

STATEMENTS SETZEN

Angesagte Looks für die
warme Jahreszeit

„MAN DARF ALSO MUT HABEN“

Windkraftpionier Joachim Fuhländer
bringt Energie in die Welt

HEIMAT IM HERZEN, BÜHNE IM BLICK

Jule Menzel-King über ihren Weg
vom Dorf auf die Leinwand



inter living

ZELLER
www.interliving-zeller.de

Ihr Möbel- & Küchenprofi



Es erwartet Sie eine große und aktuelle **Möbel- & Küchenvielfalt** auf 3 Etagen zu unschlagbaren Preisen!

Beratung, Planung, Lieferung & Montage – alles aus einer Hand!

Wir sind ein familiäres Traditionsunternehmen mit über **125 Jahren** Einrichtungs-Erfahrung!

Beste Service

- PERSÖNLICHE FACHBERATUNG
- 3D-COMPUTER-PLANUNG IM DETAIL
- AUFMASS BEI IHNEN ZUHAUSE
- WUNSCHGERECHTE LIEFERUNG
- PERFEKTE MONTAGE



Alle Bilder sind Musterbeispiele. Irrtümer vorbehalten.

Li³⁶⁰Ma_{Limburg}

We³⁶⁰Ma_{Westerwald}

My³⁶⁰Ma_{Mayen}

Mi³⁶⁰Ma_{Mittelrhein}

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

mit dem Frühling kommt Bewegung in die Region. Die Tage werden länger, Veranstaltungen und Ausflüge stehen wieder öfter im Kalender und viele Menschen nutzen die wärmere Jahreszeit, um Neues zu entdecken. Genau diese Energie greifen auch die aktuellen 360-Magazine auf – mit einer Themenvielfalt rund um Trends, Genuss und spannenden Portraits. Vereine, Unternehmen, Talente und kreative Köpfe geben Einblicke in ihre Arbeit, erzählen von neuen Projekten oder zeigen, wie Innovation und Leidenschaft zusammenfinden.

Die Ausgaben bringen seit Jahren Lifestyle, Trends und Inspiration in unsere Region – und das über ein weitreichendes Gebiet. Mittlerweile begleiten sie Leserinnen und Leser entlang des Rheins zwischen Bonn, Koblenz und Neuwied sowie in den Regionen an Mosel, Lahn und darüber hinaus: von Cochem über Mayen bis Limburg und in den Westerwald.

Zwischen Rhein-Main und Köln-Bonn liegt weit mehr als nur eine geografische Verbindung zweier großer Metropolräume – hier befindet sich ein starker, kaufkräftiger Wirtschaftsraum mit eigener Identität, hoher Lebensqualität und bemerkenswerter Dynamik. Die Region verbindet unternehmerische Kraft mit kultureller Nähe, wirtschaftliche Relevanz mit gewachsener Verbundenheit und schafft damit ein Umfeld, in dem Menschen, Marken und Märkte gleichermaßen profitieren.

Die 360-Magazine sind wie gewohnt über den Lesezirkel sowie an ausgewählten Premium-Auslegestellen erhältlich und digital auf www.360-magazine.de als Download verfügbar. Folgen Sie uns auch gerne auf unseren Social-Media-Kanälen für weitere Einblicke, Empfehlungen, Gewinnspiele – und noch mehr Lifestyle.

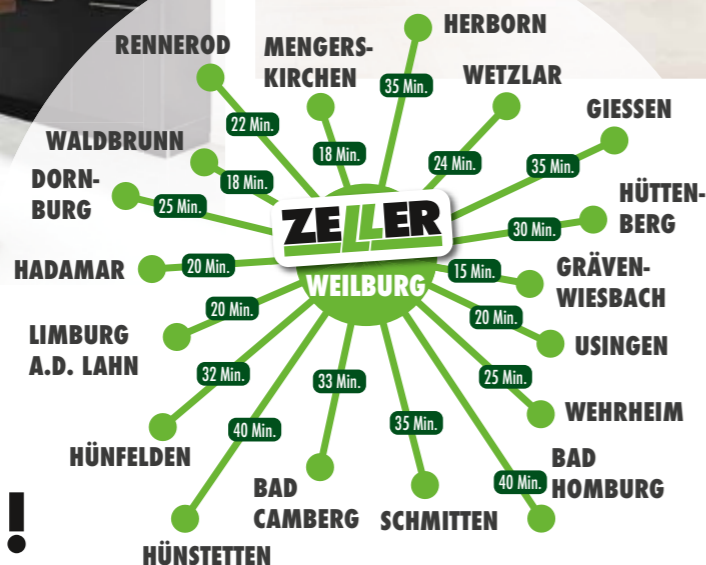
Genießen Sie die kommenden Monate – beim Lesen und darüber hinaus.



René Kuhmann
René Kuhmann
Geschäftsführung

Christian Schütz
Christian Schütz
Magazinleitung

Mehr zum Magazin und zu uns finden Sie auch auf www.360-magazine.de und auf unseren Social-Media-Kanälen.



BESUCHEN SIE UNS IN WEILBURG!

Vermeiden Sie Wartezeiten!
Vereinbaren Sie einen Beratungstermin
0 64 71 / 9 27 80

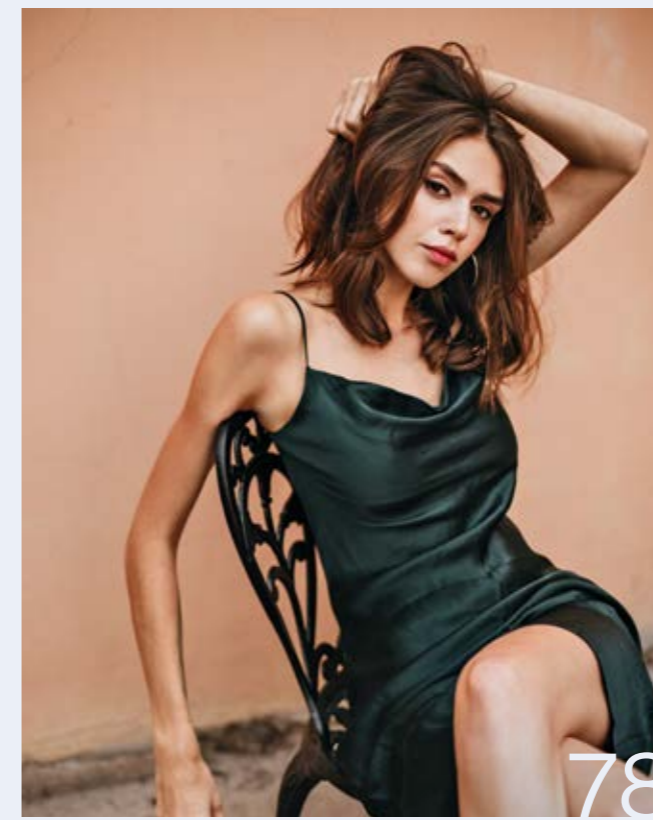


WEILBURG Interliving ZELLER
Riesige Auswahl in der Möbel- und KüchenWelt
Viehweg 8 / Gewerbepark
Tel. 0 64 71 / 9 27 80
ÖFFNUNGSZEITEN: Di. – Fr. 10 – 19 Uhr · Sa. 10 – 18 Uhr

Firmensitz: Wohnhof Zeller GmbH, Nesselauer Straße 42, 55789 Weilburg

- 6 | „MAN DARF ALSO MUT HABEN“**
Windkraftpionier Joachim Fuhrländer bringt Energie in die Welt
- 12 | EIN TAG VOLLER ENTDECKUNGEN
Shoppen, genießen und erleben in der WERKStadt Limburg
- 14 | EIN GEFÜHL TIEFER GELASSENHEIT
„Cloud Dancer“ ist die Pantone Farbe des Jahres 2026
- 16 | FINANZTIPP DER DORNBACH GMBH
Drohende Erbschaftsteuerreform
- 18 | BEREIT FÜR DEN SOMMER
Die richtige Bademode, um sich wohlführen
- 20 | FIGURBETONTE BADEMODE
So stylt man(n)
„Speedo“-Badehosen
- 22 | „ES GEHT IMMER ZUERST UM DIE MUSIK“
Wie das Independent-Label ZYX Music Musikgeschichte schreibt
- 27 | KOLUMNE
Die Sache mit dem Erwachsensein
- 28 | BUCHTIPP: DIE UMSCHREIBUNG EINES LEBENS
Die wahre Geschichte eines Schriftstellers
- 29 | HACHENBURGER COLA & COLA ZERO
Der persönlichste Kronkorken Deutschlands
- 30 | EINE BIOGRAFIE IN BILDERN
BOMBOLO – zwischen Leinwand, Kochtopf und Meditation
- 36 | VOM DIGESTIF ZUM DESSERTMOMENT
Alte Haselnuss aus dem Cognacfass
- 38 | SOMMER. SONNE. LIFESTYLE.
Natur, Genuss und stilvolles Wohnen miteinander vereinen

- 40 | CLEVER VORKOCHEN, LECKER GENIESSEN
Mit Geflügel wird Meal-Prep zum Kinderspiel
- 44 | WENN ERFOLG LAUT WIRD UND DIE STILLE RUFT
Wie Philipp Schardt Erfolg neu definiert
- 50 | SOMMER, SONNE, SOCIAL ANXIETY?
Soziale Ängste erkennen – und überwinden
- 52 | HEIMAT IM HERZEN, BÜHNE IM BLICK**
Jule Menzel-King über ihren Weg vom Dorf auf die Leinwand
- 58 | TIERISCHE ABKÜHLUNG IM SOMMER
Tipps für heiße Tage mit Hund und Katze
- 60 | VON DER AUSSENSEITERIN ZUR INFLUENCERIN
Nicol Pia Hochwald über das Recht, man selbst zu sein
- 65 | KERAMIK PAINTING
Kreativität, die man anfassen kann
- 66 | SOMMERLAUNE IM GLAS
Von Mosel bis Mittelrhein: Steillagen, Wein und Feste
- 70 | MEHR ALS EIN TIERPARK
Wie der Zoo Neuwied Zukunft gestaltet
- 74 | BEYOND BLONDE
Frisurentrends
Frühjahr/Sommer 2026
- 77 | SPARGELSAISON EINMAL ANDERS
Rezepttipp: Mini-Kartoffelpizzen mit grünem Spargel
- 78 | VIELFALT, HALTUNG UND NEUE STATEMENTS**
Alle Trends, Farben und Looks für Frühjahr/Sommer 2026
- 81 | LÄSSIG MIT STIL
So trägt man Jogginghosen 2026



IMPRESSUM

Verlag für Anzeigenblätter GmbH
Mittelrheinstraße 2–4 | 56072 Koblenz

GESCHÄFTSFÜHRUNG
René Kuhmann | Christian Thielen

KONZEPTION & UMSETZUNG
Christian Schütz
Daniel Korzilius (V.i.S.d.P.)

REDAKTION
Jacqueline Schlechtriem

TITELSEITE
stock.adobe.com

GESTALTUNG & DESIGN
sapro GmbH

DRUCK
Sommer & Goßmann
OMNI-SOLUTION GmbH

VERTEILUNG
An ausgewählten Auslagestellen im
Westerwald und Umgebung

WeMa 360 Westerwald erscheint in 2026
zweimal pro Jahr.

Nächste Ausgabe Herbst/Winter 2026

„MAN DARF ALSO

Mut haben“



WINDKRAFTPIONIER JOACHIM FUHLÄNDER BRINGT VOM WESTERWALD AUS ENERGIE IN DIE WELT

Text: Anne Herrig | Fotos: privat, stock.adobe.com

Es gibt Lebenswege, die sich nicht geradlinig erzählen lassen. Und vielleicht sind gerade sie die interessanteren. Der von Joachim Fuhländer beginnt nicht in den großen Industriezentren, nicht in den gläsernen Bürotürmen internationaler Konzerne, sondern in einer Landschaft, die für Bodenständigkeit, Wetterfestigkeit und Beharrlichkeit steht: im Westerwald, genauer gesagt in Waigandshain.

Wer mit Fuhländer spricht, merkt schnell, dass diese Herkunft für ihn keine folkloristische Beigabe ist, sondern ein Fundament: „Der Westerwald ist und bleibt meine Heimat, meine Wurzeln, die man nicht rausreißen kann“, gesteht er. Und setzt nach: „Der Westerwald hat mich geprägt und stark gemacht – mit Wind, Wetter und Westerwälder Plattdeutsch –, als Schmied, als Helfer in der Landwirtschaft, als Unternehmer.“ Diese Sätze erklären viel. Sie erzählen von einer Region, in der Arbeit nie bloß abstrakt ist, sondern greifbar. Von einer Prägung, in der Anpacken, Durchhalten und Improvisieren selbstverständlich dazugehören.

Vielleicht aus eben dieser Haltung heraus entstand auch seine unternehmerische Geschichte. Joachim Fuhländer gehört zu den frühen prägenden Figuren der deutschen Windkraftentwicklung. Mit seinem Unternehmen machte er seinen Namen weit über die Region hinaus bekannt. In den starken Jahren der Windkraftbranche arbeiteten zeitweise bis zu 700 Menschen im Westerwald für die Fuhländer AG. Das war für die Region mehr als nur ein wirtschaftlicher Erfolg. Es war ein Signal: dass auch aus einer ländlich geprägten Gegend heraus Industrie, Innovation und internationale Strahlkraft entstehen können. Windkraftanlagen aus dem Westerwald gingen in zahllose Länder, die Projekte erstreckten sich weit über Deutschland hinaus.

Auf die Frage, was ihn antreibe, antwortet er mit einem Satz, der fast wie ein Lebensmotto klingt: „Es ist schwer anzusehen, wie Dinge falsch laufen. Man muss also Spuren hinterlassen. Denn sonst bleibt ja alles spurlos und farblos.“ Das ist keine betriebswirtschaftliche Formel. Es ist ein persönliches Statement. Und vielleicht erklärt gerade das, warum Fuhländer bis heute nicht aufgehört hat, neue Wege zu suchen.



DER WESTERWALD IST UND BLEIBT MEINE Heimat.

”

Auch schwierige Phasen gehören zu seiner Biografie. Die Insolvenz der Fuhrländer AG im Jahr 2012 war ein solcher tiefer Einschnitt – menschlich wie unternehmerisch. „Diese Zeit war einfach sehr schwer. Nie, bis heute, gab es klare politische Ansagen, auf die man hätte bauen können. Ich hatte immer Existenzangst.“ Doch in Fuhrländers Leben wirkt das rückblickend alles nicht wie ein Endpunkt, sondern eher wie eine Zäsur, nach der sich der Blick noch einmal verändert hat: weg vom reinen Industriegeschäft, hin zu Projekten, die technisches Wissen, Energieversorgung, Bildung und konkrete Hilfe enger zusammenbringen.

Energy & Education

Heute steht über Fuhrländers Arbeit eine Idee, die ebenso einfach wie programmatisch formuliert ist: Energy & Education. Energie und Bildung also – für ihn zwei entscheidende Grundlagen, wenn Entwicklung gelingen soll. „Schon seit längerer Zeit sind die wichtigsten Dinge auf der Welt Energie und Bildung – nicht nur in Afrika“, wiederholt er. Und darin steckt viel von dem, was seine jetzigen Projekte ausmacht.

Denn Fuhrländer denkt Energie nicht isoliert: Es geht ihm nicht nur darum, Solar-systeme oder Batteriespeicher zu liefern. Es geht um das, was mit verlässlicher Energie überhaupt erst möglich wird: medizinische Versorgung zum Beispiel, Landwirtschaft, Kühlung, Wasseraufbereitung, Ausbildung, letztlich: Selbstständigkeit. In Kamerun wurde so etwa ein intelligentes

Solar-Batterie-System aufgebaut, zur Versorgung eines Waisenhauses, eines Medical Centers und weiterer Anwendungen. In Ghana arbeitet Fuhrländer an großen solarbetriebenen Bewässerungsanlagen für den Maisanbau, außerdem an Projekten zur Trinkwasserabfüllung und an Konzepten für medizinische Einrichtungen. Denn überall dort, wo Stromausfälle zum Alltag gehören, wird Energie nicht zum Komfortthema, sondern zur elementaren Voraussetzung für Versorgung und Stabilität.

Gerade im medizinischen Bereich zeigt sich, wie konkret Fuhrländers Ansatz ist. Wenn Krankenhäuser und Gesundheitszentren nicht zuverlässig versorgt werden, geraten selbst grundlegende Untersuchungen und Behandlungen ins Wanken. Deshalb entwickelt er mit Partnern Lösungen, mit denen auch anspruchsvolle medizinische Geräte unabhängig vom Stromnetz betrieben werden können. Das reicht bis zu Systemen für MRT-Technik oder Dialyse.

Dabei setzt Fuhrländer auf etwas, was er selbst „vertikale Komplettlösungen“ nennt. Auch das ist typisch für seine Denkweise: nicht nur ein einzelnes Produkt liefern, sondern vom Bedarf her denken. „Wenn ein Krankenhaus ein MRT benötigt, stellen wir mit unserem Team den Behandlungsbereich fest, ermitteln das beste Gerät und liefern wieder alles – auch mit der Energie. Dazu gibt es befreundete Ärzte und Ingenieure im Team. Es entstehen somit keine undefinierten Schnittstellen mehr.“

Bemerkenswert ist dabei, wie klar Fuhrländers Hilfe und Entwicklung voneinander unterscheidet. Spenden, erklärt er, seien dort wichtig, wo akute Not herrscht – bei Hunger, Krankheiten oder Kinderheimen. Für dauerhafte Entwicklung aber



setzt er auf Arbeit, Ausbildung und Eigenverantwortung. „Spenden machen ansonsten abhängig und nehmen den Stolz auf eigene Leistung. Daher muss man ausbilden und zu Eigenständigkeit verhelfen.“

In diesem Geiste denkt Fuhrländer an seinen Traum, den er gerne noch verwirklichen will: „Eine Akademie für Erneuerbare Energien und Medizintechnik, irgendwo in Afrika, zunächst in zwölf Berufen.“ Dieser Traum fügt sich nahtlos in seinen Lebensweg ein. Denn Ausbildung war für ihn nie Nebensache, sondern immer Teil seines unternehmerischen Denkens: Junge Menschen fit machen für Technik, Verantwortung und Zukunft.

