der Extraklasse

Mediterranes Ambiente, hervorragender Service und luxuriöse Großzügigkeit – erleben Sie unvergessliche Momente im exklusiven 5 Sterne Grand Hotel Binz! Das Spitzenhotel der Extraklasse ist direkt am weißen feinsandigen Strand des berühmten Ostseebades Binz gelegen, umgeben von den herrlichen Buchenwäldern der Granitz. Residieren Sie stilvoll mit höchstem Komfort, stets aufmerksam umsorgt von einem freundlichen Service-Team.



Authentische ayurvedische Therapie und Medical Wellness Für Wohlbefinden und Gesundheit

Gönnen Sie sich neue Energien für Körper und Seele! Im Grand Hotel Binz erhalten Sie von dem indischen Arzt und Ayurveda-Spezialisten, Dr. Raghavendra Shetty, authentische ayurvedische Anwendungen, zugeschnitten auf Ihr individuelles Befinden und körperliches Wohlergehen. Zudem steht Ihnen der anerkannte Arzt, Sport- und Ernährungsmediziner und Experte für Anti-Aging, Daniel Harbs, mit einer spezifischen Diagnostik und maßgeschneiderten Therapie für Wellness und Gesundheit zur Verfügung.

Qualitätsvolle „ausgezeichnete“ Küche im Restaurant „RUIANI“

Lassen Sie sich von der leichten köstlichen Küche des Restaurant RUIANI auf der Grundlage regionaler Produkte so richtig verwöhnen! Die Extra-Karte für Wellness und ayurvedische Gerichte komplettieren das vielfältige kulinarische Angebot. Und ein ausgewogenes reichhaltiges Frühstücksbuffet hält besondere Spezialitäten auch für Langschläfer bereit - mit Blick auf die Ostsee und das Waldgebiet der Granitz!
In der BAR „SHAKER'S“ werden Sie bei schmackhaften, mehrfach prämierten Cocktails und stimmungsvoller Live-Musik den Abschluss des Tages entspannt genießen. ■ *Sigrid Tille*







Das 5 Sterne Grand Hotel Binz – vielfach ausgezeichnet!

- Zertifizierung „Exzellent“ 2012 - 2014 durch den Wellnessverband Deutschland
- HolidayCheck - Auszeichnung als Top Hotel
- Auszeichnung des Magazins „Der Feinschmecker“ für Qualität und anspruchsvollen Genuss
- Wellness & SPA Europa Gütesiegel des Europäischen Prüfinstituts Wellness & SPA e.V. mit der Auszeichnung „Leading Spa Selection“
- Publikumspreis der Wellness-Gäste auf beauty24.de als das beste deutsche Wellness-Hotel

Private Palace
Grand Hotel Binz
★ ★ ★ ★ ★

Das Team des Grand Hotel Binz freut sich auf Ihren Besuch.

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

Krankheit abwenden – Gesundheit stärken

Ayurveda – Authentische indische Heilkunst für Körper und Seele im 5 Sterne Grand Hotel Binz



Ausführliche Beratung und klassische ayurvedische Anwendungen von dem indischen Arzt und Ayurveda-Spezialisten Dr. Raghavendra Shetty

„Ayurveda bedeutet das Wissen vom Leben – eine ganzheitliche Medizin für Körper und Seele ohne Nebenwirkungen. Ayurveda ist ein 5000 Jahre altes natürliches Heilsystem und die Mutter aller Medizin, ehe sich viel später weitere medizinische Verfahren entwickelten“, erklärt der indische Arzt und erfahrene Ayurveda-Spezialist Dr. Shetty. Nach seiner Ausbildung im Taranath Regierung Ayurveda med. College & Hospital arbeitete Dr. Shetty im M.S.R. Krankhaus in Bellary und schließlich an Krankenhäusern in Indiens drittgrößter Stadt Bangalore. Weitreichende Kenntnisse in der klassischen Ayurveda und Panchakarma mit ihren speziellen Therapien erwarb Dr. Shetty unter der Leitung des berühmten traditionellen Ayurveda-Arztes Dr. PJ Gurukkal. Im wunderbaren originalen THAI-BALI-SPA des Grand Hotel Binz bietet Dr. Shetty nunmehr alle klassischen indischen Ayurveda-Behandlungen mit heilenden Kräutern und Ölen aus Indien an - zur Stärkung der Gesundheit und des Immunsystems und zur nachhaltigen Linderung und Genesung bei chronischen Beschwerden.

Hochwirksame Öle und Kräuter

Über 500 verschiedene Öle und ca. 2000 indische Kräuter kennen die Ärzte der ayurvedischen Medizin – zur wohltuenden Prophylaxe für gesunde Menschen und zur effektiven Therapie chronischer Erkrankungen. Hier ist das Know-how des erfahrenen Ayurveda-Arztes gefragt. „Vor allem Rücken- und Bandscheibenprobleme, Gelenkbeschwerden, Hautprobleme, Migräne und Lähmungen nach Schlaganfällen lassen sich mit ayurvedischer Therapie erfolgreich behandeln. Aber auch bei Stress-, Schlaf- und Haarpro-blemen helfen ayurvedische Anwendungen nachhaltig. Dabei gibt es für die jeweiligen gesundheitlichen Beschwerden ausgewählte Öle und Kräuter - sensationell hochwirksam", so Dr. Shetty.

Stirn-Öl-Guss, Kräuterstempel- und Schröpf-Massagen – für körperliches Wohlbefinden und zur Therapie

Entsprechend eignen sich spezielle Kräuter-Massagen insbesondere für Gelenk- und Laufprobleme auch älterer Menschen, Limone und Ei wirken sehr gut bei Schmerzen, ein Öl-Bad stärkt die Muskulatur besonders schlanker Menschen und ist ebenso bei Lähmungserscheinungen sehr wirksam. Der angenehm warme Stirn-Öl-Guss mit ärztlicher Massage entspannt die Gefäße grundlegend bei inneren und äußeren Kopf- und Stressproblemen. Die südindische „Padanghata" dient als Tiefenmassage bei Muskelverhärtungen. Eine Schröpfmassage fördert die Blut- und lymphatische Zirkulation.

Genießen Sie die wirkungsvollen ayurvedischen Anwendungen des indischen Arztes Dr. Shetty in der warmen fernöstlichen Atmosphäre des traumhaften THAI-BALI-SPA im Grand Hotel Binz – fernab der Hektik des Alltags! ■ *Sigrid Tille*

Abhyanga „Relax"
NEU: indische Ganzkörpermassage

Abhyanga „Kalari"
Ganzkörpermassage mit Trigger Punkten

Pinda Sveda - Ayurvedische Kräuterstempelmassage
streichende und kreisende Bewegungen mit Kräutersäckchen - hilfreich z. B. bei Schlafstörungen und Stress

Shirodhara Stirnölguss
Bei dieser Behandlung ist die Ayurvedische Beratung von Dr. Shetty Voraussetzung.