Zwischen Aufbruch, Antrieb und Leidenschaft

Was an Joachim Fuhrländer immer wieder auffällt, ist die Mischung aus regionaler Verwurzelung und weltweiter Beweglichkeit. Sein Netzwerk spannt sich, wie er selbst schreibt, „von Kanada bis China und Japan – und von Schweden bis Südafrika“. Sein Verhältnis zu Afrika ist dabei nicht von Distanz geprägt, sondern von großer Nähe und Interesse. „Afrika ist ein junger Kontinent mit einem sehr niedrigen Durchschnittsalter“, erzählt er. „Diese jungen Menschen sind hochmotiviert und kennen keine Work-Life-Balance.“ In einem Bonmot: „We need people who love Monday.“

Auch sein Rat an junge Menschen hierzulande passt dazu. Statt Abwarten empfiehlt er: „Raus aus dem Work-Life-Balance-Trend und, am besten in Afrika, ein halbes oder ganzes freiwilliges soziales Jahr machen.“

Neben Energie und Bildung spielt für Fuhrländer noch etwas anderes eine auffallend große Rolle: die Musik. „Musik war und ist ein sehr wichtiger Bestandteil“, sagt er über sein Leben. Seine Frau Anna ist Geigerin und leitet das Kurorchester in Bad Füssing. Durch sie, erzählt er, habe sich sein Zugang zur klassischen Musik noch einmal erweitert. „Und wenn ich bei irgendeiner Arbeit auch mal feststecke, gehe ich einfach in eines der zehn Konzerte pro Woche und genieße Musik.“

Möglicherweise ist es genau diese Mischung aus Technikbegeisterung, Weltoffenheit und persönlicher, kreativer Leidenschaft, die Fuhrländers Lebensweg bis heute prägt. Vom Schmied im Westerwald zum Windkraftpionier, vom Industrieunternehmer – sogar Bundesverdienstkreuzträger – zum Initiator internationaler Energie-, Medizin- und Bildungsprojekte. Seine Geschichte ist eine, die weit hinaus in die Welt führt. Und doch gibt es einen Ort, der für ihn immer wieder zum inneren Bezugspunkt wird, „Heimweh“ weckt: Der höchste Punkt des Westerwaldes. „Mein Lieblingsplatz ist die Fuchskaute“, schwärmt Fuhrländer. „Dort durfte ich einige meiner vielen Ideen umsetzen und den Menschen dienen. Pure Freude.“

Vielleicht ist es genau dieses Bild, das am besten zu ihm passt: oben auf dem Westerwaldkamm, wo der Wind über die Höhen zieht und der Blick weit reicht. Ein Ort, an dem Herkunft und Aufbruch zusammenkommen – ein Ort mit Weitblick, Naturkraft und Raum für Vernetzung. Genau die Dinge, die Fuhrländer immer wieder neu tatkräftig nutzt. „Man darf also Mut haben.“



BUCHTIPP

JOACHIM FUHRLÄNDER
 Erneuerbar –
 Wenn Energie Zukunft
 gestaltet – Mein Leben
 als Windkraftpionier
 BONIFATIUS VERLAG
 ISBN: 978-3-9879002-3-5

EUER GESCHMACK – EURE COLA.

**Erschaffen
 von über 1.000
 Cola-Verkostern.**

hachenburger.de



Shoppern, genießen und erleben in der WERKStadt Limburg

Text und Fotos: WERKStadt Limburg

Mitten im Herzen der Domstadt gibt es einen Ort, an dem sich Einkaufen, Freizeit und Genuss ganz entspannt miteinander verbinden lassen: die WERKStadt Limburg. In den historischen Hallen des ehemaligen Bahn-Ausbesserungswerks ist vor einigen Jahren ein lebendiges Einkaufs- und Erlebniszentrum entstanden. Die denkmalgeschützte Industriearchitektur mit Backstein, Stahlträgern und großzügigen Hallen prägt bis heute das besondere Ambiente – und bildet die Kulisse für einen Ort, an dem sich Alltag und Freizeit ganz selbstverständlich begegnen.

Ankommen und entspannt starten

Direkt am Bahnhof gelegen und mit rund 1.100 Parkplätzen ausgestattet, ist die WERKStadt bequem erreichbar. Auch für Besucher der Stadt ist sie ideal gelegen – nur wenige Gehminuten trennen sie von Altstadt, Dom und Lahn. Und weil sich alles unter einem Dach befindet, bleibt der Aufenthalt angenehm unkompliziert: wetterunabhängig und barrierefrei.

Ein perfekter Start in den Tag gelingt mit einem Frühstück oder Kaffee in einem der Cafés oder Bäckereien.

Anschließend lädt das Zentrum zum entspannten Bummeln ein. Mehr als 50 Geschäfte bieten eine große Auswahl – von Mode und Schuhen über Technik, Spielwaren und Geschenkideen bis hin zu Dingen für den täglichen Bedarf. Supermärkte, Drogerie, Apotheke, Optiker oder Friseur machen viele Besorgungen ganz nebenbei möglich.

Zur Mittagszeit ist in der WERKStadt kulinarisch für jeden Geschmack etwas dabei – vom gemütlichen Restaurantbesuch bis zum schnellen Snack im Foodcourt mit internationalen Spezialitäten. Danach bleibt Zeit für einen Kaffee, ein Eis oder einfach eine kleine Pause.

Alltag und Freizeit kombinieren

Wer Lust auf Action hat, kann sich anschließend im Escape Room kniffligen Rätseln stellen. Andere nutzen die Gelegenheit, um im Sportstudio zu trainieren oder sich im Wellnessbereich zu entspannen – für beides sind Tageskarten erhältlich. Außerdem sorgen das ganze Jahr über



INFORMATIONEN, EVENTS & AKTIONEN

www.werkstadt-limburg.de
Facebook: @WERKStadt.in.Limburg
Instagram: @werkstadt_limburg

Ausstellungen, Aktionen und Veranstaltungen für Abwechslung.

Gerade Familien schätzen die entspannte Atmosphäre. Während Erwachsene durch die Geschäfte schlendern, können Kinder in der großen Indoor-Spiel- und Trampolinwelt toben. Und in den Ferien wird es besonders bunt: An jedem Feriensamstag sorgen Aktionen wie Kinderschminken, Zauberer oder Ballonmodellage für Unterhaltung bei den jüngsten Gästen.

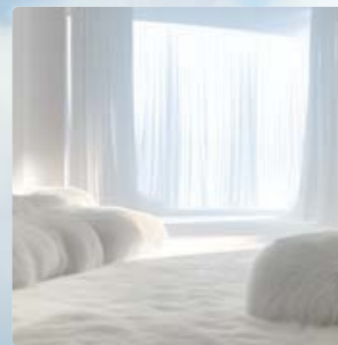
Darüber hinaus gehört zur WERKStadt ein modernes Gesundheitszentrum mit verschiedenen Facharztpraxen und medizinischen Angeboten – ein weiterer Baustein des vielseitigen Standorts in der Domstadt.

Vom Frühstück über entspanntes Shopping bis hin zu Freizeit, Genuss und kleinen Erlebnissen zwischendurch: Hier lässt sich ein kompletter Tag verbringen und genau das macht den besonderen Reiz der WERKStadt aus. ■



GEIN Gefühl

TIEFER
GELASSENHEIT



„Cloud Dancer“ ist die Pantone Farbe des Jahres 2026

Text: Pantone Color Institute | Fotos: The Development

Ein zarter Weißton, der ein Gefühl tiefer Gelassenheit vermittelt, und der Ruhe in einer hektischen Welt symbolisiert, die den Wert von Achtsamkeit und stiller Reflexion neu entdeckt: Das Pantone-Farbinstitut hat „Cloud Dancer“ zur Farbe des Jahres 2026 gewählt.

Wie eine unbeschriebene Leinwand verkörpert „Cloud Dancer“ den Wunsch nach einem Neubeginn. Wenn wir alte Denkweisen abstreifen, öffnen wir uns für neue Perspektiven. „Cloud Dancer“ besänftigt den Geist, sorgt für echte Entspannung und Fokus und schenkt Raum für gedankliche Weite, damit Kreativität atmen kann und Innovation entstehen darf.

„In einer Zeit des Wandels, in der wir unsere Zukunft und unseren Platz in der Welt neu definieren, bietet ‚Cloud Dancer‘ als dezenter Weißton ein Versprechen von Klarheit“, so Leatrice Eiseman, Executive Director des Pantone Color Institute.

„Der Lärm um uns herum ist mittlerweile so überwältigend, dass es immer schwieriger wird, die Stimme unseres inneren Selbst zu hören. ‚Cloud Dancer‘ wirkt wie ein bewusstes Bekenntnis zur Simplizität, schärft unsere Aufmerksamkeit und befreit uns von ablenkenden äußeren Einflüssen.“

Bewusst zur Ruhe zu kommen und sich für einen Moment von ständigen Anforderungen zurückzuziehen bedeutet, die innere Stärke des Seins anzuerkennen und nicht nur des Tuns. „Cloud Dancer“ spiegelt unser Streben nach einer Zukunft ohne Überfluss wider und lässt den Wunsch nach Zufriedenheit, Frieden, Verbundenheit und Harmonie wachsen. ■

Color of
the Year
2026

PANTONE®

Cloud Dancer
11-4201

DROHEN DIE ERBSCHAFTSTEUERREFORM:

MÜSSEN UNTERNEHMER JETZT IN PANIK GERATEN?



Herr Dipl.-Wirtschaftsjurist (FH) Johannes Quast ist Wirtschaftsprüfer, Steuerberater und Geschäftsführender Gesellschafter bei der DORNBACH GmbH in Koblenz.

Viele Unternehmen werden es bereits mitbekommen haben: Das Bundesverfassungsgericht wird noch in diesem Jahr über die Rechtmäßigkeit erbschaftsteuerlicher Begünstigungen für Betriebsvermögen entscheiden.

Worum geht es: Betriebsvermögen (Einzelunternehmen, GmbHs und AGs, OHGs, GmbH & Co. KGs etc.) können teilweise (85%) oder nahezu vollständig steuerfrei übertragen werden. Das beim Bundesverfassungsgericht anhängige Verfahren befasst sich nun (einmal wieder) mit der Frage, ob diese vermeintliche Ungleichbehandlung von Betriebsvermögen zu Privatvermögen mit dem Gleichheitsgrundsatz vereinbar ist. Diese vermeintliche Ungleichbehandlung wird zudem von einigen politischen Parteien und Teilen der Presse noch angeheizt und häufig unvollständig dargestellt.

Bereits im jetzigen System ist die vollständige Befreiung nur unter sehr engen Voraussetzungen und langen Nachbehaltensfristen (z.B. über sieben Jahre konstante Lohnsummen) möglich. Das sogenannte Verwaltungsvermögen wird häufig bereits heute – nach Abzügen – voll versteuert. Bei sogenannten Großerwerben (die Schwelle ist hierfür bereits bei MEUR 26 erreicht) erfolgt nur noch eine abschmelzende Begünstigung, die bei MEUR 90 vollständig endet. Es gibt theoretisch auch eine Verschonungsbedarfsprüfung, die jedoch u.a. nur dann greift, wenn die anfallende Steuer durch verfügbares (Privat-)Vermögen nicht bezahlt werden kann.

Der springende Punkt ist jedoch ein anderer: Man vergleicht hier Äpfel mit Birnen. Das Betriebsvermögen ist in den meisten Fällen betrieblich in Maschinen, Gebäuden und anderen Betriebsmitteln gebunden. Das heißt, der Erbe erhält hier zwar auf dem Papier einen hohen Vermögenswert, dieser Wert ist jedoch (abgesehen von den Ausschüttungen) nicht verwertbar. Ein Verkauf

innerhalb der langen Sperrfristen (fünf bzw. sieben Jahre) würde zu einer nachträglichen Erbschaftsteuer führen. Darüber hinaus sind die Erben für Mitarbeiter, Fortbestand von Unternehmen und Arbeitsplätze verantwortlich. Nicht selten verlangen die Banken private Sicherheiten (z.B. Bürgschaften) oder Gesellschafterdarlehen. Vergleicht man dies mit einer privaten Geld- oder Immobilienschenkung, wird direkt ersichtlich, dass der Vergleich hinkt, da die Ausgangsposition (Vermögen und Risiko) eine ganz andere ist.

Die SPD hat beispielsweise einen Reformvorschlag vorgestellt, nach dem für Betriebsvermögen ein einheitlicher Freibetrag von MEUR 5 gelten soll. Für darüber hinaus gehende Steuerbelastungen ist eine Stundungsmöglichkeit von bis zu 20 Jahren vorgesehen. Die Zahl der Unternehmen, die diese Grenze überschreiten, ist erheblich.

Sofern das Bundesverfassungsgericht nun zeitnah entscheidet – womit zu rechnen ist –, dass die derzeitigen „Begünstigungen“ verfassungswidrig sind, ist völlig offen, wie die Rechtsfolgen ausfallen werden. In vergangenen Entscheidungen zur Verfassungswidrigkeit von erbschaftsteuerlichen Regelungen gab es einen Übergangszeitraum bis zur gesetzlichen Neuregelung. Es bleibt dann zu hoffen, dass sich das Modell der SPD so nicht durchsetzen wird – dies würde für die Unternehmer wesentliche Nachteile und Liquiditätsverluste bedeuten.

Was tun? Die Unternehmer sollten, sofern nicht bereits erfolgt, mit ihrem Steuerberater das Thema kurzfristig angehen. Der Fokus sollte dabei eher auf einer zeitnahen Übertragung liegen, um die bestehenden Begünstigungen noch zu nutzen. Übliche vorbereitende Umstrukturierungen sollten im Hinblick auf das kurze verbleibende Zeitfenster auf ein Minimum reduziert werden. ■

DORNBACH

SIE KÖNNEN AUF

ERFOLGE

WARTEN...

**ODER SIE DIREKT ERHALTEN.
MIT DEN LÖSUNGSMACHERN.**

Wir bei DORNBACH vereinen vielfältige Disziplinen in einer Expertengruppe. Mit Erfahrung, Kompetenz und in engem Austausch bieten wir unseren Mandanten individuelle Lösungen in allen Bereichen der Wirtschaftsprüfung, Steuerberatung und Rechtsberatung an.

Wir sind Lösungsmacher

Wirtschaftsprüfung · Steuerberatung · Rechtsberatung

WWW.DORNBACH.DE

BEREIT FÜR DEN Sommer



WIE FINDE ICH BADEMODE, IN DER ICH MICH WOHLFÜHLE?

Text: dpa-mag | Fotos: stock.adobe.com, pexels

Jede dritte Frau in Europa fühlt sich in Badebekleidung unwohl. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage des Marktforschungsinstituts YouGov im Auftrag des Onlinehändlers Galaxus. Befragt wurden 5.263 Menschen aus Deutschland, der Schweiz, Österreich, Italien und Frankreich.

Dabei kann ein gut gewählter Bikini oder Badeanzug nicht nur stützen, kaschieren oder betonen, sondern auch dabei helfen, sich selbst mit mehr Wohlwollen zu begegnen. Eine Expertin gibt Tipps, wie man das passende Modell für sich findet.

Die richtige Passform unterstützt den eigenen Wohlfühlfaktor

Nicht jede Bademode passt zu jeder Figur und das ist völlig normal. „Viele Frauen haben den Anspruch, sich in jedem Trend wohlfühlen zu müssen. Aber das ist nicht realistisch“, so Ingrid Angehrn, Personal Stylist aus Zürich. Viel wichtiger sei es, auf die eigene Körperform zu achten und Schnitte zu wählen, die Halt geben, Konturen schmeicheln und Bewegungsfreiheit bieten.

- Bikinis mit breiten Trägern und eingearbeiteten Cups bieten beispielsweise mehr Unterstützung für eine größere Oberweite.
- Bei kleineren Brüsten können Triangel-Modelle oder verspielte Details wie Raffungen und Knoten optisch mehr Volumen schaffen.
- Höschen mit hohem Bund umspielen sanft den Bauch, ein hoher Beinausschnitt streckt optisch die Beine.

Besonders hilfreich sind laut Ingrid Angehrn sogenannte „Mix & Match“-Kollektionen, bei denen Ober- und Unterteile getrennt ausgewählt werden können. So lassen sich unterschiedliche Größen und Stile flexibel kombinieren – etwa, wenn Oberweite und Hüfte nicht die gleiche Konfektionsgröße haben.

Materialien beeinflussen das Tragegefühl

Gute Bademode besteht meist aus einem Mix aus Polyamid, Polyester und Elasthan, so die Expertin. Diese Stoffe sind elastisch, formstabil und trocknen schnell. Wichtig ist, dass sie sich auch im nassen Zustand noch angenehm anfühlen und Blickdichte garantieren.

Ein häufiger Störfaktor sind Gummibänder oder Nähte, die einschneiden oder scheuern. „Der Stoff darf nicht drücken oder rutschen. Besonders beim Schwimmen oder Sitzen merkt man schnell, ob das Modell wirklich passt“, so Angehrn.

Wer empfindliche Haut hat oder zu Irritationen neigt, sollte auf weichere, nahtarme Varianten achten.

Ein festes Innenfutter kann zusätzlich für besseren Halt sorgen, so bleibt alles an Ort und Stelle, ohne dass stark spannende Gummibänder nötig sind.

Anprobe mit Geduld und Gelassenheit

Bademode kauft man am besten nicht auf den letzten Drücker. Eine stressfreie Atmosphäre, gute Lichtverhältnisse und ausreichend Zeit helfen dabei, das passende Modell zu finden. Testen Sie mehrere Größen, rät die Stylistin. Denn Passformen fallen von Marke zu Marke häufig unterschiedlich aus.

Accessoires für mehr Selbstsicherheit

Auch Accessoires können laut Ingrid Angehrn helfen, sich wohler zu fühlen, etwa ein luftiger Pareo, ein langer Kaftan oder ein schicker Sonnenhut. Sie verdecken nicht nur, was man vielleicht nicht gleich zeigen möchte, sondern runden das Strandoutfit stilvoll ab.

Auch farbliche Akzente oder Muster können bewusst eingesetzt werden, um den Blick auf bestimmte Körperpartien zu lenken. ■



Figurbetonte BADEMODE



„SPEEDO“-BADEHOSEN: SO STYLST MAN(N) DAS KNAPPE HÖSCHEN

Text: dpa-mag | Fotos: stock.adobe.com

Sie sind klein, sie sind eng und sie polarisieren wie kaum ein anderes Kleidungsstück im Sommer: enge Badehosen, auch „Speedos“ genannt – nach einem bekannten Hersteller für Schwimmbekleidung.

Jahrzehntelang galten sie als unverzichtbar für Leistungsschwimmer, im Freizeitbereich jedoch eher als modisches No-Go. Doch nun feiern sie ein viel beachtetes Comeback. Warum das so ist und was Männer beim Tragen beachten sollten, erklärt Stilberaterin Dunja Heß.

Ein Klassiker kehrt zurück

In den 1970er- und 1980er-Jahren gehörten Speedos zum festen Bild an Stränden und in Freibädern, ehe sie ab den 2000er-Jahren von weit geschnittenen Boardshorts verdrängt wurden. Seit 2023 sind sie jedoch wieder verstärkt in Modeblogs, Tiktok-Videos und Modemagazinen zu sehen. Laut Stilberaterin Dunja Heß gelten sie mittlerweile wieder als Trendteil. „Zwar nicht als Massenphänomen im Schwimmbad, aber als modisches Statement für Selbstbewusstsein und Body Positivity.“

Die knappen Badehosen aus meist synthetischen Materialien gibt es in verschiedenen Ausführungen: vom klassischen Slip, der stark an eine Unterhose erinnert, über Modelle mit breiterem Steg bis hin zu retro-inspirierten Schnitten mit kurzem Bein. Allen gemein ist der körpernahe Sitz – und der sportliche Charakter.

Welche Farben und Muster sind angesagt?

Dunkle Unitöne wie Marineblau oder Schwarz bleiben laut Heß besonders beliebt. Sie wirken zurückhaltend und balancieren den auffälligen Schnitt der Hose aus. Wer modisch mutiger auftreten möchte, greift zu kräftigem Rot oder zu Retro-Designs mit weißem Bund.

Styling-Tipps für die kurze Badehose

Die Badehose betont den Körper stark und zieht unweigerlich Blicke auf sich. Deshalb sollte die Hose laut der Expertin zwar eng sein, aber nicht einschnüren oder zu tief auf der Hüfte sitzen.

Um mit der Speedo auch am Pool oder Strand stilvoll aufzutreten, kann man sie mit einem offen getragenen Leinenhemd kombinieren. Dazu lassen sich klassische Badelatschen tragen, die laut der Stilberaterin derzeit ebenfalls im Trend liegen. Eine Sonnenbrille mit markantem Rahmen rundet das Erscheinungsbild stilsicher ab. Der stylische Retro-Look ist so komplett.

Was sollte man lieber vermeiden?

Als No-Gos nennt Dunja Heß unter anderem zu enge oder zu weite Modelle sowie hautfarbene Töne, die nackt wirken können. Wichtig sei zudem ein hochwertiges, blickdichtes Material mit etwas Dicke und Elastizität. Noch wichtiger: Wer Speedo trägt, sollte die nötige Haltung mitbringen. Die Hose passt zu Männern, die selbstbewusst auftreten – unabhängig von Körperform oder Konfektionsgröße. ■



ES GEHT IMMER ZUERST UM DIE musik

Wie das Independent-Label ZYX Music aus Merenberg Musikgeschichte schreibt

Text: Anne Herrig | Fotos: Anne Herrig, ZYX Music

ZYX Music gehört zu jenen Unternehmen, deren Geschichte man eher in Metropolen vermuten würde als in einem kleinen Ort am Südrand des Westerwalds. Und doch liegt der Sitz eines der bedeutendsten unabhängigen Musiklabels Europas ausgerechnet in Merenberg, nahe Limburg – dort, wo eine mittelalterliche Burgruine auf einem Basaltkegel über das Industriegebiet blickt. Zwischen Lagerhallen und kreativen Büros schlägt hier seit Jahrzehnten ein Herz der internationalen Musikindustrie.

Der Name ZYX Music geht auf einen besonderen Ort zurück: Zzyzx, eine winzige Siedlung zwischen Los Angeles und Las Vegas. Seit 1992 trägt das Unternehmen diesen Namen – als Reminiszenz an die USA, an Aufbruch, Neugier und musikalische Entdeckungen. Genau dorthin hatte es einst den Firmengründer Bernhard Mikulski, der 1997 verstarb und dessen Geschichte im Unternehmen weiterlebt, geführt.

VOM KOFFERRAUM ZUM INTERNATIONALEN LABEL

Mikulski, kaufmännischer Angestellter aus dem Rhein-Main-Gebiet, war in den 1950er-Jahren als Vertreter der Firma Philips unterwegs. Vor allem aber war er ein leidenschaftlicher Musikliebhaber – und jemand mit einem feinen Gespür für Lücken im Markt. In einer Zeit, in der internationale Veröffentlichungen in Deutschland oft schwer erhältlich waren, importierte er Platten (LPs) aus den USA und verkaufte sie direkt an Händler – teils buchstäblich aus dem Kofferraum seines Autos. Denn Titel wie „My Baby Baby Balla Balla“, „White Bird“ oder das Album zu „The Rocky Horror Picture Show“ waren in der Zwischenzeit hierzulande begehrte Raritäten.



Foto oben links und unten rechts | Chefin Christa Mikulski & Bernhard Mikulski

VOLLE Power VON MORGENS BIS ABENDS

”

Mikulski arbeitete hart, sparte, übernachtete auf Campingplätzen – und baute Schritt für Schritt ein Vertriebsnetz auf. Er entwickelte das Modell weiter und verkaufte seine Firma in den frühen 1960er-Jahren an Sony. Anfang der 1970er-Jahre schied er dort aus und gründete 1971 „Pop-Import Bernhard Mikulski“, den Ursprung der heutigen Firma ZYX Music.

Der Sitz im Westerwald war dabei kein Zufall. Die Region bot Platz, die Möglichkeit zu wachsen – und die Nähe zu den geliebten Pferden, einer weiteren Leidenschaft des Gründers. Bald führen mehrere Vertreter für das Unternehmen durchs Land, die Kontakte reichten bis nach Amerika, England und Italien.

Ein entscheidender Schritt folgte Ende der 1970er-Jahre, als Mikulski den Katalog des legendären Jazzlabels Pablo Records übernehmen konnte – gegründet von dem einflussreichen Produzenten Norman Granz. Damit kamen Namen wie Ella Fitzgerald, Oscar Peterson oder das Modern Jazz Quartet ins Programm der damals noch kleinen Musikfirma.

Das Unternehmen wuchs rasant. Aus dem Importeur wurde ein internationales Independent-Label mit einem Repertoire, das Pop, Disco, Jazz, Rock und Klassik umfasste. Zeitweise beschäftigte die Firma rund 230 Mitarbeiter in Deutschland sowie bis zu 50 Mitarbeiter in weiteren Niederlassungen in den USA, Großbritannien, der Schweiz, Österreich, den Benelux-Ländern und Polen.

DIE GEBURT DES ITALO DISCO

1983 prägte Bernhard Mikulski einen Begriff, der Musikgeschichte schreiben sollte: Italo Disco. Der neue, elektronische Dance-Sound aus Italien hatte ihn fasziniert – und er erkannte dessen Potenzial. Im selben Jahr erschien der erste Sampler „The Best of Italo Disco Vol. 1“. Es war der Beginn einer Erfolgsgeschichte, die ZYX weltweit bekannt machte.

Ein Schlüsselmoment war die Übernahme großer Teile des Katalogs von Discomagic Records, gegründet von Severo Lombardoni. Die rund 5.000 Titel wurden schließlich Teil von ZYX, darunter der Welthit „Dolce Vita“ von Ryan Paris. Nicht zuletzt dieser Schritt machte ZYX zu DEM Italo-Disco-Label.

CHRISTA MIKULSKI – DAS RÜCKGRAT DES UNTERNEHMENS

Die Frau des Gründers, Christa Mikulski, war von Anfang an nicht nur an der Seite ihres Mannes, sondern mitdrin dabei, an allem beteiligt, in allem engagiert – also Bernhard Mikulski im Verkauf und als A&R, als Manager; Ehefrau Christa war zuständig für Buchhaltung, Organisation sowie Vertrags- und Rechtsfragen – als rechte Hand. „Man muss das lieben, was man macht“, sagt sie rückblickend. „Und man braucht ein Händchen für Musik und Künstler.“

1997, nach dem Tod ihres Mannes, übernahm Christa Mikulski die alleinige Leitung der Firma. Die Branche befand sich in einem jahrzehntelangen Umbruch, der sich beschleunigte: Denn zunächst wurden die vielen kleinen Fachhändler von großen Ketten verdrängt. Karstadt, Media Markt, Saturn und Co. gaben jetzt den Ton an, danach brachen erst LP-Verkäufe weg, am Ende auch CDs. Und schließlich transformierte sich das Musikgeschäft in den digitalen Raum. Streaming löste die physischen Vertriebsmodelle weitgehend ab, brachte allerdings auf den einzelnen gehörten Titel bezogen viel weniger Umsatz als die Tonträger der vorherigen Dekaden.

„Man kann den Erfolg nicht planen, man muss einfach mal machen“, sagt Christa Mikulski heute. „Von 100 Platten ist vielleicht nur eine erfolgreich. Wir haben immer darauf geachtet, was der Geschmack der Menschen ist.“



Fotos im Uhrzeigersinn von links oben
Linda Jo Rizzo, Natalie Stähler, Tina Merkel und Inge Hedhli



VON MERENBERG IN DIE GANZE WELT

Ein Besuch in der Firmenzentrale macht die große Geschichte von ZYX greifbar. Durch die Hallen führen lange Gänge voller CDs, DVDs und Vinyls. Bis Ende der 1990er-Jahre wurde hier rund um die Uhr gepresst – im eigenen Presswerk. Heute ist Vinyl interessanterweise wieder gefragt, das Retro-Geschäft boomt, während CDs zunehmend an Bedeutung verlieren. An den Wänden hängen zahlreiche Silber-, Gold-, Platin-Auszeichnungen für Hunderttausende verkaufte Exemplare. Und in den hauseigenen Tonstudios wird weiter produziert – immer mit Blick auf den nächsten Hit.

Geführt wird der Rundgang von Tina Merkel, einer der beiden Assistentinnen der Geschäftsleitung, und bereits ZYX-Mitarbeiterin der nächsten Generation. Denn viele Mitarbeiter sind seit Jahrzehnten im Unternehmen, teils seit den Anfangstagen. So wie Inge Hedhli, die seit über 40 Jahren für Lizenzen zuständig ist. Sie erinnert sich noch an tausende Einzel-Abrechnungen auf Papier, den Commodore C64, an handgeschriebene Listen für Jukebox-Titel. „Learning by Doing“ sei damals Alltag gewesen. Und auch heute noch gehe es darum, gemeinsam Neues auszuprobieren, sich immer wieder den Veränderungen in der Branche zu stellen – Hand in Hand. „Wir sind ein tolles Team“, bestätigt auch die langjährige Mitarbeiterin Kerstin Blank. Nach einem besonderen Highlight gefragt, erzählt ihre Kollegin Sabine Hanke begeistert von einem „Privatkonzert“ der Boygroup Caught in the Act an der Laderampe von ZYX. Das sei für

sie unvergesslich geblieben – mit kreischenden Fans aus der Region, die ihr Glück kaum fassen konnten, einmal den Idolen so nah zu sein. Da verwundert es nicht, dass Chefassistentin Natalie Stähler ebenfalls schwärmt: „Die Arbeit macht mir sehr viel Freude – das gilt nach über 30 Jahren immer noch.“

Eng verbunden mit dem Label ist auch Linda Jo Rizzo, selbst Italo-Disco-Künstlerin seit den 1980er-Jahren und heute ebenso Assistent A&R für Jazz, Blues und Italo Disco, außerdem Ansprechpartnerin für internationale Anfragen: Sie arbeitet mit Partnern in Amerika, England und Australien zusammen – und schätzt an ihrer Chefin Christa Mikulski vor allem eines: „50 Jahre im Geschäft, Bauchgefühl für Musik – das ist unglaublich. Volle Power von morgens bis abends.“ Nicht nur als Musikmanagerin freut sie sich über das starke Comeback des Italo Disco in den letzten Jahren: Vinylverkäufe überholen teils die CD-Verkäufe innerhalb dieser Sparte, die Fans kommen generationsübergreifend zu Konzerten.



BLICK NACH VORN

Christa Mikulski weiß um die Verantwortung des besonderen Lebenswerks. „Ich versuche, das Beste aus der Firma zu machen, um sie eines Tages weiterzugeben“, sagt sie. Musik sieht sie als Branche, die Positives vereint: „Die Musikbranche ist eine gute Industrie, sie bringt Menschen Freude. Und innerhalb der Branche gibt es zwar auch Wettbewerb, aber man hilft sich untereinander.“ In diesem Geist arbeite sie jeden Tag.

ZYX Music, ein unabhängiges Label mit Kultstatus, schreibt so vielleicht auch in Zukunft weiter Geschichte – im Westerwald und darüber hinaus. Denn zwischen Burgruine und Industriegebiet, zwischen Italo Disco, Jazz und neuen digitalen Wegen gilt nach wie vor der Grundsatz von Christa Mikulski und ihrem Ehemann Bernhard: „Es geht immer zuerst um die Musik.“ ■

KONTAKT

www.zyx.de | Instagram: @zyxmusic

KOLUMNE



JACQUELINE SCHLECHTRIEM
REDAKTIONELLE LEITUNG 360-MAGAZINE

DIE SACHE MIT DEM ERWACHSENSEIN

Es gibt Momente, da bin ich kurz davor, mich wie ein Kind auf den Boden zu schmeißen und ganz laut zu schreien. Aber wahrscheinlich komme ich dann nicht mehr hoch. Im Kopf bin ich zwar Berufsjugendliche, aber körperlich klopft gefühlt schon das Seniorenheim an die Tür. Warum genau wollten wir nochmal erwachsen werden? Ich nehme jedenfalls alles zurück. Ich möchte bitte nicht aus dem Bällebad abgeholt werden.

Erwachsen sein: Alle spielen eine Rolle, aber keiner hat das Drehbuch. Mein Film trägt den Titel „Mit der Gesamtsituation überfordert“. Arbeit, Termine, Formulare, Versicherungen, Haushalt und diese verdammte Steuererklärung – alles Dinge, über die man in der Schule nichts lernt. Wenn ich für jede von mir umgebrachte Pflanze ein Kreuz aufstellen würde, sähe mein Garten wie ein Friedhof aus. Adulthood als Unterrichtsfach wäre also wirklich sinnvoll. Lektion 1: Wie man seine Telefon-Angst überwindet. Lektion 2: Wie diese Work-Life-Balance funktioniert, von der wir ja alle angeblich viel zu viel haben. ■

Für mich lassen sich Erwachsene in drei Kategorien einteilen: Es gibt normale Erwachsene, die auch nicht perfekt sind, aber immerhin ein Ei aufschlagen können, ohne dass Schale im Teig landet. Dann gibt es Premiüerwachsene, die Google in menschlicher Form sind und scheinbar für alles eine Lösung haben. Und dann gibt es da mich, die sicherheitshalber nochmal nachliest, wie man Kartoffeln kocht. Man weiß ja nie.

„Du hast dein Leben nicht im Griff!“, schreit meine innere Stimme mich oft an. Aber wisst ihr was? Erwachsen sein ist keine Persönlichkeit! Man darf sich selbst einfach nicht zu ernst nehmen und Perfektion ist sowieso langweilig. Immerhin kann mir jetzt niemand mehr verbieten, mitten in der Nacht ein Nutellabrot zu essen. Und mein Zimmer muss ich auch nicht mehr aufräumen, wenn ich dazu keine Lust habe. So sieht meine Wohnung allerdings manchmal auch aus. Ich weigere mich jedenfalls, mein inneres Kind gehen zu lassen. Am Ende tun doch sowieso alle nur so, als hätten sie das Erwachsensein verstanden. ■

EINES DIE UMSCHREIBUNG Lebens



Text: Münster-Verlag | Foto: Alexander Bley

Die wahre Geschichte eines Schriftstellers – und einer Berufung, die keine Ruhe gibt

Alles beginnt mit einem brennenden Traum: Schriftsteller werden. Doch was folgt, ist keine lineare Erfolgsgeschichte, sondern ein literarischer Roadtrip durch besondere Begabung, Scheitern, Verzweigung und immer neue Anläufe.