Navara Kizhi - Nährende Reisbeutelmassage
fördert die Beweglichkeit & Geschmeidigkeit von Gelenken, Sehnen & Muskeln, nährt Knochen- & Knorpelgewebe.

Kati basti - Intensive Ölbehandlung im Teigring
spezielle Rückenbehandlung bei starken Rückenschmerzen und Bandscheibenleiden

Janu Basti - Intensive Ölbehandlung im Teigring
sehr effektiv bei Schmerz des Kniegelenkes und Osteo Arthritis

Udwarthana – Ayurvedische Puder Massage
aktiviert den Stoffwechsel und bei regelmäßiger Behandlung gehen unschöne Pölsterchen zurück.

Padanghata
Südindische Seilfußmassage - verbessert z. B. die Durchblutung und wirkt immunstärkend.

Klangschalentherapie
Das Gleichgewicht wird wieder erreicht und dies führt zu einer tiefen Entspannung und Unterstützung des Heilungsprozesses.

Bambus – Massage
exotische Behandlungsmethode mit Bambus-Stäben - empfehlenswert bei Verspannungen

Schröpfen für den Rücken
gehört zu den ältesten naturheilkundlichen Verfahren überhaupt - bei Verspannungen oder Schmerzen.

Die Anwendungen dauern zwischen 30 und 90 Minuten; 30,- € bis 120,- € pro Anwendung. Neu: Einen Ayurveda-Aufenthalt erhalten die Gäste des Grand Hotel Binz jetzt auch im Package-Angebot.



Dr. Raghavendra Shetty

Weitere Informationen erteilt Ihnen gern das Medical-Wellness-Team des 5 Sterne Grand Hotel Binz.
Strandpromenade 7 • 18609 Binz / Rügen • Tel. 038 393 15 0 • info@grandhotelbinz.com • www.grandhotelbinz.com

Medizinische Power-Infusionen

Im Medical Institut des 5 Sterne Grand Hotel Binz



Täglich ist unser Körper vielfältigen Belastungen ausgesetzt: Alkohol, Nikotin, ungesunde Ernährung, fettreich und süß, Einnahme von Medikamenten und dazu noch beruflicher Stress – Faktoren eines modernen Lebens. Man fühlt sich müde und ausgelaugt, einfach ohne rechte Energie. „Leistungsabfall, Verdauungsbeschwerden, Haarausfall, Schlafstörungen bis hin zu Gelenkbeschwerden sind oft Folgen eines Nährstoffmangels und/oder eines Ungleichgewichts des Säure-Basen-Haushaltes. Denn ohne eine ausreichende Versorgung mit den notwendigen Vitaminen und Mineralien sowie ein ausgewogenes Verhältnis des Säure-Basen-Haushaltes ist der Stoffwechsel beeinträchtigt und wir erkranken", erläutert Sport- und Ernährungsmediziner Daniel Harbs, Chefarzt des Grand Med Instituts im Grand Hotel Binz: „Bevor wir also Medikamente einnehmen, sollten wir zunächst einmal untersuchen, ob ein Mangel an Vitaminen und Mineralien besteht." Die Gäste des exklusiven Grand Hotel Binz können nun den Komfort des erstklassigen 5 Sterne Hauses genießen und gleichzeitig unter fachärztlicher Betreuung des anerkannten Experten Daniel Harbs mit einer vitalisierenden Aufbau-Kur Körper, Geist und Seele wieder in Balance bringen.

Vitamine für körperliche und mentale Vitalität

Vitamine werden für einen gesunden Stoffwechsel dringend benötigt, so auch für den Aufbau von Hormonen. Sind nicht genügend Vitamine für den Körper verfügbar, kann z. B. das Hormon Serotonin nicht gebildet werden – ein Hormon, das glücklich und zufrieden macht. Unter Vitamin D Mangel - ein wichtiges Vitamin zur Prävention gegen Krebs und Tumore - leiden wir Nordeuropäer insbesondere in der lichtarmen Zeit zwischen September und Mai. Zink- und/oder Eisenmangel sind häufig Ursache bei starkem Haarausfall und blasser, fahler Haut. Ein Defizit an Vitaminen beeinträchtigt in jedem Fall Gesundheit, Vitalität und Attraktivität. Gründe genug, den Vitaminstatus festzustellen und mit einer individuell gezielten Aufbau-Kur für optimales Wohlbefinden zu sorgen. Sport- und Ernährungsmediziner Daniel Harbs bietet seinen Patienten in der Praxis des Grand Med Instituts eine sorgfältige Anamnese an, einschließlich Blut- und Urin-Test, mit dem eine mögliche Übersäuerung nachgewiesen werden kann. Entsprechend der fachärztlichen Diagnose erhält der Patient bei Bedarf eine individuell abgestimmte Infusion zur effektiven Prävention und Optimierung seiner Gesundheit.



Foto: stockfoodfree

Energie direkt ins Blut

Der erfahrene Allgemeinmediziner und Anti-Aging-Spezialist Daniel Harbs behandelt seit Jahren viele seiner Patienten gezielt mit vitalisierenden Infusionen – mit überzeugend positiver und nachhaltiger Wirkung für Gesundheit, Energie, Wohlbefinden und Attraktivität. Vorteil: Die Infusionen auf Kochsalzbasis gehen intravenös ohne Wirkungsverlust direkt ins Blut. So kann die Magen-Darm-Passage umgangen werden, in der häufig nicht alle Wirkstoffe z. B. von Nahrungsergänzungsmitteln vollständig resorbiert werden. Die Dauer einer Infusion beträgt zwischen einer halben und einer Stunde und wird in den Praxisräumen des komfortablen Medical Wellness Instituts des Grand Hotel Binz durchgeführt.



Foto: caretaker_gh





Vital-Power-Infusionen – länger gut leben!

Sind Sie häufiger krank oder gestresst? Dann wird Ihnen Sport- und Ernährungsmediziner Daniel Harbs eine Vital-Power-Infusion mit den wichtigsten Vitaminen und Mineralien empfehlen. Eine Infusion mit wiederum starken basischen Stoffen dient der Entgiftung und Neutralisierung bei Übersäuerung. Detox-Infusionen erweisen sich zudem als sehr effektiv gegen Schlappheit, Müdigkeit und Antriebsarmut. „Die Patienten sind dank der Infusionen wesentlich gesünder und fühlen sich einfach wohler", so Chefarzt Daniel Harbs. Hervorragend wirken die Aufbaukuren auch im Beauty-Bereich: Haut- und Haarstruktur verbessern sich, das äußere Erscheinungsbild ist einfach attraktiver. In jedem Fall werden die Vitamin-Speicher aufgefüllt, die Gesundheit wird optimiert und der Alltag lässt sich wieder kraftvoller und zufriedener meistern.