Thomas A. Herrig begegnet Größen wie Bruno Ganz, Martin Walser, Doris Dörrie, kämpft mit einem Burnout, gründet fast eine Universität und taucht tief ein in die Welten von Literatur, Werbung und Medien.

Mal tragisch, mal komisch – immer authentisch – erzählt er in seinem Roman von einem Leben zwischen Notwendigkeit und Kreativität, voller ungewöhnlicher Wendungen und einer Berufung, die ihn nie loslässt.

Ein inspirierendes Buch für alle, die an ihren Traum glauben wollen. ■

KURZBIOGRAFIE

Thomas A. Herrig ist Autor, Kulturjournalist M. A. und Digital Creative. Bereits mit 19 Jahren veröffentlichte er eine international beachtete Monografie, gefolgt von einem Bestseller-Standardwerk über Theater. Herrig wurde vielfach ausgezeichnet, zuletzt als Preisträger der HORIZONT-Stiftung sowie als Kurd-Laßwitz Stipendiat der Residenzstadt Gotha. Seine Texte bewegen sich zwischen Essay, Roman, Lyrik und neuem kreativen Schreiben, aber immer mit Blick auf das Wesentliche: Wie Worte Welten verändern können.

„Doch dieser Schelmenroman zwischen literarischer Tradition und neuem kreativen Schreiben hat eine noch viel überraschendere Eigenschaft: Es ist eine wahre Geschichte.“ (aus dem Vorwort von John von Duffel)

www.thomas-a-herrig.com



THOMAS A. HERRIG
Die Umschreibung
eines Lebens

MÜNSTER-VERLAG,
ZÜRICH

ISBN: 978-3-907301-87-6

HACHENBURGER COLA & COLA ZERO



DER PERSÖNLICHSTE KRONKORKEN DEUTSCHLANDS

Text und Fotos: Westerwald-Brauerei

Cola ist Cola? Von wegen! In Hachenburg wird jetzt nicht nur gebraut, sondern auch geschraubt – und zwar am Kronkorken. Denn hier entsteht die persönlichste Cola Deutschlands. Die Westerwald-Brauerei hat die neue Hachenburger Cola und Hachenburger Cola Zero auf den Markt gebracht – mit einer Besonderheit: Sie ist nicht einfach von „der Brauerei gemacht“, sondern von „den Menschen, die sie auch am Ende kaufen“, sagt Brauerei-Chef Jens Geimer mit einem Augenzwinkern. „Denn seit jeher gilt in Hachenburg: Nicht dem Brauer muss es schmecken, sondern den Menschen.“

Dabei ist das Thema für die Traditionsbrauerei kein komplettes Neuland: Bereits Ende der 90er-Jahre wurde mit dem Cola-Bier „Frischling“ ein koffeinhaltiges Produkt auf den Markt gebracht. Doch einfach eine bestehende Rezeptur übernehmen und abfüllen? „Nein, absolut nicht“, sagt Braumeister Mike Grün. „Eine reine Cola muss, im Gegensatz zum Frischling, ganz anders komponiert werden. Das hatten wir uns am Anfang deutlich einfacher vorgestellt.“ Es folgten viele Versuche, Verkostungen und Anpassungen der Rezeptur.

Mit einem Pro-Kopf-Konsum von rund 34 Litern pro Jahr gehört Cola zu den beliebtesten Getränken in Deutschland. Geschmacklich orientierte man sich am Marktführer, aber dennoch auch am Geschmack der Heimat – oder besser gesagt, am Geschmack der Menschen aus dem Westerwald und den angrenzenden Regionen. „Wir haben uns dann ganz bewusst dazu entschieden, keine Cola zu kopieren, sondern eine zu entwickeln, die unseren Kunden, die hier leben, schmeckt“, so Maik Grün, Leiter der Brautechnik.

Über 1.000 Kundinnen und Kunden waren an Verkostungen und Entwicklungsaktionen beteiligt und haben den Geschmack der Hachenburger Cola & Cola Zero mitkreiert. Das Ergebnis kann man im wahrsten Sinne des Wortes sehen: Alle Helfer der sogenannten „Cola-Crew“ hatten die Möglichkeit, sich mit ihrem Namen, Gesicht und Wohnort auf den Kronkorken der neuen Colas verewigen zu lassen. Jeder Kronkorken erzählt damit eine ganz eigene Geschichte und steht für Beteiligung, Heimat und Identifikation. So wird aus einer Cola ein persönliches Statement – und aus jedem Öffnen ein Wiedererkennen.

Die Hachenburger Cola & Cola Zero sind im 20 x 0,33-Liter-Kasten sowie im 6er-Pack in der Drittel-Flasche ab sofort erhältlich. Ob für Feste, Treffen mit Freunden oder den Alltag – die Westerwald-Brauerei zeigt mit ihrer Cola, dass alkoholfrei nicht beliebig sein muss, sondern gemeinsam entwickelt, regional verwurzelt und besonders schmeckt – und dass Hachenburger Cola zu allen Tageszeiten eine gute Wahl ist. Die Botschaft ist klar: Das ist eure Cola – aus der Heimat, für die Heimat. ■



EINE Biografie

IN Bildern

BOMBOLO – zwischen Leinwand, Kochtopf und Meditation

Text: Jasmin Rumpf | Fotos: Tino Balle, privat

Bombolo – ein Name, den man sich merkt. Ein Name, der nicht nur Künstlername, sondern Identität ist. Ein Künstler, dessen Bilder so abwechslungsreich sind wie sein Leben. Ein Leben voller Talent, Etappen, Brüche und Zufälle.

Von der Heimat an den Herd

Geboren wird Bombolo 1947 als Norbert Graubner. Der Vater: Bergmann, Kriegsinvalid, arbeitslos. Die Mutter: Hausfrau. Vier Kinder müssen versorgt werden. Die Nachkriegszeit ist hart und ohne Einkommen erst recht. „Ich bin in Armut groß geworden“, sagt Bombolo.

Mit 15 beginnt er eine Ausbildung zum Koch. „Das war eher ein Zufall. Ich sah im Fernseher einen Koch und wusste: Das möchte ich machen.“ Der Vater ist skeptisch, die Mutter jedoch unterstützt ihn. Bombolo findet sofort eine Lehrstelle – im renommierten Spitzenrestaurant „Heidekrug“ in Oberursel – und verlässt seinen Heimatort Weinbach.

„Die Ausbildung war eine sehr harte Zeit“, erinnert er sich. „Der Chef war streng und ungerecht. Wenn ihm etwas missfiel, begann man von vorn. Solange, bis es ihm recht war.“ Es gibt Demütigungen, Strafarbeiten, sogar Schläge. Zwölf Stunden Arbeit am Stück sind normal. Nicht nur einmal überlegt Bombolo, die Lehre abzubrechen. „Das hätte ich jedoch vor meinem Vater nie zugegeben“, schmunzelt er. „Also habe ich mich durchgebissen.“ Von fünf Lehrlingen bleibt am Ende nur er. Es sind Jahre, die ihn bis heute beschäftigen und prägen. Denn gelernt hat er in dieser Zeit viel. Nicht nur über das Kochen, sondern fürs ganze Leben.

Von der Spitzenküche zu großen Zweifeln

Nach der Ausbildung arbeitet er in verschiedenen Restaurants, bildet sich weiter und ist zwei Jahre als Koch auf den Schiffen der Holland America Line unterwegs. Er sammelt innerhalb weniger Jahre sehr viel Berufserfahrung und eröffnet schließlich mit nur 22 Jahren sein eigenes Restaurant – die „La Bonne Auberge“ in Königstein. Das Geld dafür leiht er sich von einem Freund. Das Restaurant etabliert sich schnell, zählt nach kürzester Zeit zur Spitzengastronomie der Region. Doch wirklich glücklich ist Bombolo nicht.

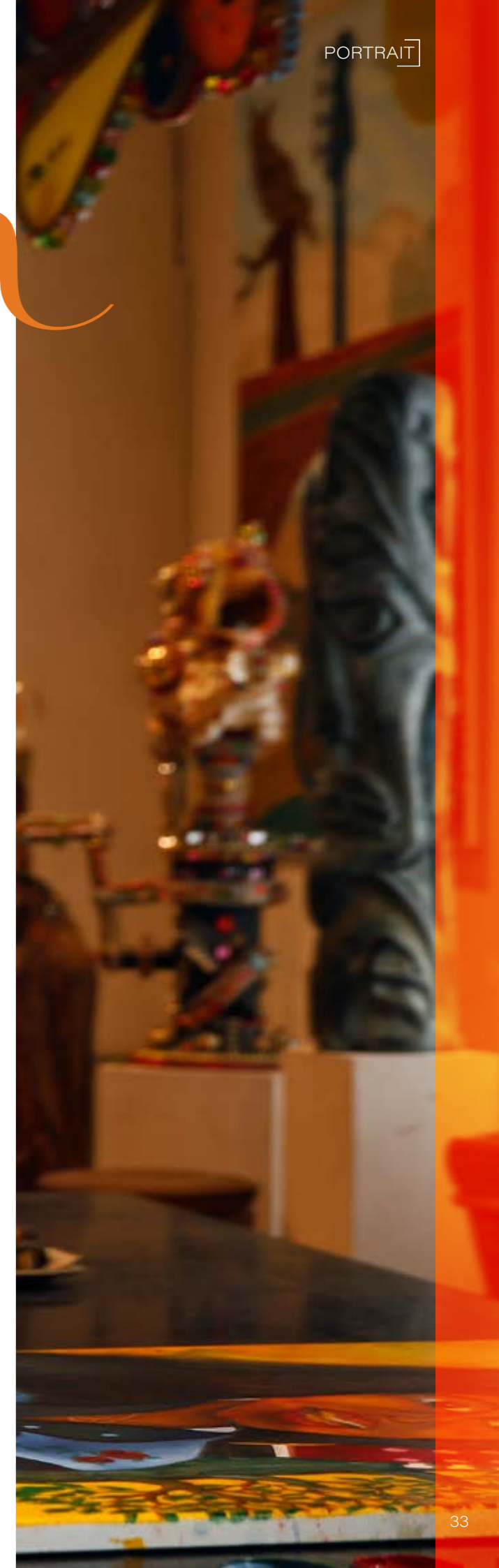
Er geht nach Frankfurt, führt das Hard Rock Café und die Waikiki Bar. Auch diese Restaurants laufen bestens. Doch er spürt, dass der Erfolg nicht alles ist. Der Stress, die Verantwortung und der Druck tun ihm auf Dauer nicht gut. Ebenso wenig das protzige Leben der Menschen in seinem Umfeld: teure Autos, exzessive Partys, das Um-sich-Werfen mit Geld, stoßen ihn ab. „Das ist nicht mein Leben“, stellt Bombolo für sich fest.

Ein Schild, das alles verändert

Es folgt ein Zufall, der alles auf den Kopf stellt: Er trifft nach Jahren einen alten Freund, der ihm von seiner Pension auf Mallorca erzählt und ihn einlädt: „Komm mich doch mal besuchen!“ Das macht der damals 35-Jährige, mietet sich ein Auto und erkundet die Insel auf eigene Faust. Plötzlich entdeckt er im Südwesten der Insel eine verfallene Finca.

„Se vende“ steht auf einem Schild: zu Deutsch: „zu verkaufen“. „Es war unglaublich heiß an diesem Tag“, erinnert er sich. „Die Grillen zirpten und ich hatte einen großartigen Blick auf das Tramuntana-Gebirge. Ich war sofort verliebt in diesen Ort und wusste, hier will ich bleiben.“

Noch am gleichen Tag unterschreibt er den Kaufvertrag. Das Geld für die Finca hat er da noch nicht. Er fliegt zurück nach Deutschland, verkauft die Restaurants, seine Wohnung und beinahe alles, was er besitzt. Er zieht nach Mallorca, spricht kein Wort



ICH HABE IMMER NUR EIN one-way TICKET GEKAUFT

”

Spanisch, kennt niemanden und restauriert die Finca selbst. „Man muss sich einfach auf die Dinge einlassen und darf keine Angst davor haben, was passiert“, sagt er. Dieses Motto begleitet ihn durch sein ganzes Leben.

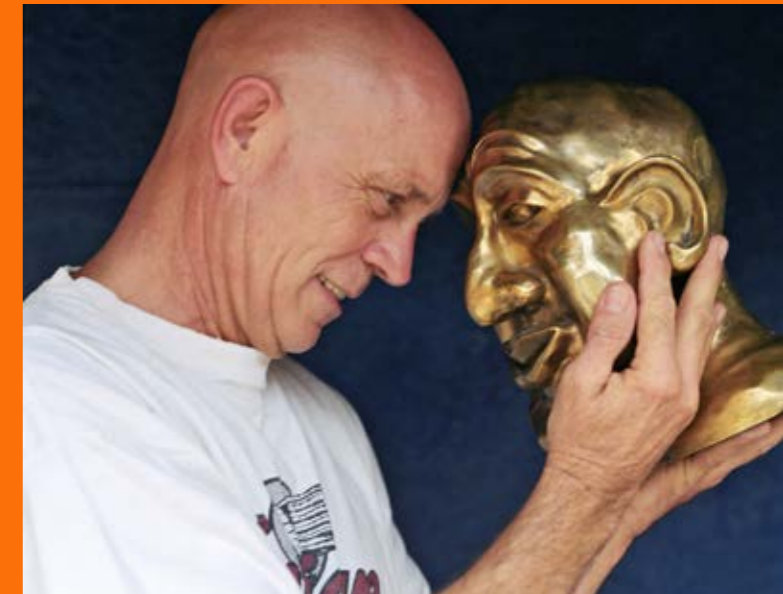
Zwischen Abenteuer und Zuhause

Von Mallorca aus reist er kreuz und quer durch die Welt. Zunächst nach Aspen im US-Bundesstaat Colorado. Zwei Jahre lang lebt er dort und arbeitet mit einem Freund in einem Restaurant. Seine Freizeit verbringt er mit den Native Americans. Die Kultur der indigenen Völker fasziniert ihn bis heute und bringt ihn damals zur Malerei. „Ich habe in diesen Jahren viele Fotos gemacht“, erzählt er. „Aber die konnten nicht das transportieren, was ich gefühlt und mit den Menschen verbunden habe.“

Zurück auf Mallorca sucht er eine Möglichkeit, seine Eindrücke festzuhalten – und findet sie in der Malerei. „Für Kunst habe ich mich schon immer interessiert. Dass ich aber selbst einmal malen würde, hätte ich nicht gedacht.“ Doch Bombolo macht es. Für sich. Weil es ihm Spaß macht und er seine Erinnerungen dadurch bewahren kann. Gerade die Portraits der Native Americans sind ein großer Bestandteil seiner ersten Bilder und letztendlich sogar die, die ihn bekannt machen.

Bombolo reist weiter durch die Welt. Er paddelt mit dem Kanu durch den Amazonas, wandert durch Alaska, reitet auf Yaks durch Indien, taucht in Französisch-Polynesien. „Ich habe immer nur ein One-Way Ticket gekauft. Ich wusste ja nicht, wie lange es mir gefällt.“

Vier bis sechs Wochen ist er jedes Jahr unterwegs und hat nur das Nötigste im Gepäck: Zahnbürste, Wechselkleidung, Geld. Sonst nichts. Die Finca auf Mallorca bleibt dabei 29 Jahre lang sein Zuhause, sein Zentrum, zu dem er nach seinen Abenteuern voller Erinnerungen und Inspiration immer wieder zurückkehrt – und malt.



KONTAKT
INSTAGRAM: @BOMBOLO_ART
FACEBOOK: @BOMBOLO PICTURES

Der Galerist an der Tür

Was ihn plötzlich zum gefragten Künstler werden lässt, ist ein weiterer Zufall, der die größte Veränderung in seinem Leben auslöst. Er bekommt Besuch von einem Freund, der spontan einen Galeristen mitbringt. Dieser ist begeistert von Bombolos Arbeiten, möchte sechs Stück mit in seine Galerie nehmen. „Wie viel möchtest du für ein Bild haben?“, fragt er. Bombolo ist überrascht und antwortet mehr im Scherz: „1.000 Mark.“ „Ich habe das gar nicht ernst genommen“, erzählt er. Kurze Zeit später steht der Galerist wieder vor der Tür – mit 6.000 Mark. Bombolos Bilder hat er alle verkauft.

Noch heute kann Bombolo kaum fassen, was damals passiert ist. „Das kam einfach alles auf mich zu. Ich habe ja nur gemalt, weil es mir Spaß gemacht hat. Ich hätte nie gedacht, dass jemand ein Bild von mir kaufen will.“ Seine Karriere als gefragter Künstler beginnt. Galeristen stehen geradezu Schlange. Aber es bleibt nicht nur bei der Malerei. Er fertigt Skulpturen aus Holz und Keramik, kreierte aufwendige Holzschnitte und baut surrealistische Objekte aus Wellpappe. Es folgen zahlreiche Ausstellungen – weltweit. Renommiertere Galerien zeigen bis heute seine Gemälde. Seine Werke finden sich nicht nur in privaten Haushalten, sondern auch in Museen und Hotels.

Aufstehen und weitermachen

Was klingt wie ein Film, ist ein real gelebtes Leben. Mit glücklichen Zufällen, vielen Höhen, aber auch Tiefen. Seine Bilder und Skulpturen spiegeln seine unterschiedlichen Lebensphasen wider. „Meine Bilder sind meine Biografie“, sagt er. So ist die Bandbreite seiner Arbeiten groß und reicht von abstrakt bis gegenständlich, von realistisch bis surrealistisch.

„Es war in meinem Leben nicht immer alles Sonnenschein. Bei all dem, was ich gemacht habe, bin ich auch oft gescheitert.“ Bombolo nutzt mutig die Gelegenheiten, die sich ihm bieten. Doch nicht jede entpuppt sich als sinnvoll oder erfolgreich. So gab es auch Zeiten, in denen er bankrott und verschuldet war. Aufgeben ist jedoch nie eine Option. Wie bereits als Lehrling, beißt er sich durch schwierige Phasen.

Von der Angst zum Zen

Was sich aber, geprägt durch die Armut in der Kindheit, durch solche Erfahrungen verstärkt, sind Existenzängste. Selbst heute noch gibt es Momente, in denen er damit zu kämpfen hat. Aber auch hier ist es eine schicksalhafte Begegnung, die ihm neue Wege aufzeigt.

Er lernt eine an Depressionen erkrankte Frau kennen, die in der Meditation Hilfe findet. Bombolo ist inspiriert und beginnt selbst zu meditieren. Er besucht zahlreiche Workshops, liest Dutzende Bücher und befasst sich intensiv mit Achtsamkeit und mentalem Training. Doch das reicht ihm nicht. Mit 39 Jahren geht er für viele Monate in ein Zen-Kloster nach Japan, wo er unter anderem lernt, mit seinen Ängsten umzugehen.

Lange Zeit begleitet ihn die Meditation durchs Leben, verhilft ihm zu Ruhe und Klarheit. Doch seit Jahrzehnten findet er diese vor allem in seiner Kunst. Es geht ihm bei der Malerei nicht um das Ergebnis. Es ist der Prozess des Schaffens und das Verschwinden von Raum und Zeit, das für ihn wichtig ist. „Auch das ist Meditation“, sagt er. „Genauso wie das Kochen“, das nach wie vor ein fester Bestandteil seines Lebens ist.

Ein Haus voller Geschichten

Seit 15 Jahren lebt und arbeitet er nun in einem alten Spaltschieferhaus in Langhecke. Sein Atelier gleicht einem Wimmelbild. Pinsel, Farben, Schnitzwerkzeuge. Bilder an den Wänden und zu Dutzenden hintereinander gereiht auf dem Boden. Schallplatten, Skulpturen, Bücher, Gitarren, ein Holzofen. Ein zehn Meter langer Holztisch dominiert den Raum, umgeben von unterschiedlichen Stühlen.

In seinem Garten gibt es eine große Küche, Tische und Stühle für rund 20 Personen, eine Außenterrasse und eine Bühne. Immer wieder veranstaltet er kleine Events, lädt Freunde zu sich ein. Es ist wie ein kleines Restaurant. Nur ohne Druck.

Bombolo ist angekommen und hat alles, was er liebt, an einem Ort vereint. Dankbar und glücklich blickt er auf fast acht Jahrzehnte. „Ich hatte wirklich ein tolles Leben“, sagt er. Und wenn er seine Bilder betrachtet, reist er an die Orte, die er besucht hat, gedanklich zurück. Das reicht ihm. Der Weltenbummler hat innere Ruhe und seine Heimat gefunden. Doch nicht nur in Langhecke, sondern mit dem Beginn der Malerei vor allem in sich selbst.

INFO

Für September dieses Jahres ist im Bergbau- und Stadtmuseum Weilburg eine Ausstellung unter dem Motto „Alle meine Farben“ geplant.



Next Step: Krypto

Coming soon!



Für alle, die Krypto wollen, aber Bank brauchen

Mit meinKrypto nehmen Sie künftig über Ihre Westerwald Bank am Finanzmarkt der Zukunft teil: Sie kaufen und verkaufen ausgewählte Kryptowerte in der VR Banking App. So haben Sie Konto, Depot und Krypto-Wallet in einer App immer dabei.

- ✓ Gemeinsam mit deutschen Partnern
- ✓ Transparente Kosten
- ✓ Flexibel handeln rund um die Uhr
- ✓ Demo-Modus zum Testen

Weitere Informationen finden Sie unter www.westerwaldbank.de/meinkrypto oder über den QR-Code.



Mit Ihrer
Westerwald Bank eG
Volks- und Raiffeisenbank





VOM Digestif ZUM DESSERTMOMENT



ALTE HASELNUSS AUS DEM COGNACFASS

Text Birkenhof-Brennerei | Fotos: J. Willwacher

Wenn das Dinner seinen Abschluss findet und der letzte Teller abgeräumt ist, kommt der Moment, der einen gelungenen Abend abrundet: Jetzt ist die Zeit für einen besonderen Digestif, der angenehme Wärme schenkt und gute Gespräche weiterträgt; ein „Dessert im Glas“ als feiner Nachklang – ein Duft, ein Geschmack, ein Genuss.

Im Glas zeigt sich ein komplexes Aromenbild aus gerösteter Haselnuss, feiner Vanille und einer Nougatnote, die an edle Pralinées erinnert. Am Gaumen wirkt sie mild, rund und samtig, mit einer eleganten, präsenten Tiefe. Röstaromen geben Struktur, eine sanfte Süße sorgt für die richtige Balance und im Abgang bleibt ein warmes, harmonisches Echo.

Serviert im Edelbrandglas bei moderater Temperatur öffnet sich das Aroma der ALTEN HASELNUSS besonders schön. Ein kurzer Moment in der Hand genügt, damit Duft und Tiefe sich zeigen. Die Begleiter dürfen klein bleiben und trotzdem wirken: Eine dunkle Schokolade, auch geröstete Nüsse

oder ein Keks mit etwas Fleur de Sel funktionieren als feine Ergänzung. Ideal ist auch ein guter Espresso, dessen Bitterkeit Nougat- und Vanilleanklänge noch klarer zeichnet. So wird aus einem Digestif ein echter Dessertmoment.

GENUSS IN SERIE

Die Linie der „Feinen Spirituosen“ der Birkenhof-Brennerei denkt den Digestif konsequent weiter. Alte Haselnuss, Alte Williams-Birne, Alte Marille, Alte Quetsch, Alte Kirsche und Alte Himbeere basieren auf harmonisch abgestimmten Destillaten, die in ausgewählten Cognacfassern im Warehouse der Brennerei reifen. Erst danach kommen hochwertige Fruchtsäfte hinzu, die eine feine, natürliche Süße und ein klares Fruchtprofil zeichnen. So entstehen milde, harmonische Spirituosen mit sanften Holznoten, die weniger auf Schärfe setzen als auf Balance und Länge im Glas – und eine Brennerei zeigen, die Tradition als Grundlage für zeitgemäße Genussmomente nutzt.

DAS HANDWERK HINTER DEM GENUSS

Ausgezeichnet als eine der Top-Destillieren Deutschlands – „Destillerie des Jahres national“ (Meiningers ISW), „Best Whisky Distillery national 2025“ (Der Whisky Botschafter) und viermal in Folge „Beste

Destillerie Deutschlands“ (Frankfurt Int. Trophy 2022–2025) – steht der Name Birkenhof für eine Destillerie, die ihren außergewöhnlichen Erfolg über eine seit Jahrzehnten erstklassige Qualität und eine klar definierte Handschrift erreicht.

1848 in Erbach/Nistertal gegründet und heute in siebter Generation von Stefanie und Peter Klöckner geleitet, kombiniert das Unternehmen traditionelles (Kunst-)Handwerk mit moderner Technologie und bringt als Genuss-Manufaktur überaus erfolgreich „neue Traditionen in alte Fässer.“ Auch die achte Generation der Gründerfamilie ist mit Lukas Klöckner (M.Sc. Bioprozesstechnologie, Business- und General Management) und Jonas Klöckner (Master-Distiller) bereits im Unternehmen tätig.

Das Herzstück der Brennerei ist das Besucherforum und die 1400-Liter-Destille, in der ihre preisgekrönten FADING HILLWhiskys entstehen. Die vielfach prämierte Brennerei verbindet Tradition und High-Tech, bietet Führungen mit Verkostungen und macht Besuchern das Handwerk des Destillierens authentisch erlebbar.



DETAILS & INFOS

www.birkenhof-brennerei.de



ERLEBNISSE
BUCHEN!
Fon 02661 98204-0



ERLEBNIS
BRENNEREI
FÜHRUNGEN & TASTINGS

GENUSS
EINKAUFEN

ERLEBNIS-SHOPPING IM
STORE UND ONLINE

GOLDPRÄMIERT
AUSGEZEICHNETE BRÄNDE,
WHISKYS & LIKÖRE

Birkenhof
Brennerei

Auf dem Birkenhof · 57647 Nistertal

Sommer. Sonne. Lifestyle.

Text: livingpress | Fotos: stock.adobe.com

Wenn die Tage länger werden und die Temperaturen steigen, verändert sich alles: die Stimmung, der Alltag, das Zuhause. Der Sommer ist die Jahreszeit, die Lebensfreude, Gelassenheit und Kreativität verbindet. „Sommer. Sonne. Lifestyle.“ steht 2026 für einen Trend, der Natur, Genuss und stilvolles Wohnen miteinander vereint – ob auf dem Balkon, im Garten oder im Wohnzimmer. Es geht um leichte Deko, frische Ideen und sommerliche Rezepte, die garantiert gute Laune mitliefern. Ein Lebensgefühl aus Wärme, Farben und kleinen Ritualen, die den Sommer richtig zum Strahlen bringen.

Sommerdeko: Leichtigkeit für das Zuhause

Sommerdekoration bedeutet weniger Fülle, dafür mehr Atmosphäre. Helle Farben, natürliche Materialien und luftige Texturen stehen im Mittelpunkt der Saison:

- Leinen, Baumwolle und Musselin in Weiß, Sand, Mint oder Himmelblau
- Glasvasen mit frischen Wiesenblumen oder Zitronenzweigen
- Keramik in Naturtönen, modern und handgefertigt
- Seegraskörbe und Deko aus Rattan, die Urlaubsflair schaffen
- Lichterketten und Laternen, die laue Sommerabende romantisch erleuchten
- Coastal Living: maritime Elemente wie Muscheln, Treibholz, gestreifte Kissen

Garten: Outdoor zum Wohlfühlort machen

Der Garten wird zum privaten Sommerresort. Dabei geht es in diesem Jahr um Funktion und Schönheit:

- Outdoor-Lounges mit wetterfesten Stoffen
- Pergolen und Sonnensegel, die Schatten schaffen
- Hochbeete für Kräuter und Gemüse
- Bienengärten mit Lavendel, Salbei, Ringelblumen
- Naturteiche und kleine Wasserfälle, die für Kühlung sorgen
- zarte und harmonische Farben: Rosé, Weiß, Lila und Blau
- Zitronenbäume, Oleander oder Olivenbäumchen für mediterranes Flair

Balkon: Kleines Reich, große Wirkung

Auch auf wenigen Quadratmetern lässt sich das perfekte Sommerglück gestalten:

- klappbare Bistrosets in bunten Farben
- Outdoor-Teppiche für Wärme und Struktur
- hängende Kräuterregale: Basilikum, Minze, Zitronenthymian
- kleine Gemüsevarianten wie Zwergtomaten oder Snackpaprika
- Solarlichter, die für Stimmung sorgen
- Klare Balance: wenige große Pflanzen wirken besser als viele kleine

Sommerküche: Rezepte voller Leichtigkeit

Sommer schmeckt frisch, bunt und gesund. 2026 dominieren einfache, schnell gemachte Gerichte, die Kühlung und Energie schenken:

ZITRONEN-PASTA MIT BASILIKUM | Leicht, frisch, aromatisch: Zitronensaft, Knoblauch, Olivenöl, Parmesan und frisches Basilikum – ein Sommergericht, das in 15 Minuten fertig ist.

MEDITERRANE BOWLS | Couscous oder Quinoa mit gegrilltem Gemüse, Feta, Oliven und einem Dressing aus Zitrone und Tahin.

WASSERMELONEN-FETA-SALAT | Ein Klassiker, der nie langweilig wird: Minze, Limette, Olivenöl – fertig.

HAUSGEMACHTE EISTEES | Pfirsichtee, Zitronenmelisse, Hibiskus oder Minztee – ohne Zucker, mit viel Eis und frischen Kräutern.

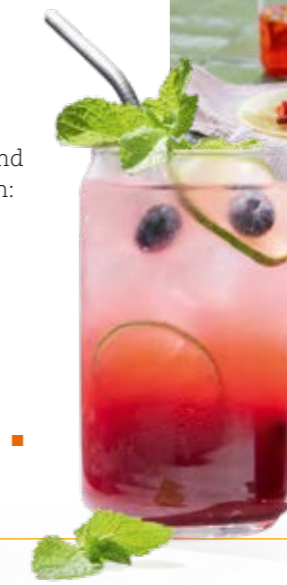
FROZEN-JOGHURT-CUPS | Joghurt, Beeren, ein Hauch Honig – einfrieren, snacken, genießen.

INFUSED WATER | Erfrischender Durstlöscher: Orangen, Beeren, Rosmarin oder Gurke für natürliche Hydratation ins Wasser geben.

Outdoor-Lifestyle: Rituale, die glücklich machen

Die warme Jahreszeit inspiriert zu neuen Gewohnheiten und erzeugt Momente, die Freiheit und Leichtigkeit spüren lassen:

- Frühstück auf dem Balkon
- Abendessen im Garten
- kleine Leseecken draußen
- Barfußlaufen im Gras
- spontane Picknicks
- Gartenkino mit Beamer
- Sonnenuntergänge bewusst genießen



CLEVER VORKOCHEN, LECKER genießen

MIT HÄHNCHEN, PUTE & CO.
WIRD MEAL-PREP ZUM KINDERSPIEL



Vorkochen statt Kantine, ausgewogene Gerichte statt Fast Food? Dann ist Geflügel die perfekte Wahl. Denn Hähnchen, Pute und Co. lassen sich unkompliziert und je nach Teilstück in kurzer Zeit zubereiten. Das Geflügel hält sich bis zu drei Tage im Kühlschrank und punktet mit viel Eiweiß sowie wichtigen Vitaminen und Nährstoffen. Darüber hinaus gibt es viele leckere Zubereitungsmöglichkeiten.

All das macht Geflügel so gut geeignet für das sogenannte MealPrep. Dabei werden Mahlzeiten bereits vorbereitet, portioniert und in geeigneten Behältern aufbewahrt, um sie dann schnell und einfach aufzuwärmen oder mitzunehmen zu können. Beim Meal-Prep nimmt man gesunde und ausgewogene Mahlzeiten zu sich, auch wenn man wenig Zeit hat.

Beim Einkauf von Geflügelfleisch sollte man auf die deutsche Herkunft achten, zu erkennen an dem

Buchstaben D auf der Verpackung. Diese stehen für eine streng kontrollierte heimische Erzeugung nach hohen Standards für den Tier-, Umwelt- und Verbraucherschutz. Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte gibt es auf www.deutsches-gefluegel.de.

1 | DRUMSTICKS AUF LINSENGEMÜSE

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN

1,2 kg	Hähnchenunterschenkel
2 EL	Öl
2 Stangen	Lauch
150 g	Bacon
2 Dosen	Linzen
250 ml	Geflügelbrühe
250 g	Cocktailtomaten
2 Zweige	Rosmarin
	Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Hähnchenunterschenkel im Öl von allen Seiten scharf anbraten, bis sie schön goldbraun sind. Kurz zur Seite stellen. Lauch klein schneiden und mit dem Bacon im Bratfett anbraten. Mit Linzen, Geflügelbrühe und halbierten Tomaten aufkochen. Drumsticks obenauf legen und alles bei 180 °C circa 25 Minuten im Ofen garen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Rosmarin garnieren und genießen.

2 | PUTENUNTERKEULE MIT KICHERERBSEN

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN

1	Putenunterkeule
3 EL	Öl
2 TL	Ras el Hanout
2 Dosen	Kichererbsen
500 g	Cocktailtomaten

500 ml	Gemüsebrühe
1	Zitrone
200 g	Joghurt
2 EL	Tahini
3	Lauchzwiebeln
	Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Öl und Ras el Hanout mischen. Putenunterkeule rundherum damit bestreichen. Kichererbsen, halbierte Tomaten, Brühe und Zitronenabrieb in eine Auflaufform geben, Putenunterkeule daraufsetzen und 120 Minuten bei 180 °C im Ofen garen. Joghurt, Tahini und Zitronensaft mit etwas Salz und Pfeffer mischen. Putenunterkeule aus dem Ofen holen, ein paar Minuten ruhen lassen, aufschneiden, mit Kichererbsen und Tomaten anrichten und mit Lauchzwiebelringen genießen. ■

DIE NEUE WOHNKOLLEKTION

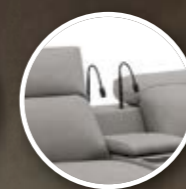
CAMPO DE' FIORI



Mediakonsole
mit Stauraum



Qi Lade-
station



Lese-
lampe

TRÖSSER®

Der Polstermöbel-Spezialist.

Sofas, die Design, Komfort und Funktion vereinen

Möbel mit Flair und unvergleichbarem Design – „CAMPO DE' FIORI ist die Marke, wenn es um italienischen Lifestyle geht. Perfektes Sitzgefühl kombiniert mit original italienischem Leder und einem atemberaubenden, unvergleichbaren Design. In über 50 Ländern weltweit werden Produkte von CAMPO DE' FIORI vertrieben.“

Entdecken Sie die neue Dining-Kollektion

Designer-Stühle, die nicht nur fantastisch aussehen, sondern auch höchsten Sitzkomfort bieten: 360° drehbar, mit Rückholfunktion und Flexi-Komfortfunktion – in trendigen Bezugsmaterialien oder feinstem Leder.