■ *Sigrid Tille*

Weitere Informationen erteilt Ihnen gern das Medical Wellness Team des Grand Hotel Binz.
Strandpromenade 7
18609 Binz / Rügen
038393 15 - 0
info@grandhotelbinz.com
www.grandhotelbinz.com

Fotos: Free Wallpaper

Ein maritimes Erlebnis im Winter

Die Seebrücke Sellin

Sie stammt aus der Kernphase der Gründerzeit und glänzt in mediterraner Bäderarchitektur: Die Seebrücke Sellin, ein Highlight der Ostseeküste auf Deutschlands sonnenreichster Insel Rügen.

Feste, Feiern und Hochzeiten in wundervollem Ambiente

Ein traumhaft lichtdurchfluteter Palmengarten über zwei Etagen, der Baltic-Saal und der nostalgische Kaiserpavillon mit freiem Blick auf die Weite der Ostsee bieten ein wunderschönes Ambiente für Events und Festlichkeiten aller Art – für Bankette, Geburtstage, Modenschauen und vor allem für romantische Hochzeiten. Sogar das feierliche Ja-Wort können sich die Paare auf dem Standesamt der Seebrücke geben. Selbstverständlich hält die exklusive Gastronomie für Sie ein individuelles kulinarisches Verwöhn-Angebot bereit.

Themenabende, kulinarischer Kalender und tolle Events

Zudem werden auf der Seebrücke regelmäßig verschiedenste attraktive Veranstaltungen, Themenabende, Lesungen, auch mit Geschichten von der Insel, und ein kulinarischer Kalender für die Liebhaber saisonaler Spezialitäten angeboten. Die Seebrücke Sellin - ein besonderer Ort des stimmungsvollen Genießens.



Foto: Seebrücke Sellin

„Zauberwelten“

Großartige Seebrücken-Silvesterparty 2013 – mit imposantem Feuerwerk

Begrüßungscocktail, großes Galabüffet und eine Show der Extraklasse

Schwingen Sie das Tanzbein im herrlichen Baltic-Saal zu den besten Songs aus den 70ern, 80ern und 90ern der kultigen „Partyband OPTIMAL“. Heiße Hits und Charts sorgen für Top-Stimmung! Ein Conférencier-Künstler führt Sie durch den Abend und hält viele Überraschungen für Sie bereit. Um 00.15 Uhr startet das imposante Feuerwerk über dem Seebrückenkopf gen Himmel. Und anschließend werden Sie mit leckeren Mitternachtsspezialitäten und einem Glücksbringer verwöhnt.
Viel Spaß – Silvester 2013!

■ *Sigrid Tille*

Seebrücke Sellin GmbH
Seebrücke 1 | 18586 Ostseebad Sellin auf Rügen
Telefon: 038303/92 96 99
info@seebrueckesellin.de
www.seebrueckesellin.de



Rock die Seebrücke Sellin!

Es war ein mitreißendes Ereignis der besonderen Art: die Rockkonzerte der Seebrücke Sellin an drei Wochenenden im Spätsommer 2013! Feeling Famous, OCEANS 5, The Jukeboys, die Köstritzer Jazzband und RIFF RAFF begeisterten mit ihrem Super-Sound auf großer Event-Bühne alte und neue Fans. Von nah und fern angereist und inspiriert von den erstklassigen musikalischen Performances der Bands, vergnügten sich Zuhörer und Zuschauer aller Generationen am Tag bis tief in die Nacht in der stimmungsvoll mediterranen Atmosphäre direkt am feinsandigen Strand der Seebrücke Sellin. Auch für kulinarische Genüsse war bestens gesorgt. Die Festival-Fans freuen sich schon heute auf die Fortsetzung 2014.

■ *Sigrid Tille*
Fotos: Seebrücke Sellin, Hintergrundfoto: Alavida







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**

Internationale Kompetenz, modernste Medizintechnik und hoher Komfort

Tag der offenen Tür in der Eilenriede Klinik Hannover

Die Eilenriede Klinik ist eine der modernsten Privatkliniken Europas. Zahlreiche Besucher konnten sich am Tag der offenen Tür vom medizinisch international hohen Standard und dem geschmackvollen Ambiente der Klinik überzeugen. Ausschließlich langjährig erfahrene Fachärzte mit hervorragender Reputation behandeln ihre Patienten nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und führen notwendige operative Eingriffe auf höchstem medizinischem Niveau in der Eilenriede Klinik Hannover durch. Zudem befindet sich im Haus die renommierte Sportsclinic Germany unter der Leitung der weltweit anerkannten Experten für orthopädische Chirurgie und Sporttraumatologie Professor Dr. Philipp Lobenhoffer, PD Dr. Jens Agneskirchner und Dr. Markus Tröger. Die Sportsclinic Germany gilt als überregional hervorragendes Kompetenzzentrum für Probleme der großen Gelenke, also Knie, Schulter, Ellenbogen, Hüfte, Sprunggelenk und Fuß.



Sichere Anästhesie und High-Tech im OP

Die Eilenriede Klinik verfügt über mehrere Operations- und Überwachungssäle - ausgestattet mit modernster Hygiene-Technik wie z. B. der Laminar-airflow-Technologie. Somit ist ein Höchstmaß an Sicherheit für die Patienten gewährleistet. Auch das Institut für Anästhesie, Schmerztherapie und Akupunktur hat seinen Standort in der Eilenriede Klinik – in direkter Bereitschaft für die Patienten. Viele Besucher nahmen am Tag der offenen Tür die Möglichkeit wahr, sich einen unmittelbaren Einblick in das Leistungsspektrum der Anästhesie und Schmerztherapie zu verschaffen. Über 3000 Anästhesien wurden übrigens von den Fachärzten des Instituts in der Eilenriede Klinik Hannover innerhalb der letzten Jahre ohne Komplikationen durchgeführt. Eine notwendige Schmerztherapie wird von den Spezialisten jeweils individuell auf den Patienten und sein spezifisches Leiden abgestimmt.











Foto links, vorige Seite:
Steven Cherundolo, Team-Kapitän und Abwehrspieler bei Hannover 96, gibt Autogramme.

Interessante Fachvorträge

Auf großes Interesse stießen die gut verständlichen Vorträge der medizinischen Experten: Neues in der Plastischen Chirurgie, Arthrose und Bewegungseinschränkung der Hand- und Fingergelenke, Fußerkrankung – der Krallen- oder Hammerzeh, Krampfader- und Venenbehandlung, Rückenschmerzen aus neurologischer Sicht, Arthrose des Kniegelenks, Schmerztherapie für akut und chronisch kranke Schmerzpatienten und postoperative Krankengymnastik nach Knie-OP.

Venenmessung, Wirbelsäulenvermessung und Analyse des vegetativen Nervensystems (VNS)

Außerdem konnten die Besucher am Tag der offenen Tür eine fachgerechte Venenmessung durchführen sowie ihre Wirbelsäule prüfen lassen. Im Rahmen der Prophylaxe bot die Klinik eine kostenlose VNS-Analyse an: eine aufschlussreiche Analyse des vegetativen Nervensystems, die erste Anzeichen sich allmählich entwickelnder Erkrankungen sichtbar macht.

Unterhaltung, tolle Preise und Autogrammstunde mit Spielern von Hannover 96

Auch für nette Unterhaltung war am Tag der offenen Tür gesorgt: Kaffee und Kuchen auf der schönen Dachterrasse, Schminken für die Kids – und die Lose aus der Tombola bescherten Luxus-Urlaub auf Rügen, 10er Karten für das Fitness-Studio Olaf Meine, Gutscheine für Wirbelsäulenvermessung, Akupunktur und auch für Laserbehandlung. Die Autogrammstunde mit Spielern von Hannover 96 war natürlich das Highlight für Fußball-Fans. Lesen Sie dazu ein kurzes Interview mit dem ehemaligen Rekord-Spieler von Hannover 96, Altin Lala. –

Alle Erlöse des Tages der offenen Tür wurden an EIN HERZ FÜR KINDER gespendet. ■ *Sigrid Tille*

EILENRIEDE KLINIK, HANNOVER
Zentrum für Chirurgie | Orthopädie, Gynäkologie | Urologie, Venenheilkunde | Proktologie, Dermatologie | Allergologie, Neurochirurgie, Anästhesie | Schmerztherapie, Allgemeinmedizin, Lasertherapie | Plastisch-Ästhetische Chirurgie.

Uhlemeyerstraße 16, 30175 Hannover, Tel. 0511-990 44-0, www.eilenriedeklinik.de

Hannover 96 Spieler-Star Altin Lala

Autogramm-Stunde am Tag der offenen Tür in der Eilenriede Klinik Hannover

Schlange standen die Besucher der Eilenriede Klinik Hannover am Tag der offenen Tür für ein Autogramm des Fußball-Stars Altin Lala. 14 Jahre lang kämpfte Star-Spieler Lala im defensiven Mittelfeld für seine Mannschaft Hannover 96. 2002 gelang ihm mit Hannover 96 der Aufstieg in die Erste Bundesliga zur Spielsaison 2002/2003. Als Mannschaftskapitän übernahm Lala von 2004 bis 2007 die Verantwortung. Zu den großen Erfolgen zählen die Europa-League-Qualifikationen 2011 und 2012 und vor allem das Viertelfinale UEFA Europa-League 2012. Außerdem gilt Altin Lala als bewunderter Rekordnationalspieler seines Heimatlandes Albanien, für das er bis zum Herbst 2011 79 Länderspiele bestritt. Nach einer langen aktiven Zeit und einer schweren Knieverletzung gab Lala im Oktober 2012 das Ende seiner Karriere als Fußballer bekannt. Altin Lala lebt mit seiner Frau und zwei Kindern in Hannover – und wird seinem Team treu bleiben.



Altin Lala signiert Autogramme anlässlich des Tages der offenen Tür 2013 in der Eilenriede Klinik.
Fotos: Eilenriede Klinik

Herr Lala, was verbindet Sie mit der Eilenriede Klinik Hannover?

Meine extrem schwere Knieverletzung und die Empfehlung einiger meiner Spieler-Kollegen, die hier in der Eilenriede Klinik Hannover erfolgreich operiert worden waren. Gleich das erste Gespräch mit Prof. Dr. Lobenhoffer überzeugte mich von der hervorragenden Kompetenz des Spezialisten und ich war beeindruckt von der medizinischen Perfektion, die hier in der Klinik herrscht.

Wie verlief die Therapie ihrer schweren Knieverletzung?

Nun, ich hatte eine Knieverletzung mit Kreuzbandriss und enorm starke Beschwerden, meine Verletzung war kompliziert. Um auch langfristig von den belastenden Beschwerden befreit zu sein, wurden zwei operative Eingriffe notwendig. Die zweite OP war eine Umstellungs-Osteotomie, die Korrektur einer Fehlstellung zur nachhaltigen Druckentlastung des Kniegelenks. Die Eingriffe verliefen zu meiner vollen Zufriedenheit. Und eine gute und gezielte Schmerztherapie sorgte zu meiner Erleichterung für Schmerzfreiheit, denn Schmerzen hat nun wirklich niemand gern. Die Heilung verlief gut und ich bin froh.

Und der Aufenthalt in der Klinik?

Ich war sehr, sehr zufrieden. Eine Klinik erster Klasse, freundliche Leute und eine echt effektive Schmerztherapie. Heute bin ich komplett beschwerdefrei und besonders Herrn Prof. Lobenhoffer, der für mich der beste Arzt Deutschlands ist, bin ich für die Gespräche und die persönliche Behandlung total dankbar.

Was wird Ihnen nun die berufliche Zukunft bringen?

Meine Zukunft sehe ich weiterhin bei meiner Mannschaft Hannover 96 - demnächst dann mit Lizenz als Spielerberater. **Herzlichen Dank, Herr Lala, für das Interview!** ■ *Sigrid Tille*



Schonende Lasertherapie bei Krampfaderleiden



Ein Gespräch mit dem langjährig erfahrenen Facharzt für Chirurgie, Viszeral- und Unfallchirurgie und Leiter des Venenzentrums Hannover, Dipl. Med. H.-D. Geisler, über Krampfaderleiden und die Möglichkeiten der Lasertherapie. Mehr als 500 operative Eingriffe bei Venenproblemen werden jährlich im Venenzentrum Hannover von den spezialisierten Fachärzten erfolgreich durchgeführt - mit steigender Tendenz.

Esthetic Pure: Venenleiden sind eine Volkskrankheit, die zu ernsthaften Folge-Erkrankungen wie der chronisch venösen Insuffizienz bei Rückstau des Blutes bis hin zum „Offenen Bein“ führen kann. Mit welchen Beschwerden kommen die Patienten zu Ihnen?

Dipl. Med. H.-D. Geisler: Typische Symptome der chronischen Veneninsuffizienz umfassen die sichtbare Varizenbildung (Krampfadern) und Beinbeschwerden je nach Tages-Belastung, oft beruflich bedingt durch stehende oder sitzende Tätigkeiten. Aber auch das zunehmende Alter spielt eine wesentliche Rolle. Die konkreten Symptome, mit denen die Patienten zu mir kommen, sind schwere Beine, häufig mit Schmerzsymptomatik, Beinschwellungen, Ödeme, Venenentzündungen. Diese Symptome bedürfen einer ärztlichen Begutachtung mit entsprechender Ultraschalldiagnostik.