Mit Liebe zum Detail

Als Familienunternehmen in 3ter Generation verstehen und leben wir unser Handwerk jeden Tag aufs Neue. Unser Anspruch ist es, nicht nur „die“ sondern „Ihre“ Nummer 1 zu sein. Verlassen Sie sich auf die beste Beratung von unseren geschulten Einrichtungsberatern und erleben mit unserer digitalen Sofaplanung Ihre Wunschmöbel bereits vor dem Kauf – visuell sichtbar und auf Ihre Bedürfnisse perfekt geplant.

Besuchen Sie uns jetzt in Mülheim-Kärlich und profitieren Sie von sensationellen Angeboten: Sie erhalten **10%** als Leser des 360° Magazin, zusätzlich zu allen anderen Aktionen.



CAMPO DE' FIORI MODELL ANGELO

Ecksofa ca. 352 x 316 cm in Leder
ab **5298,-**



ESSTISCH DT 400
ca. 190 x 100 cm, auf 255 cm ausziehbar,
Eiche furniert. **1498,-**



LEDER-STUHL
360° drehbar mit Rückholfunktion, in echt Leder.
249,-

AUF ALLES 

10%

RABATT ZUSÄTZLICH
NUR FÜR LESER

Den Coupon ausgeschnitten
mitbringen!



MÜLHEIM-KÄRLICH Industriestraße 28 | 56218 Mülheim-Kärlich | Tel: 0261 / 25 725

Mo. bis Fr. 10 - 19 Uhr, Sa. 10 - 18 Uhr | troesser.de

WENN

LAUT WIRD UND DIE STILLE RUFT

Vom Musikbusiness zur inneren Klarheit:
Wie Philipp Schardt Erfolg neu definiert –
von der Region in die Welt

Text: Janina Kehrbaum | Fotos: A. Nowak, S. Pfeifer, I. Hoffmann, C. Schmidt

Von außen betrachtet war alles erreicht. Internationale Produktionen, Gold- und Platin-Auszeichnungen, mehr als 555 Millionen Streams, Auftritte auf den größten Bühnen der Welt. Philipp Schardt, 43, geboren in Koblenz und lange zu Hause in Berlin, Los Angeles, London und Toronto, lebte den Traum vieler Musiker. Und doch kam irgendwann ein Moment, den man nicht planen kann. „Erfolg kann laut sein – und trotzdem leer“, sagt Schardt rückblickend. Es war kein Knall, kein Bruch, sondern ein leises inneres Klicken. Ein Punkt, an dem klar wurde: So wie es ist, trägt es nicht mehr.

Heute lebt Philipp Schardt im Westerwald. Von hier aus wirkt er als Musiker, Guide, Heiler, Gründer der 10X Spiritual Academy und Kopf hinter dem Projekt TEMPLEMIND. Rockmusik trifft Meditation. Klang trifft Stille. Nicht als Wellnessprodukt, sondern als bewusster Reset. „Nicht höher, nicht schneller – sondern wahrhaftiger“, beschreibt er seinen Weg.

DIE MAGIE DER MUSIK UND IHRE GRENZEN

Die Musik war lange sein Kompass. Schon früh führte ihn dieser in professionelle Studios, zu Netzwerken, internationalen Kooperationen. Er arbeitete mit Künstlern wie Herbert Grönemeyer, Lena Meyer-Landrut, Silbermond, Xavier Naidoo, Anastacia oder Take That. Songs entstanden, die Geschichte schrieben – etwa „Satellite“, aufgenommen in einer einzigen Nacht im Kölner Maarwegstudio, kurz bevor Lena den Eurovision Song Contest gewann. „Gegen drei Uhr morgens war klar: Da ist gerade etwas Besonderes passiert“, erinnert sich Schardt. Auch „Irgendwas bleibt“ von Silbermond zählt zu den Momenten, die bis heute nachwirken – wegen der Authentizität, die im Raum spürbar war.



ICH HABE SONGS
VOLLSTÄNDIG IN DER

Meditation

EMPFANGEN

”

Und doch begann sich leise etwas zu verschieben. 2013, mitten in Berlin, stellte Schardt fest: Die Musik funktionierte – aber sie berührte ihn selbst nicht mehr. „Ich stand im Studio und war innerlich nicht mehr da.“ Musik war zur Dienstleistung geworden. Ein Video von 30 Seconds to Mars riss ihn an einem Abend aus dieser Erstarrung. Roh, ehrlich, mutig. „Da war sie wieder, diese Erinnerung: Dafür hast du mal angefangen.“ Was folgte war kein radikaler Schnitt, sondern ein Neuordnen. Schardt begann zu hinterfragen, zu meditieren, sich mit alten Lehren, Klang, Frequenzen und Bewusstsein auseinanderzusetzen. Nicht als Flucht, sondern als Rückverbindung.

Rock trifft Stille

Aus diesem inneren Spannungsfeld entstand TEMPLEMIND. Rockmusik, Soundscapes und Meditationen, bewusst komponiert in Frequenzen wie 432 Hz, die direkt auf Körper und Nervensystem wirken. „Musik umgeht den Verstand. Sie wirkt dort, wo Worte nicht mehr hinkommen“, sagt er. TEMPLEMIND ist kein klassisches Musikprojekt, keine Band im herkömmlichen Sinn. Es ist ein Raum. Eine Einladung.

Zwischen Erkenntnis und Erdung

Parallel dazu gründete Schardt die 10X Spiritual Academy in Montabaur. Der Auslöser war eine Erfahrung, die er immer wieder beobachtete: Menschen erleben spirituelle Höhen – und verlieren danach den Halt im Alltag. „Bewusstsein ohne Erdung macht instabil.“ Seine Arbeit setzt deshalb nicht auf schnelle Erleuchtung, sondern auf Verkörperung. Die „Life Activation“ bringt Menschen zurück in ihre innere Ausrichtung, die anschließende „Empower-Thyself-Initiation“ verankert diese Klarheit im Alltag. „Ich bin kein Guru“, betont Schardt. „Ich öffne einen Weg, der mir selbst 2016 geöffnet wurde – und dann liegt es an jedem Einzelnen, seinen eigenen Berg zu erklimmen. Niemand nimmt dir diesen Weg ab. Aber du musst ihn auch nicht allein gehen.“



Die Menschen, die zu ihm kommen, sind oft erfolgreich, leistungsfähig – und innerlich müde. Sie sagen Sätze wie: „Ich habe eigentlich alles, aber ich fühle mich nicht lebendig.“ Burnout, innere Unruhe, Sinnfragen. Viele haben bereits Coaching, Therapie oder spirituelle Angebote ausprobiert und sind trotzdem nicht angekommen. Was sich verändert, beschreibt Schardt leise, aber bestimmt: „Die Menschen hören auf, vor sich selbst wegzulaufen.“ Sie werden ruhiger und zugleich entschlossener. Entscheidungen werden klarer, Muster verlieren an Kraft. Und irgendwann fällt ein Satz, der für ihn alles zusammenfasst: „Ich muss nicht mehr fliehen.“

Weltweit vernetzt, regional verwurzelt

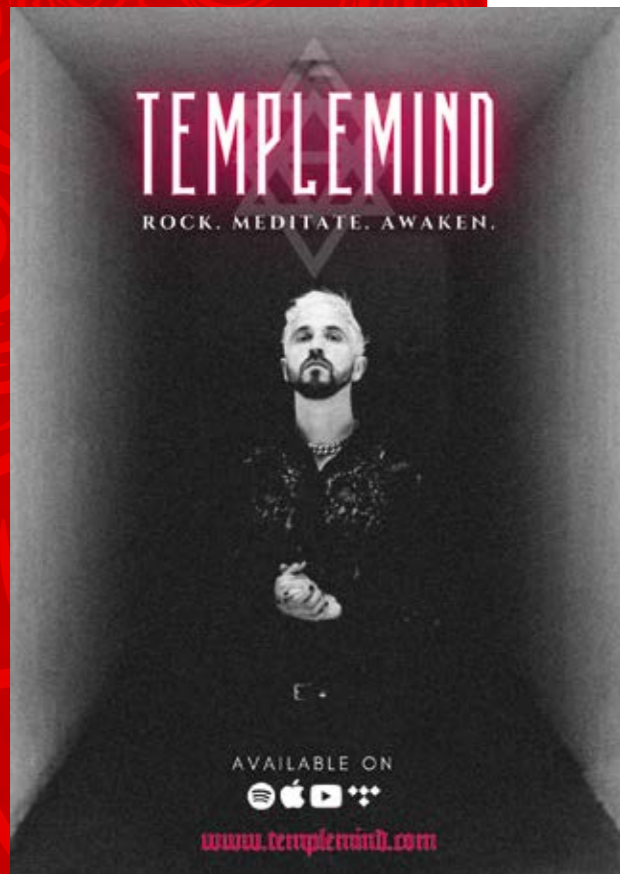
Dass er diesen Weg heute aus dem Westerwald heraus geht, ist für Schardt ein bewusstes Statement. „Tiefe braucht keinen bestimmten Ort.“ Mit Frankfurt vor der Tür ist er international angebunden, lebt aber nicht mehr im Dauerbetrieb. Familie, Erdung, Stille – all das ist hier präsent. „Putting Montabaur back on the map“, sagt er augenzwinkernd und verweist auf die Symbolik des Ortes, benannt nach dem Berg Tabor, mit dem gelben Schloss als Wahrzeichen.

Was bleibt, ist eine Haltung. Erfolg neu zu definieren. Wirkung über Reichweite zu stellen. Klang nicht als Ablenkung zu nutzen, sondern als Erinnerung. Und Menschen zu ermutigen, sich selbst wieder ernst zu nehmen. „Ich wünsche mir, dass Leser erkennen: Ich bin genug“, so Schardt. Nicht im Sinne von Stillstand, sondern als Ausgangspunkt für Entwicklung. Sein Buch „Der letzte Schlüssel“ erzählt diesen Weg ehrlich – inklusive Umwege und Sackgassen.

Heute schöpft Philipp Schardt Kraft aus Familie, Meditation, körperlicher Arbeit und der Stille. Inspiration entsteht dort, wo kein Lärm ist. „Ich habe Songs vollständig in der Meditation empfangen“, sagt er. Melodie, Text, Gefühl – einfach da. Kein Konzept. Kein Aufguss. Sondern etwas, das aus dem Inneren kommt. „Das ist heute mehr wert als jede Platinplatte.“

KONTAKT

Instagram: @philippschardt
@templemindmusic
@10xspiritualacademy
www.philippschardt.com
www.10xspiritualacademy.com
www.derletzteschluesel.de



OPAS SEELE LEBT

Wenn Liebe bleibt, ist niemand wirklich gegangen.

Die bewegende Fortsetzung von Manuela Lewentz Erfolgsbuch Opas Seele bleibt. **JETZT IM HANDEL!**

Tauchen Sie erneut ein in die liebevolle Verbindung zwischen Anne und ihrem Opa – eine Beziehung, die selbst der Tod nicht trennen kann. Ein Buch voller Hoffnung, Erinnerungen und der Kraft, das Leben zu genießen.

Erhältlich online bei **rz-forum.de** sowie überall, wo es Bücher gibt.
14,90 Euro · ISBN 978-3-92-518053-8 · **Auch als E-Book erhältlich.**

manuela-lewentz.de

Quelle: amazon.de

Leserstimmen

- ★★★★★ Eine Geschichte, die direkt ins Herz trifft
- ★★★★★ Ein zutiefst berührender Roman voller Hoffnung und Wärme
- ★★★★★ Der Tod muss nicht das Ende sein

SOMMER, SONNE, social anxiety?



SOZIALE ÄNGSTE ERKENNEN UND ÜBERWINDEN

Text: dpa-mag | Foto: stock.adobe.com

Sommerzeit ist Feierzeit: Straßenfeste, Hochzeiten, Grillabende, draußen Menschen treffen. Für viele klingt das nach Spaß und Geselligkeit. Doch für Menschen mit sozialer Angststörung beginnt mit dem Sommer eine besonders schwierige Phase. „Gerade in den Sommermonaten, wenn spontane Treffen und größere Veranstaltungen zunehmen, spitzt sich die Situation für viele zu“, erklärt Steffen Häfner, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

NICHT BLOSS SCHÜCHTERN

„Eine soziale Angststörung ist mehr als bloße Schüchternheit“, so Häfner. Sie äußert sich durch intensive Furcht davor, im Mittelpunkt zu stehen, bewertet oder gar abgelehnt zu werden. Schon alltägliche Situationen wie ein kurzes Gespräch mit Nachbarn können Betroffene stark belasten, so der Mediziner. Symptome wie Herzrasen, Zittern, Erröten oder sogar Panikattacken sind keine Seltenheit.

„Betroffene vermeiden häufig Situationen mit solchem Stresspotenzial ganz. Oftmals entwickelt sich daraus ein Teufelskreis, denn die Vermeidung schützt kurzfristig, verstärkt aber langfristig die Furcht und führt zu Einsamkeit und sozialem Rückzug“, so der Facharzt.

WOHER KOMMEN SOZIALE ÄNGSTE?

Oft entwickeln sich die Ängste schleichend im Jugendalter. Auslöser können negative Erfahrungen wie Mobbing oder hoher Leistungsdruck sein. Auch familiäre Einflüsse spielen eine Rolle – etwa, wenn Konfliktvermeidung vorgelebt wurde oder übermäßige Kritik prägend war.

Die permanente Bewertung über soziale Medien könne die Angst zusätzlich verschärfen, sagt Häfner. „In unserer Gesellschaft herrscht ein hoher sozialer Erwartungsdruck.“ Und das sorgt für noch mehr Stress.

WIE BEKOMMT MAN DIE ANGST IN DEN GRIFF?

Wer sich durch soziale Ängste belastet fühlt, muss sich nicht damit abfinden. Damit sich das Leben mit Sozialphobie leichter bewältigen lässt, gibt es viele alltagstaugliche Möglichkeiten und Schritte, die man selbst gehen kann. Ein erster Schritt ist, sich erreichbare Ziele zu setzen. „Statt sich direkt auf eine große Veranstaltung zu wagen, kann es helfen, zunächst kurze Kontakte in überschaubarem Rahmen zu suchen: etwa ein Spaziergang mit einer Vertrauten“, erklärt Steffen Häfner.

Auch Atemübungen und Achtsamkeitstechniken sind wirksame Mittel, um den Körper zu beruhigen. Zentral ist zudem der Umgang mit den eigenen Gedanken (auch negative Überzeugungen wie „Ich blamiere mich oder mache was falsch“). „Diese aufkommenden Gedanken zu erkennen und zu hinterfragen, ist ein zentraler Teil der Bewältigung“, so der Experte. Oft zeige sich dann, dass die innere kritische Stimme viel lauter ist als jede reale Rückmeldung von außen.

NICHT MIT DER ANGST ALLEIN BLEIBEN

Wenn die Angst das Leben aber stark einschränkt, ist psychotherapeutische Unterstützung sinnvoll. „Niemand muss mit seiner Angst allein bleiben. Soziale Ängste sind behandelbar – der erste Schritt ist, darüber zu sprechen“, betont Häfner. Besonders bewährt habe sich die kognitive Verhaltenstherapie: „Dabei lernen Patienten, wie sie angstauslösende Gedanken ausmachen, anzweifeln und schrittweise neue Verhaltensweisen ausprobieren können.“

Gruppentherapien bieten zudem die Chance, soziale Situationen in einem geschützten Rahmen zu üben und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu gewinnen. In schweren Fällen kann auch eine medikamentöse Unterstützung durch einen Psychiater nützlich sein. ■

Heimat IM HERZEN, BÜHNE IM BLICK

JULE MENZEL-KING ÜBER IHREN WEG
VOM DORF AUF DIE LEINWAND –
UND WIEDER ZURÜCK NACH HAUSE

Text: Dora Speicher | Fotos: Sonja Lipka, Burgspiele Braubach, Schlosstheater Neuwied, Manta Manta, Theater Lahnstein, Sky Dynamo Band, Privat

Im Westerwald kennt man sich. Man grüßt sich, man begegnet sich auf der Straße und bei Dorffesten – und manchmal steht dort schon früh jemand auf der Bühne, der später seinen Weg weit über die Region hinaus findet. Eine von ihnen ist Jule Menzel-King. Die 25-Jährige, geboren in Koblenz und aufgewachsen in Nauort im Westerwald, hat ihren Traum von hier aus in die Welt getragen – und ist doch ihrer Heimat stets verbunden geblieben.