Wann sollten sich die Patienten unbedingt in Behandlung begeben?

Bei strangförmigen Verhärtungen am Bein sollte der Patient in jedem Fall einen Venenspezialisten aufsuchen. Eine starke Schmerzsymptomatik deutet auf eine Venenentzündung hin. Aber auch unabhängig von Schmerzsymptomen sollte der Patient sichtbare Veränderungen an den Beinen wie z. B. Besenreiser und geschlängelte, verdickte Venenverläufe von einem Facharzt abklären lassen. Dabei wird ein funktioneller Status des Beinvenensystems erhoben. Erste sichtbare Veränderungen müssen aber nicht zwangsläufig eine Behandlung nach sich ziehen.

Welche Möglichkeiten bietet die Lasertherapie?

Heute steht uns mit der Lasertherapie eine effektive Behandlungsmöglichkeit der erkrankten Venen neben der etablierten Chirurgie, dem Venen-Stripping, als endoluminale Methodik zur Verfügung. Wobei die Lasertherapie zu den thermoablativen Verfahren gehört. Darunter versteht man den dauerhaften Verschluss krankhaft erweiterter, funktionsgestörter Venen mit Hitzeanwendung. Allerdings erfordert die Anwendung der Lasertherapie bestimmte anatomische Bedingungen und einen erfahrenen Chirurgen. Es muss möglich sein, feine Gefäßkatheter unter Ultraschallkontrolle in den geschädigten Venen zu platzieren.

Wie verläuft der operative Eingriff?

Der körperlichen Konstitution des Patienten entsprechend, wird vor der OP ein spezielles Anästhesie-Verfahren festgelegt. Häufig kann die Laser-OP allein unter Anwendung einer schonenden Tumeszenz-Anästhesie und/oder eines regionalen Anästhesie-Verfahrens (lokale Betäubung) durchgeführt werden. Dabei wird unter Sichtkontrolle (Duplex-Sonographie) die Laser-Sonde punktuell in der kranken Vene platziert. Bei Aktivierung einer exakt dosierten Energie-Abgabe wird die Vene während des langsamen und kontinuierlichen Rückzugverfahrens der Sonde verschlossen – und zwar über die gesamte Länge der kranken Vene. Damit ist die wichtigste funktionelle Störung eines kranken Rezirkulationskreislaufs (Rückstauung des Blutes) beseitigt. Zusätzlich werden bestehende kleinere Varizen minichirurgisch entfernt.



Gibt es besondere Vorteile der Laser-Therapie – auch bei der Nachbehandlung?

Die Laser-Therapie ermöglicht eine Reduzierung der Invasivität eines operativen Eingriffs und die vorteilhafte Kosmetik einer weitgehend schnittfreien OP. In den Händen eines versierten und geübten Operateurs sind die Risiken äußerst gering. Die Nachbehandlung kann gegenüber den rein chirurgischen Maßnahmen zeitlich reduziert werden, das heißt, die Duplex-kontrollierte Verlaufskontrolle des Therapieerfolges kann in größeren zeitlichen Abständen erfolgen. Weniger postoperative Kontrollen sind also nötig. Selbstverständlich sollten auch nach einer Laser-OP medizinische Kompressionsstrümpfe für eine bestimmte Zeit getragen werden, maximal vier Wochen. Aber insgesamt kann der Patient nach einer erfolgreichen Lasertherapie seinem gewohnten Lebens-Alltag bald wieder nachgehen.

Vielen Dank, Herr Geisler, für die aufschlussreichen Informationen zur Lasertherapie bei Venenleiden.
■ *Sigrid Tille*

Venenzentrum –
Eilenriede Klinik Hannover
Uhlemeyerstraße 16 30175 Hannover
Tel. 0511 990 440
www.eilenriedeklinik.de



Medical Needling – der sanfte Weg gegen Falten und Narben



vorher



nachher

Nur wer sich rundum wohl in seiner Haut fühlt, strahlt Selbstbewusstsein und Zufriedenheit aus. Falten in Gesicht und Dekolleté, Dehnungsstreifen, Hyperpigmentierung und Narben können diesem Wohlbefinden im Weg stehen. Dr. Andreas Heckmann aus Hannover stellt eine erfolgversprechende, kosteneffektive Methode vor, die auf sanfte und natürliche Weise ganz ohne Skalpell zu einem frischeren und jüngeren Hauterscheinungsbild führt: Medical Needling.

„Diese Behandlungsmethode ist revolutionär, weil sie die Haut dazu anregt, sich selbst von innen zu erneuern," erklärt der Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie. „Das erreichen wir, indem wir mit einem nadelbesetzten Roller unter kontrolliertem Druck vertikal, horizontal und diagonal über das zu behandelnde Hautareal fahren. Die unzähligen kleinen Nadelstiche lösen einen Wundheilungsprozess aus, der wiederum die Hautzellen zur Kollagenneubildung anregt. Die Haut wird im Ergebnis straffer und elastischer."

Medical Needling, auch percutane Kollageninduktionstherapie genannt, ist theoretisch an allen Körperregionen und bei allen Hauttypen einsetzbar. Deutliche Befundbesserungen sind bei sonnengeschädigter Haut, Akne- und Brandnarben, Falten, Schwangerschaftsstreifen und Hyperpigmentierung zu erwarten. Natürlich bedarf es vorab einer umfassenden Beratung, inwiefern die Methode für den einzelnen Patienten und seine Wünsche geeignet ist. Die Dauer der Behandlung hängt in erster Linie von der Schwere der Hautveränderungen ab. In der Regel ist der Eingriff jedoch ambulant durchführbar. Das betroffene Hautareal wird im Vorfeld rund vier Wochen lang mit Vitamin A und C vorbereitet, um die Hauterneuerung optimal zu unterstützen. Da die obere Hautschicht bei dieser Methode nicht wie bei Laserbehandlungen oder Hautabschleifung abgetragen und ausgedünnt wird, ist die Heilungsdauer minimal und der natürliche Schutz der Haut gegen Umwelteinflüsse bleibt bestehen.
Laut Dr. Andreas Heckmann ist Medical Needling eine sanfte, natürliche und risikoarme Methode im Bereich der Anti-Aging-Behandlung.

Informieren Sie sich:
www.premiumklinikenundpraxen.de/de/kliniken-und-praxen/dr-andreas-heckmann.html

■ *Katrin Donauer*





DE/1570/2013 August 2013

Reha-Patienten aus dem Ausland in der Klinik am Zuckerberg

Spezielle medizinische Ausstattung, Berücksichtigung kultureller Besonderheiten und Begleitung durch einen Dolmetscher

KLINIK AM ZUCKERBERG
BRAUNSCHWEIG



Foto: IHSD

Zahlreiche Patienten aus den Vereinigten Arabischen Emiraten, aus Russland, Israel und den USA suchen die Klinik am Zuckerberg in Braunschweig auf, um nach einer Hüft- oder Knieoperation effektiv, schnell und erfolgreich wieder zu genesen. Die spezielle Fachabteilung für Rehabilitation der Klinik am Zuckerberg ist mit den modernsten medizinischen Geräten ausgestattet, die für eine optimale Wiederherstellung der Beweglichkeit des Patienten notwendig sind. Ebenfalls weit über dem Standard normaler Reha-Maßnahmen liegen die individuelle Betreuung und der besondere Service der Klinik. Die hochqualifizierten Fachärzte, das Klinikpersonal mit mehrsprachigen Mitarbeitern und der Service sind auf die kulturellen Besonderheiten ihrer ausländischen Patienten bestens eingestellt. „Täglich erkundigt sich der Chefarzt bei der Visite nach dem Befinden seines Patienten, der Küchenchef der Klinik erfragt persönlich die Speise-Auswahl mit Rücksicht auf die Kultur des Gastes und auch täglich besucht ein Dolmetscher den Patienten, um aktuelle Wünsche entgegenzunehmen“, erläutert Dr. med. Michael Hutter, ärztlicher Direktor der Klinik am Zuckerberg, Braunschweig. Für das Wohlergehen der ausländischen Reha-Patienten ist in der Klinik in jedem Fall gesorgt.



Persönlicher Fahrservice und stilvoller Komfort

Um Patienten von und zum Flughafen sowie nach der OP vom Akut-Krankenhaus sicher und komfortabel in die Klinik am Zuckerberg zu transportieren, hat die Klinik einen Extra-Fahrservice eingerichtet. Ein für Krankentransporte gezielt ausgebildeter Fahrer bringt den Patienten in einer geräumigen Limousine unkompliziert und entspannt zur Reha in die Klinik am Zuckerberg - ein Fahr-Service, der häufig auch von ausländischen Patienten nach Hüft-TEP und Knie-TEP in der renommierten Eilenriede Klinik Hannover gern genutzt wird. Und mit den stilvoll eingerichteten Patientenzimmern im großzügigen parkähnlichen Areal der Klinik sowie einer eingehenden individuellen Betreuung der ausländischen Patienten sind die besten Voraussetzungen für eine schnelle Gesundung gegeben. Zum Abschluss der erfolgreichen Reha-Behandlung erhält der Patient zur Erinnerung ein schönes Abschiedsgeschenk – und auf Wunsch des Patienten zur Nachbetreuung einen persönlichen Anruf der Auslands-Managerin der Klinik am Zuckerberg, Olga Kuznetsova. ■ *S. T.*

Weitere Informationen erhalten Sie:

Klinik am Zuckerberg
Zuckerbergweg 2
38124 Braunschweig
Tel. 0531 2633-0
www.klinikamzuckerberg.de

Olga Kuznetsova
Tel.: 0531-288 71 12, Fax: 0531-682396
mailto: kuznetsova@klinikamzuckerberg.de



Die Klinik am Zuckerberg in Braunschweig ist eine Spezialklinik für die Fachgebiete Venenheilkunde, Orthopädie, Gynäkologie, Chirurgie, Urologie , HNO, Anästhesie/Schmerztherapie, Plastisch-Ästhetische Chirurgie und Lasertherapie „aesthetic management".









Fotos: Varioveins

Eine neue Methode zur erfolgreichen Therapie von Krampfader-Erkrankungen wird in der Klinik am Zuckerberg eingeführt:

Das moderne Sapheon Closure-System

Krampfaderleiden sind eine weitverbreitete Erkrankung. Jedes Jahr müssen über eine Million Menschen an der Vena saphena behandelt werden. Die Ausprägungen der Erkrankung reichen von der einfachen Krampfaderbildung bis zum „Offenen Bein“. Dr. med. Paul von den Driesch, Chefarzt der Klinik am Zuckerberg Braunschweig und des Venenzentrums Braunschweig, wird als langjähriger erfahrener Chirurg, Gefäßchirurg und Venenspezialist das moderne Sapheon Closure-System zur Behandlung des Krampfaderleidens einführen. Dieses Verfahren stellt neben der konventionellen Venenchirurgie und der Lasertherapie eine zusätzliche wenig belastende Möglichkeit zur erfolgreichen Behandlung einer Krampfader-Erkrankung dar. Das Sapheon Closure-System ist eine fortschrittliche, völlig neue Technik und ein modernes, geprüftes und patentiertes System. Verschiedene multizentrische Studien, die u. a. in den USA, Deutschland, den Niederlanden und Dänemark durchgeführt wurden, erzielten hervorragende Ergebnisse.





Dr. med. Paul von den Driesch

Facharzt für Chirurgie und Gefäßchirurgie,
Notfallmedizin und Sportmedizin
Chefarzt der Klinik am Zuckerberg Braunschweig
und des Venenzentrums Braunschweig

Dr. von den Driesch hat das Behandlungsspektrum der Klinik am Zuckerberg u. a. um die plastische Deckung von nicht heilenden Hautdefekten am „Offenen Bein" erweitert. (Spalthauttransplantat)

Ohne chirurgischen Eingriff - Vorteile des neuen Verfahrens

Die einmalige Applikation eines medizinischen Spezialklebers mit Hilfe eines Katheter-Schleusen-Systems ermöglicht beim Sapheon Closure-System den sofortigen und dauerhaften Verschluss von Krampfadern ohne chirurgischen Eingriff. Das Verfahren wird unter duplexsonografischer Kontrolle durchgeführt und ist weitestgehend schmerzfrei.
Der große Vorteil der Methode: Der Eingriff findet ohne Narkose und Tumeszenzlokalanästhesie statt und auf das anschließende Tragen von Kompressionsstrümpfen über mehrere Wochen kann verzichtet werden. Auch die Genesungsphase ist deutlich kürzer als bei herkömmlichen Eingriffen. Gerade in warmen Jahreszeiten und Klimazonen sowie für beruflich stark exponierte Patienten, die sich keine längere Krankschreibung erlauben können, stellt diese Methode eine echte Alternative zu herkömmlichen Verfahren dar.