„HAUPTSACHE BÜHNE“

Für Jule stand eigentlich nie die Frage im Raum, ob sie auf die Bühne gehört. Eher nur, wann. Musik war in ihrem Leben von Anfang an selbstverständlich. Ihre Mutter war selbst als Sängerin im Ort bekannt und stand unter anderem auf den Kirmes- und Karnevals Bühnen – die kleine Jule mittendrin. „Irgendwann hieß es ganz selbstverständlich: Willst du nicht mal mitsingen?“, erinnert sie sich. „Kurz darauf stand ich dann auch alleine bei Karnevalsveranstaltungen auf der Bühne. Das gehörte einfach dazu. Parallel habe ich in der Grundschule Schulmusicals gespielt. Hauptsache Musik, Hauptsache Bühne.“

Dass daraus einmal ein Beruf werden könnte, wollte sie lange nicht wahrhaben. „Ich hatte Angst, mir den Spaß kaputtzumachen.“ Ihr ursprünglicher Traum: Hebamme werden. Doch als es mit dem Ausbildungsplatz nicht klappte, führte ihr Weg sie zu einem Freiwilligen Sozialen Jahr an die Städtische Bühne Lahnstein. Dort fiel die Entscheidung – leise, aber klar. „Da war plötzlich dieser Moment, in dem alles Sinn ergab. Ich wusste: Das ist mein Job.“

Nach dem FSJ folgte daher eine Ausbildung zur Musicaldarstellerin. Gesang, Schauspiel, Tanz: die Vielseitigkeit des Berufs reizte sie besonders. Hier lernte sie, sich auf ihren eigenen Körper, ihre Stimme und auf sich selbst zu verlassen. Das Beste dabei: Diese Zeit fühlte sich nie wie eine klassische Ausbildung an, sondern wie das Privileg, genau das lernen zu dürfen, was ihr wirklich Spaß





MAN IST ALS Künstlerin

EIGENTLICH NIE FERTIG.

macht. Von dieser Leidenschaft angetrieben ging es direkt weiter – Stillstand war nie eine Option. „Man ist als Künstlerin eigentlich nie fertig“, erklärt Jule ihre Entscheidung, im nächsten Schritt eine Schauspielausbildung in Köln zu absolvieren. Lernen, wachsen, Erfahrungen sammeln – das sei immer ihr Antrieb gewesen. Und dieser Ehrgeiz sollte schon bald belohnt werden.

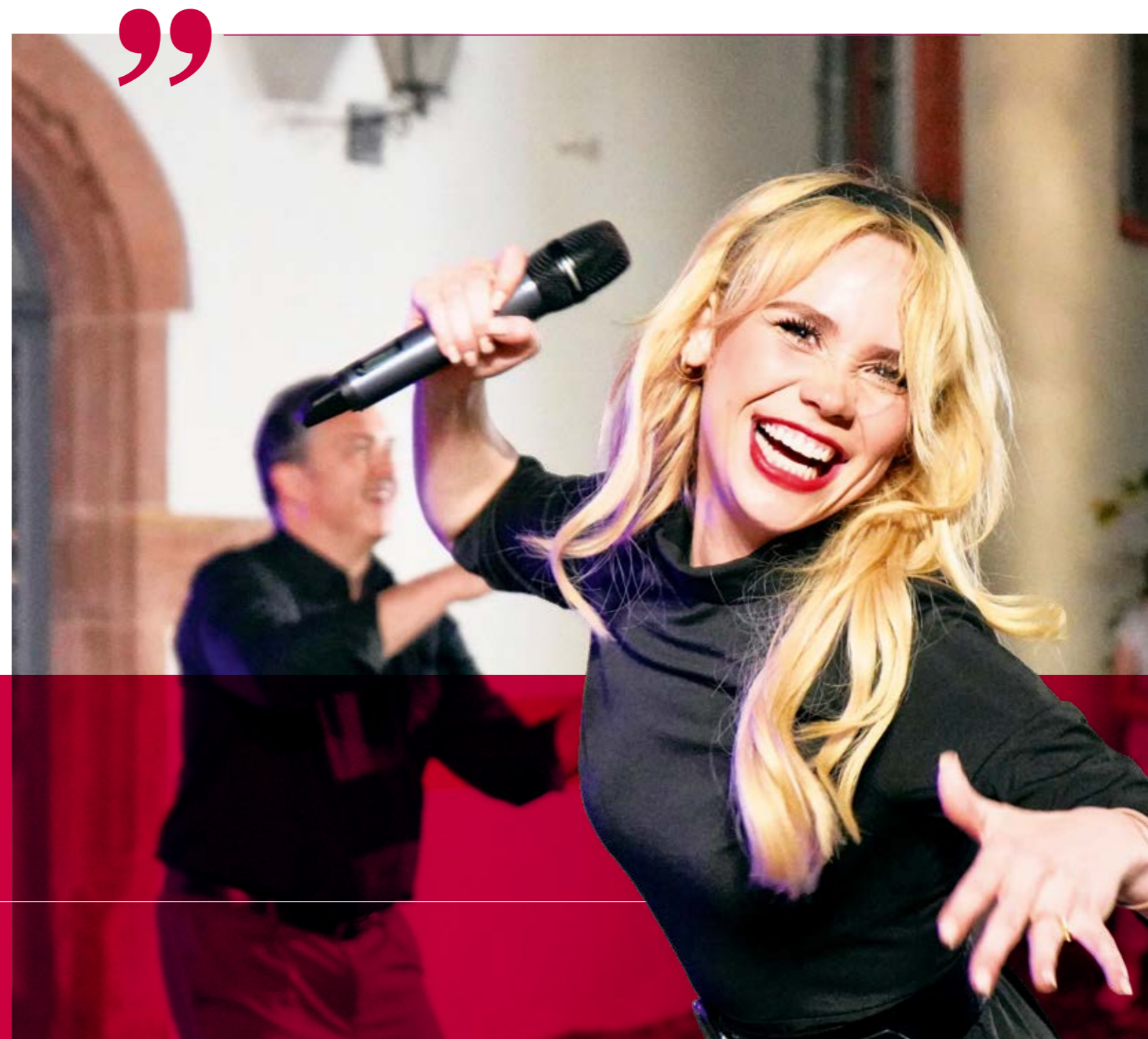
„MOIN, ICH BIN JULE.“

2023 schaffte es Jule als Teil von „Manta Manta – Zwoter Teil“ unter der Regie von Til Schweiger auf die Kinoleinwand. Was mit einer spontan beantworteten Casting-Anfrage begann, entwickelte sich zu einem filmreifen Erlebnis. Chauffeur, eigener Backstagebereich am Set, Premieren in Köln und Berlin – und plötzlich Begegnungen mit Schauspielern, die man sonst nur aus dem Kino kennt.

Ein Moment ist Jule besonders im Gedächtnis geblieben: Kurz vor ihrer Szene kam Til Schweiger auf sie zu, stellte sich mit einem lockeren „Hi, ich bin Til“ vor – und sie antwortete ebenso trocken mit „Moin, ich bin Jule“. Er schaute sie an, lächelte und sagte: „Ja, ja, ich weiß.“ Für einen kurzen Augenblick blieb für sie die Zeit stehen. „Da wäre ich innerlich fast rückwärts umgekippt“, erzählt sie lachend. „Weil er einfach wusste, wer ich bin.“ Ein Satz, beiläufig gesagt – und doch einer dieser Momente, die zeigen, dass aus einem Traum plötzlich Realität geworden ist.

Auch in der Heimat blieb ihr Leinwandauftritt nicht unbemerkt. Bekannte schickten Fotos aus dem Kino und fragten ungläubig: „Moment mal, bist du das?“ Sogar ehemalige Mitschüler meldeten sich schmunzelnd und behaupteten, sie hätten schon immer gewusst, dass Jule irgendwann auf der großen Leinwand landen würde.

Der Film selbst wurde ein großer Erfolg: Bereits am ersten Wochenende lockte „Manta Manta – Zwoter Teil“ rund 370.000 Besucher in die Kinos und setzte sich damit an die Spitze der deutschen Kino-Charts – das beste Start-Ergebnis eines deutschen Films im Jahr 2023. Nur wenige Wochen später wurde die Millionengrenze überschritten, bis zum Jahresende zählte der Film rund 1,25 Millionen Zuschauer und gehörte damit zu den erfolgreichsten deutschen Produktionen des Jahres 2023. Für Jule bedeutete das: Teil eines Projekts zu sein, das bundesweit für Aufmerksamkeit sorgte.





KONTAKT

Instagram: @julemenzelking_
www.juleking.de

„HIER IST MEINE BASE“

Trotz Premierenfeeling und rotem Teppich ist Jule mit beiden Füßen auf dem Boden geblieben – und der liegt nach wie vor in der Heimat. Die Jahre in Frankfurt, Hamburg und Köln waren wichtig und prägend – und doch auch ein kleiner Kulturschock. „In der Großstadt ist man erst mal völlig anonym. Alles ist hektischer, lauter, schneller und niemand grüßt sich. Mir passiert es bis heute, dass ich einfach ‚Hallo‘ sage, wenn mir jemand entgegenkommt. Die Reaktionen sind dann manchmal, sagen wir mal – überrascht. Im Dorf ist das normal, in der Stadt eher nicht“, erzählt sie schmunzelnd. Aus diesem Grund lebt sie inzwischen seit rund einem Jahr wieder in Koblenz. „Hier ist meine Base“, betont sie. Ihr berufliches Leben spielt sich heute vor allem hier ab: Engagements, unter anderem an der Landesbühne Rheinland-Pfalz in Neuwied, Unterricht an Musikschulen, ein eigener Schauspielkurs und ihre 80er-Jahre-Tribute-Band „Sky Dynamo“. Für Jule ist die Heimat kein Ort, den man verlassen muss, um künstlerisch zu wachsen – sondern einer, an dem sich beides verbinden lässt: große Träume und vertraute Wurzeln.

VORHANG AUF FÜR DIE ZUKUNFT

Und die Zukunft? Die sieht sie vor allem auf der Konzertbühne. Singen ist und bleibt ihre größte Leidenschaft, das, was sie erdet und am stärksten mit sich selbst verbindet. Alles andere – Film, Theater, neue Projekte – darf gerne weiterhin dazukommen. Doch im Mittelpunkt steht für sie immer die Musik. Sie hat gelernt, dass Hingabe Mut braucht – und manchmal auch ein dickes Fell.

Allen, die große Träume in sich tragen, gibt sie deshalb eine klare Botschaft mit: losgehen, ausprobieren, dranbleiben – und sich vor allem nichts ausreden lassen. „Es gibt Menschen, die können mit Leidenschaft nichts anfangen, weil sie selbst noch nichts gefunden haben, wofür sie brennen“, macht sie deutlich. Entscheidend sei, trotzdem an sich zu glauben. Denn eines sei schlimmer als jedes Scheitern: irgendwann sagen zu müssen: „Ach, hätte ich mal.“



Mach deine
Freunde happy.
Mit Wero.

Sende Geld einfach und schnell.

Jetzt in der App Sparkasse nutzen.



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Westerwald-Sieg

TIERISCHE Abkühlung IM SOMMER

Text: djd | Fotos: stock.adobe.com



Sonnenschein, Strand, saftig grüne Wiesen und bunt blühende Sträucher: Für viele ist der Sommer die schönste Jahreszeit. Doch heiße Sommertage können sowohl uns Menschen als auch unsere Vierbeiner belasten. Die Haustierversicherung Agila gibt Tipps für die heißen Tage mit Hund und Katze.

1 | ÜBERHITZUNG ERKENNEN

Zu den größten Gefahren gehört der Hitzschlag. Er kann bei Tieren innerhalb kurzer Zeit lebensbedrohlich werden, besonders wenn sie sich in geschlossenen oder schlecht belüfteten Räumen aufhalten oder direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind. Tiere sollten daher nicht in einem geschlossenen Auto zurückgelassen werden, auch nicht bei geöffnetem Fenster oder wenn das Auto im Schatten steht.

Häufige Symptome einer Überhitzung bei Hunden sind starkes Hecheln, Unruhe, übermäßiger Speichelfluss, Erbrechen, Durchfall und im Extremfall Bewusstlosigkeit oder Krampfanfälle. Tierärztin Melanie Müller von Agila rät: „Wenn an heißen Tagen eines oder mehrere dieser Symptome auftreten, sollte das Tier so schnell wie möglich in eine Tierarztpraxis.“ Katzen zeigten bei Überhitzung eher subtilere Anzeichen wie reduzierte Aktivität, schnelle Atmung, Hecheln – was bei Katzen unüblich ist – sowie Appetitlosigkeit oder Erbrechen.

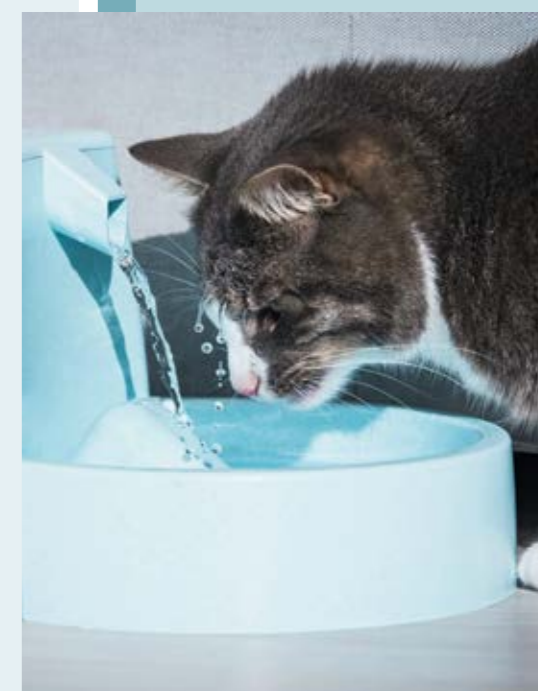
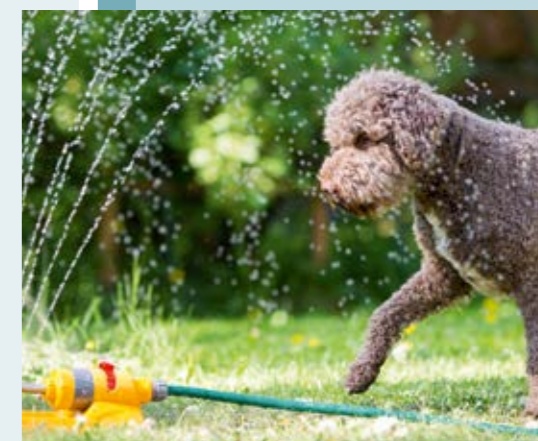
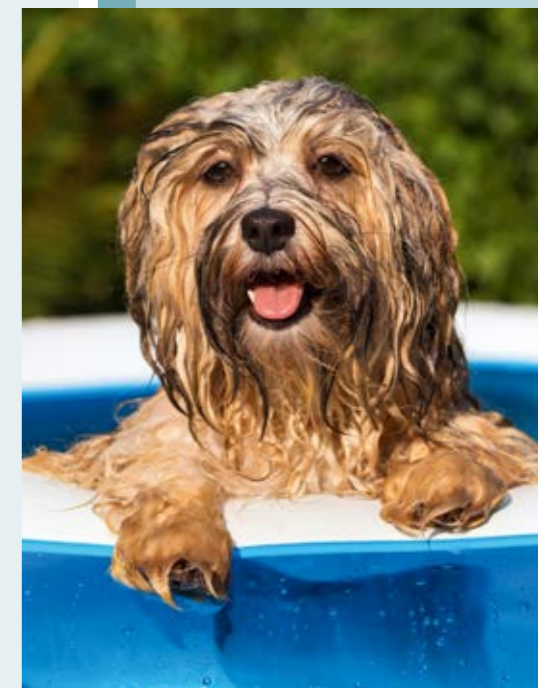
2 | TIERE VOR ÜBERHITZUNG SCHÜTZEN

Um Hunde und Katzen vor den Auswirkungen der Hitze zu schützen, ist es wichtig, dass sie sich vor allem in kühlen, schattigen Bereichen aufhalten. Für Hunde bietet es sich an, Spaziergänge auf die frühen Morgen- oder späten Abendstunden zu verlegen. Zusätzlich – oder wenn der Gang nur in der Hitze möglich ist – können Kühlwesten oder -halstücher die Hunde beim Gassigang kühlen. Ebenfalls hilfreich sind Hundepools für den Balkon oder Garten aus besonders robustem Material und mit rutschfesten Innenwänden. Katzen, die in der Wohnung leben, profitieren von heruntergelassenen Rollläden, geöffneten Fenstern mit Schutzgittern und kühlen Fliesen.

3 | GENÜGEND WASSER BEREITSTELLEN

Tierärztin Melanie Müller betont, dass darüber hinaus eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig ist: „Frisches Wasser sollte jederzeit zur Verfügung stehen. Auch über Nassfutter können die Tiere Flüssigkeit aufnehmen.“ Eventuelle Reste des Nassfutters sollten jedoch schnell zurück in den Kühlschrank, da sich bei Hitze Krankheitserreger schnell vermehren können und Wespen angelockt werden.

Für Katzen, die häufig zu wenig trinken, empfiehlt die Expertin Trinkbrunnen: „Das fließende Wasser animiert sie, Wasser aufzunehmen.“ Insgesamt gilt: Ein bewusster Umgang mit Hitze, ein angepasster Tagesablauf sowie gezielte Kühlmaßnahmen sind entscheidend, um Hunde und Katzen sicher durch den Sommer zu bringen. ■



VON DER Außenseiterin

NICOL PIA HOCHWALD ÜBER DAS RECHT, MAN SELBST ZU SEIN

Text: Jasmin Rumpf | Fotos: Iris Wisskirchen, Markus Zielke, privat

Nicol Pia Hochwald macht, was sie will, und sorgt damit regelmäßig für Kopfschütteln und hochgezogene Augenbrauen. Denn was ihren Kleidungsstil betrifft, folgt sie keinem Dresscode – schon gar nicht einem, der ihr durch Dogmen aufdiktiert wird.

Und plötzlich ist da Social Media

Nicol lebt mit ihrem Mann und ihrem Sohn in einem kleinen 280-Seelen-Dorf in der Nähe von Linz. Jeder dort kennt sie. Seit 29 Jahren arbeitet sie als Projektmanagerin bei einer großen Telekommunikationsfirma. Auch hier weiß jeder, wer sie ist.