Klinik am Zuckerberg
Zuckerbergweg 2, 38124 Braunschweig, Tel. 0531 2633-0, www.klinikamzuckerberg.de





Fotos: Leclair / free wallpaper

Prävention und Risikodiagnostik

Die Herz-Rhythmus-Variabilität: ein Gradmesser der Gesundheit

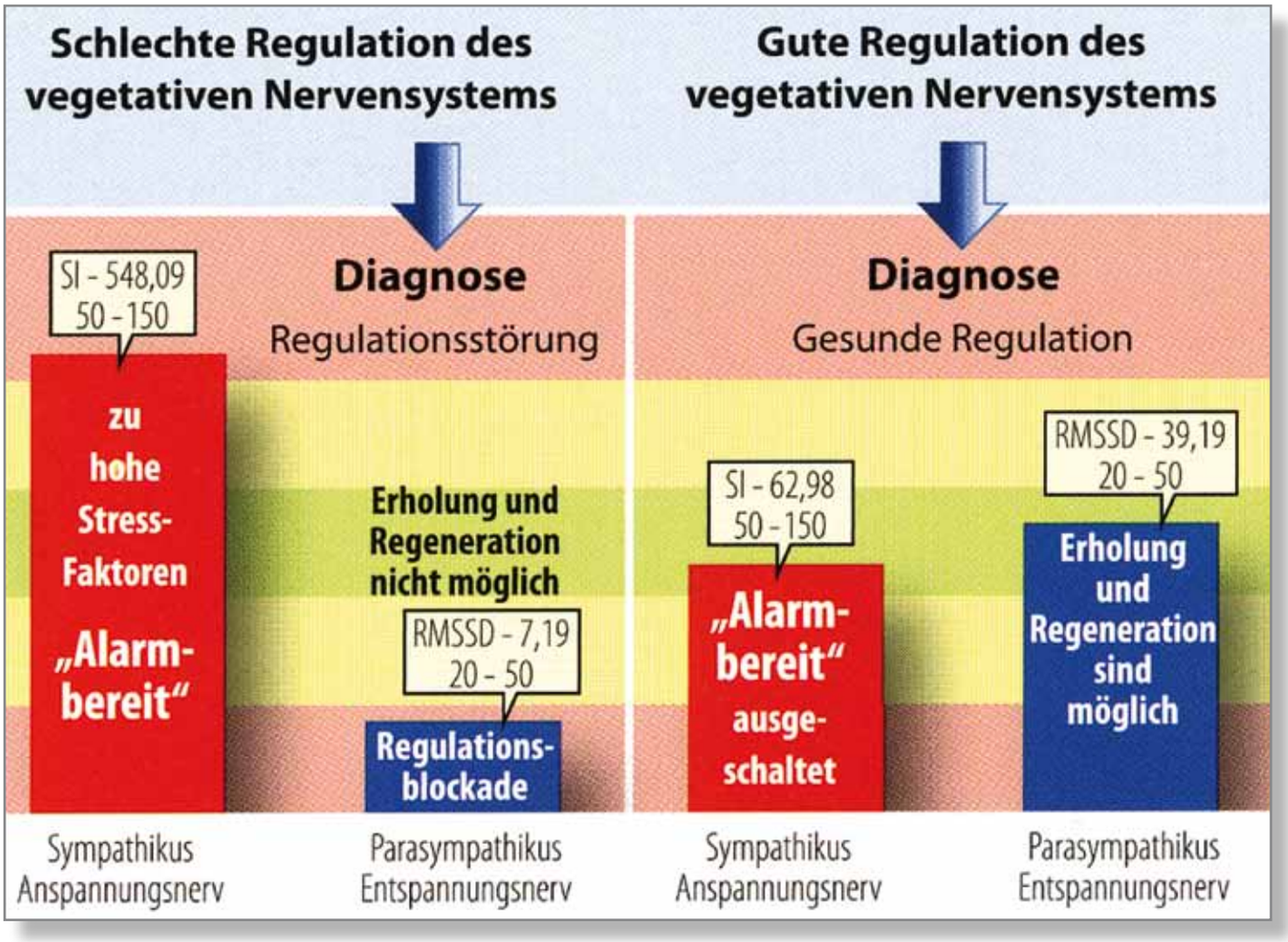
Die Analyse der Herz-Rhythmus-Variabilität ist ein schnelles, nicht-invasives Verfahren. Dabei wird untersucht, wie sehr der zeitliche Abstand zwischen den Herzschlägen schwankt. Größere Schwankungen sprechen für eine höhere vegetative Regulationsfähigkeit und damit für eine stärkere Lebensenergie. Eine Messung der Herz-Rhythmus-Variabilität (HRV) erlaubt daher Aussagen darüber, wie gesund ein Mensch ist und ob eine Therapie anschlägt oder nicht.

Die HRV-Messung – für ein ausbalanciertes vegetatives Nervensystem

Unsere Medizin ist hochmodern und leistungsfähig. Dennoch nehmen viele chronische Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen zu, beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen, Allergien und Zuckerkrankheit, aber auch Abgeschlagenheit, Konzentrationsstörungen, Depressionen und Burnout.

Auf der Suche nach den Ursachen seiner Erkrankung muss sich der Patient unter anderem dem System zuwenden, das für die grundlegende Regulation des Körpers verantwortlich ist: dem vegetativen Nervensystem (VNS). Dieses ist für die Steuerung der menschlichen Grundfunktionen verantwortlich. Unabhängig von Willen und Bewusstsein steuert das vegetative Nervensystem die Atmung, den Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System, die Verdauung sowie das Hormon- und Immunsystem. Mittels Sympathikus und Parasympathikus passt es den Organismus an veränderte Umstände an.

Das vegetative Nervensystem ist überlebenswichtig. Bei einer Bedrohung stellt der Körper auf ein vor Tausenden von Jahren entstandenes Alarmprogramm um, das ihm die Energie für Kampf oder Flucht liefert. Dabei führen bestimmte Mechanismen zu erhöhtem Blutdruck und schnellerem Herzschlag sowie zur Mobilisation von Zucker und freien Fettsäuren. Hierdurch wird der Organismus besser mit Sauerstoff und Energie versorgt. Gleichzeitig werden Körperfunktionen, die für Kampf oder Flucht nicht zwingend erforderlich sind, in ihrem Stoffwechsel weitgehend reduziert.



„Gute/schlechte Regulation“, Grafik: Gorsolke

Durch eine tatsächliche Kampf- oder Fluchtreaktion mit nachfolgender Regenerationspause normalisieren sich alle Stoffwechselprozesse wieder. Dieses biologische Programm, das in der Vergangenheit gut funktionierte, wird dann zum Problem, wenn weder Kampf noch Flucht möglich ist oder wenn die Regeneration fehlt. Heutzutage ist dieses oft der Fall, so dass sich die Stress-Parameter nicht normalisieren. Das Risiko für viele chronische Erkrankungen ist dadurch erhöht. Aus diesem Grund ist ein ausbalanciertes vegetatives Nervensystem sowohl für die Prävention als auch für die Therapie chronischer Erkrankungen von großer Bedeutung.

Es gibt zahlreiche Studien, in denen der Beginn oder das Fortschreiten chronischer Erkrankungen durch eine nachlassende Variabilität des Herzrhythmus nachgewiesen wurde. Die HRV-Messung zeigt dabei bereits Funktionsstörungen an, wenn klinische Parameter (wie Laborwerte und bildgebende Verfahren) noch unauffällig sind. Mit anderen Diagnoseverfahren lassen sich die Folgen von Stress und Dauerbelastungen nur schwer darstellen. Da die Messung der HRV mittels eines speziellen EKG-Gerätes unkompliziert durchzuführen ist, bietet sich jedem Patienten die Möglichkeit, mittels Analyse von Sympathikus und Parasympathikus einen schnellen Einblick in die Funktionsfähigkeit seines vegetativen Nervensystems zu erlangen. Funktionsstörungen können so rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

Dr. med. Cornelia Decker
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Naturheilverfahren & Ernährungsmedizin
Physikalische Therapie



MVZ am Emmichplatz
Eichstraße 2 / Eingang Hohenzollernstraße
30161 Hannover
Telefon: 0511 990 44 21 www.mvzha.de

Impressum ESTHETIC Pure

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

Bankverbindung:
Volksbank Seesen
Konto-Nr. 151 955 00
Blz. 278 937 60

Geschäftsführer:
Dr. med. Michael J. Hutter

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

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

Layout:
Hans-Werner Schwarz

Titelfoto: MSC

Fotos:
Sigrid Tille, Micaela Blohm, Jo von Bahls, Ulrike David, Ria Kipfmüller, Hans-Werner Schwarz, Arkona & Rugard Strandhotel, Grand Hotel Binz, wikimedia, AVEDA, Patrizia Pepe, Tui Cruises, FUCHS Gewürze, Living on water, Eilenriede Klinik, Private Palace Hotels & Resorts

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

Druck: Offset, 4-c Euroskala
Umschlag: glanzfolienkaschiert

Gültige Anzeigenpreisliste: 01.01.2013
Bezugspreis: EUR 3,50 zzgl. Versandgebühren

Copyright, Holimed Verlagsgesellschaft mbH
Alle enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Abdrucke, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Veranstaltungshinweise ohne Gewähr, Gerichtsstand ist Hannover.
Alle gedruckten Fremdbeiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

• Herbst/Winter Ausgabe

Stundenlang auf dem Bürostuhl? - Kompression macht die Beine fit

Menschen mit Bürojobs sitzen durchschnittlich 80.000 Stunden während ihres Arbeitslebens. Pro Tag verbringen Erwachsene rund 11,5 Stunden auf allen möglichen Sitzgelegenheiten. Das birgt ein großes Gesundheitsrisiko. Rückenprobleme, ein verlangsamter Stoffwechsel und eine eingeschränkte Durchblutung sind die häufigsten Folgen. Besonders in den Beinen ist die Zirkulation des Blutes oft so stark eingeschränkt, dass eine erhöhte Thrombosegefahr besteht.

Aber es gibt einen guten Tipp für fitte Beine: moderne Kompressionsstrümpfe. Sie verhindern einen Rückstau des Blutes und schützen so vor schweren Beinen und Folgeerkrankungen. Wer nun fürchtet, das gerade erstandene Kostüm müsse deshalb im Schrank bleiben, irrt zum Glück: Strümpfe wie jene aus der Linie „Memory“ von Ofa Bamberg werten das Business-Outfit sogar noch auf (**www.ofa.de**).

Zusätzlich zu Kompressionsstrümpfen hilft aber auch Bewegung. Denn je öfter man sich auf einem Stuhl niederlässt, desto wichtiger ist es, eventuellen gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Schon kleine Änderungen im Alltag helfen: So ist es besser, statt des Fahrstuhls die Treppe zu nehmen. Die Beinmuskulatur kommt in Bewegung und hilft, das Blut in den Venen wieder zum Herzen und zur Lunge zurückzuführen. In der Mittagspause ist Walking eine gute Idee. Diese moderne und angenehme Sportart unterstützt strapazierte Venen auf sanfte Art. Das etwas schnellere Gehen ist für Menschen aller Altersgruppen gleichermaßen geeignet, weil es das Herz nicht belastet. Außerdem gibt es kleine Gymnastikübungen, die man sogar im Sitzen – also auch am Schreibtisch – machen kann, wie zum Beispiel die Fersen im Wechsel 15 bis 20 Mal langsam heben und senken.



Das wäre optimal: zwischendurch einfach mal die Beine hochlegen.

Kompressionstherapie

Medizinische Kompressionsstrümpfe unterstützen die venösen Gefäße von außen durch einen genau definierten Druck. Sie stabilisieren ausgedehnte und verkrümmte Venen, wie leichte Krampfadern. Die für den Bluttransport wichtigen Venenklappen können wieder schließen. So wird verhindert, dass das Blut in den Beinen zurücksackt und gleichzeitig die Blutzirkulation optimal unterstützt.
Auf **www.ofa.de** gibt es mehr Infos über die Kompressionstherapie.

ofa bamberg

Glamour und Gesundheit

Attraktive Beine, die sich sehen lassen können!

memory®

Die **eleganten** medizinischen Kompressionsstrümpfe.
Erhältlich im Sanitätsfachhandel.
Mehr Informationen: www.ofa.de



Immer wieder
ein eleganter Auftritt:
Regina in Memory Pflaume.

Auf jedem Fest
ein Hingucker: Tiana
in Memory Lakritz.

Zuhause in den luxuriösesten Hotels der Welt



Jedes Vi-Spring Bett wird auf Kundenbestellung einzigartig handgefertigt.
Eine kompromisslose Vorgehensweise, jedoch die einzig richtige, um ein Bett zu fertigen, das nicht nur hervorragend und außergewöhnlich komfortabel ist, sondern passt wie ein anschmiegsamer Kokon. Also ist Ihr Vi-Spring Bett zwar luxuriös, aber sicherlich kein Luxusartikel. Es wird ein verlässlicher Teil Ihres Lebens, der Ihnen über Jahre hinweg Ihren wohlverdienten, erholsamen Schlaf garantiert. Falls Sie nie zuvor so geschlafen haben, wird dieser Schlafkomfort ihrem Leben eine völlig neue Wendung geben.

VI-SPRING – Boxspringbetten der Superlative – in Hannover exklusiv nur bei uns.

85 Jahre

möbel staude

Meelbaumstr. 15 | 30165 Hannover | Tel.: 0511/93798-0 | www.moebel-staude.de