2017 beginnt sie, Fotos ihrer Outfits auf Social Media zu posten. Ohne Strategie. Einfach aus Freude an Mode. Sie wird zur Content Creatorin und Influencerin. Ihr Look ist auffällig. In ihrem Kleiderschrank: alles. Sie ist mal bunt, mal sexy, mal laut, mal leise. Eins ist sie dabei immer: extravagant, selbstbewusst und authentisch. Grund genug, dass sie im Gedächtnis bleibt und man über sie spricht.

Mode ist für sie eine Ausdrucksform der eigenen Persönlichkeit und Stimmung. Ihr Kleidungsstil ist eine innere Haltung, keine Inszenierung. Während des Corona-Lockdowns beginnt sie auf ihren Kanälen mit Video-Posts. Sie zeigt, wie ihre Looks entstehen, gibt Styling-Tipps und ermutigt ihre Follower, sich trotz Homeoffice aus der Jogginghose zu schälen, kreativ zu werden und Neues auszuprobieren. Klingt lapidar, doch ihre Reichweite und die Zahl der Follower wachsen kontinuierlich. Mittlerweile folgen ihr mehr als 160.000 Menschen auf Instagram, Facebook und TikTok. Tendenz steigend.

Doch was unterscheidet Nicols Content von anderen Mode-Posts? Es ist nicht allein der pinke Lidschatten, die rosa gefärbte Tolle mit kurz rasierten Seiten oder das Nasenpiercing. Es sind auch nicht die riesigen Statement-Ketten, die mit den vielen Kreuzen zu ihrem Markenzeichen geworden sind. Oder die Leo-Leggings, der Minirock und die knalligen Farben. Der Erfolg liegt auch an ihrer inneren Haltung und – an ihrem Alter.

Selbstbewusst kontern gegen Kritik

Nicol ist 53 – und somit nach Meinung mancher viel zu alt für die Outfits, die sie trägt. „Zieh dich doch mal altersgemäß an. So kannst du doch nicht rumlaufen“, hört sie immer wieder. Doch, sie kann. Denn wer legt fest, was altersgemäß ist und wie lange man etwas tragen darf? „Niemand“, findet Nicol und nimmt somit keine Rücksicht auf gesellschaftliche Konventionen. Erst recht nicht, wenn andere finden, dass sie das tun sollte.



ES WAR NIE MEIN PLAN, Influencerin ZU WERDEN!

”

Nicol lässt sich durch ein Altersdogma, das Frauen über 50 Grenzen setzen will, nicht abhalten. Im Gegenteil. Auf Kritik reagiert sie schlagfertig und mit Humor, kontert mit neuen, auffälligen Looks. Ihre Suche nach einem „Altersbegrenzungsschild“ im Kleidungsstück geht viral und ihre Community wächst weiter. „Es war nie mein Plan, Influencerin zu werden“, erzählt sie. „Doch irgendwie haben sich die Menschen angesprochen gefühlt.“ Ihr klarer Appell: „Sei du selbst und trage, was dir gefällt!“

Mut zum eigenen Ich

Nicol richtet sich damit an alle Menschen, denen der Mut dazu fehlt. „Ich möchte den Menschen bewusst machen, dass es egal ist, was andere von ihrem Outfit halten. Niemand sollte sich durch Kritik einengen oder verunsichern lassen.“

Das trifft einen Nerv. Ihr Postfach quillt über. Sie bekommt unzählige Nachrichten von Menschen, die sich bei ihr bedanken, weil sie sich getraut haben, etwas anzuziehen, was sie seit Jahren im Schrank haben.

Für Nicol geht es nicht darum, dass aus einer grauen Maus plötzlich ein Paradiesvogel werden soll, wie sie sagt. Es geht ihr vielmehr darum, den eigenen Kleiderschrank neu zu betrachten und sich zu trauen, kleine Dinge zu verändern, selbst wenn es nur eine andere Kette ist. „Man kann zu Hause ja einfach mal Verschiedenes ausprobieren und schauen, wie es sich anfühlt. Deswegen muss man ja noch lange nicht so auf die Straße gehen.“

Außenseiterin – und das ist gut so

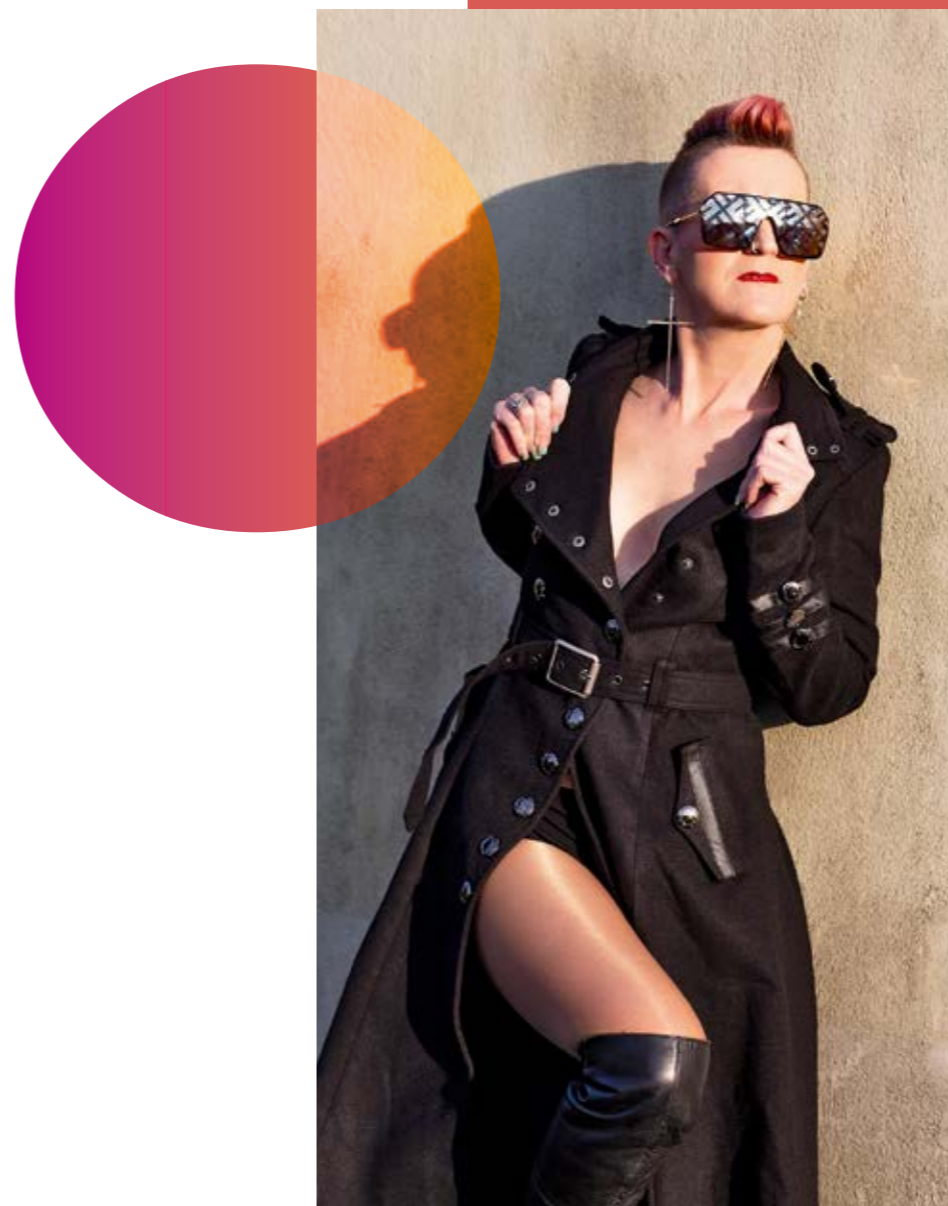
Aufgefallen ist Nicol mit ihrem Kleidungsstil schon immer. „Ich war nie jemand, der mit der Mode gegangen ist“, erzählt sie. In der Schule machte sie das zur Außenseiterin. „Meine Mitschüler fanden immer, dass ich komisch angezogen bin“, sagt sie schmunzelnd. „Das war zwar nicht immer einfach, aber angepasst habe ich mich trotzdem nicht.“ Dass sie nicht zu den „coolen Mädchen“ gehörte, hat sie nie gestört.

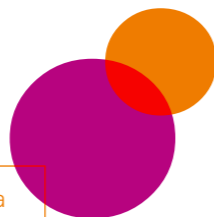
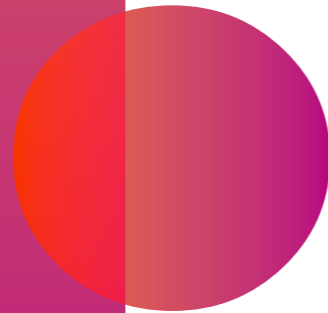
Sie mag es eben, aus der Masse herauszustechen. „Es ist doch schön, wenn sich die Menschen an dich erinnern.“ Im Laufe der Zeit hat sie mehr und mehr gelernt, Scheuklappen aufzusetzen. Heute bemerkt sie die missbilligenden Blicke gar nicht mehr.

Stil kennt kein Preisschild

Wichtig ist Nicol außerdem, dass ein modisches Outfit nicht zwangsläufig teuer sein muss. Bewusst kauft sie bei Modediscountern oder in Second-Hand-Boutiquen ein. Sie möchte zeigen, dass man sich auch mit kleinem Geldbeutel stilvoll kleiden kann und wie vielfältig sich einzelne Teile kombinieren lassen. „Es geht nicht darum, jeden Trend mitzumachen und ständig neue Sachen zu kaufen“, erklärt sie. „Mode entsteht im eigenen Kopf und damit kann man zeigen, wer man ist.“

Nicol setzt Statements und gibt Denkanstöße, sowohl was den eigenen Look betrifft als auch das eigene Mindset. Vielleicht braucht es mehr Menschen wie Nicol – nicht um aufzufallen, sondern um daran zu erinnern, dass Stil keine Frage des Alters und des Geldes ist, sondern des Mutes. Würde jeder ein bisschen mehr denken wie sie, wäre manches leichter – vor allem für einen selbst. ■





KONTAKT

Instagram & TikTok: @todayisthedeepst | Facebook: @nicole.squarra



KERAMIK painting

KREATIVITÄT,
DIE MAN ANFASSEN KANN

Text: Jacqueline Schlechtriem | Fotos: stock.adobe.com

Vergiss den Stress und sag hallo zu deinem neuen Kreativ-Flow! Keramik Painting ist der DIY-Trend, der gerade in den sozialen Netzwerken alle begeistert. Ob Tassen, Teller oder Vasen – du gestaltest dein eigenes kleines Kunstwerk und das Beste: Es gibt kein Richtig oder Falsch.

Dabei ist Keramik Painting mehr als ein Trend. Es ist eine Art, dem hektischen Alltag zu entkommen. Beim Bemalen von Keramik entstehen nicht nur schöne Dinge, sondern auch kleine Auszeiten für die Seele. Farben mischen, Muster ausprobieren, kleine Details hinzufügen und alles um dich herum vergessen. Gleichzeitig kannst du deiner Persönlichkeit Ausdruck verleihen. Pastellfarbene Designs, geometrische Muster oder freche Sprüche – alles ist erlaubt!

Das Schöne: Du brauchst keine Profi-Ausrüstung. Ein Starter-Set oder ein Besuch in einem Keramik- oder Kreativstudio reicht völlig. Dort bekommst du Rohkeramik, passende Farben und manchmal sogar

Tipps vom Profi. Oft werden auch Workshops angeboten – ideal für alle, die den Einstieg ohne großen Materialkauf wagen möchten. Nach dem Bemalen kommt dein Werk in den Ofen, und schon hältst du dein persönliches Meisterstück in den Händen.

Ob Teenager, junge Erwachsene oder Senioren: Keramik Painting begeistert Menschen jeden Alters. Es verbindet Kreativität, soziale Kontakte in Workshops und das Erfolgserlebnis, etwas Eigenes geschaffen zu haben. Handbemalte Keramik wirkt immer individuell, warm und einladend – ein echter Gegenentwurf zur Massenware.

Wer Lust hat, etwas Kreatives auszuprobieren, sich eine kleine Auszeit vom Alltag zu gönnen und dabei noch stylische Deko zu schaffen, sollte unbedingt den Pinsel in die Hand nehmen. Keramik Painting macht nicht nur Spaß, sondern ist auch eine Einladung, die eigene Kreativität auf ganz entspannte Weise auszuüben.

SOMMERLAUNE IM Glas

VON MOSEL BIS MITTEL RheIN: Steillagen, Wein und Feste – die Region erwacht zur Genusszeit

Text: Jacqueline Schlechtriem | Fotos: Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH/Dominik Ketz, Florian Trykowski, Tourist-Information Ferienland Cochem/Mosellandtouristik GmbH, stock.adobe.com

Mit den ersten warmen Tagen des Jahres beginnt zwischen Mosel und Mittelrhein eine Zeit, auf die viele Genießer jedes Jahr warten: die Weinsaison. Rund um Koblenz, Neuwied und Cochem rücken Weinberge, Uferpromenaden und historische Plätze wieder stärker ins Zentrum des Lebensgefühls der Region. Veranstaltungen, Weinproben unter freiem Himmel und zahlreiche Weinfeste markieren den Auftakt der warmen Monate – und machen deutlich, wie eng die Region mit ihrer Weinkultur verbunden ist.

Eine Landschaft, die vom Wein geprägt ist

Der Weinbau entlang der Mosel gehört zu den traditionsreichsten in Europa. Bereits vor mehr als 2.000 Jahren kultivierten die Römer hier Reben und legten damit den Grundstein für eine noch immer prägende Kulturlandschaft.

Heute umfasst das Mosel-Anbaugebiet rund 8.400 Hektar Rebfläche und zählt zu den bedeutendsten Weinregionen Deutschlands. Besonders markant sind die spektakulären Steillagen entlang des Flusses: Etwa 40 Prozent der Weinberge liegen an Hängen mit über 30 Prozent Neigung – ein Wert, der weltweit nur in wenigen Weinregionen erreicht wird.





Das prägt nicht nur das Landschaftsbild, sondern auch die Arbeit im Weinberg. Viele dieser Lagen können kaum maschinell bewirtschaftet werden und erfordern aufwendige Handarbeit – ein Grund, warum Weinbau hier seit jeher eng mit handwerklicher Tradition verbunden ist.

Ein entscheidender Faktor für die Qualität der Weine ist der Boden. In vielen Weinbergen dominiert dunkler Schiefer, der tagsüber Wärme speichert und sie nachts wieder an die Reben abgibt. Zusammen mit dem milden Mikroklima der Flusstäler entstehen so Bedingungen, die eine langsame Reifung der Trauben ermöglichen – ein wichtiger Baustein für die typische Aromatik vieler Moselweine.

Zwischen Burgen und Welterbe

Auch entlang des Mittelrheins prägen Weinberge seit Jahrhunderten die Kulturlandschaft. Die steilen Terrassenhänge zwischen historischen Burgen, kleinen Winzerorten und dem Fluss bilden eine einzigartige Kombination aus Natur, Kultur und Weinbau.

Der Mittelrhein ist zwar ein vergleichsweise kleines Anbaugebiet, doch seine Geschichte reicht ebenfalls weit zurück. Schon im Mittelalter war Wein aus dieser Region ein bedeutendes Handelsgut, und noch heute gehören die Weinberge zum charakteristischen Bild des UNESCO-Welterbes Oberes Mittelrheintal.

Sommer, Feste und gelebter Genuss

Wenn sich diese Hänge im Frühjahr in ein frisches Grün verwandeln, zeigt sich die Region von ihrer vielleicht schönsten Seite. Spaziergänge durch die Weinberge werden zu kleinen Auszeiten vom Alltag, während entlang der Flüsse wieder Fahrräder rollen, Ausflugsschiffe unterwegs sind und Terrassen sich mit Gästen füllen. Besonders rund um Koblenz – dort, wo Mosel und Rhein am Deutschen Eck zusammenfließen – gehört der Wein seit jeher zum städtischen Lebensgefühl. Die Stadt blickt auf eine lange Weintradition zurück, die sich nicht nur in der Geschichte des Weinbaus widerspiegelt, sondern auch im kulturellen Leben der Region.

Mit den warmen Monaten beginnt zugleich die Saison der Weinfeste. In vielen Orten entlang von Mosel und Mittelrhein – und darüber hinaus – werden Plätze, Uferpromenaden und historische Innenstädte zu Treffpunkten für Genießer. Besonders in den Monaten zwischen Frühling und Spätsommer prägen diese Veranstaltungen das gesellschaftliche Leben der Region und ziehen Besucher aus ganz Deutschland an.

Unter freiem Himmel, begleitet von Musik, regionaler Küche und sommerlicher Atmosphäre, wird der Wein hier gefeiert – als Teil regionaler Identität und als Ausdruck einer lebendigen Genusskultur. ■

Weinfeste in der Region

30. APRIL BIS 3. MAI
BLÜTEN- UND WEINFEST IN KOBLENZ-GÜLS

8. MAI BIS 11. JULI
WEINFESTIVAL KOBLENZ

3. BIS 7. JUNI
MOSEL-WEIN-WOCHE IN COCHEM

29. BIS 30. JUNI
BAD MARIENBERGER WEINFEST

21. BIS 23. AUGUST
DIEBLICHER WEINFEST

29. BIS 30. AUGUST
WEINFEST BURG GUTENFELS IN KAUB

28. AUGUST BIS 6. SEPTEMBER
MOSELFEST WINNINGEN

10. BIS 14. SEPTEMBER
WEINMARKT IN OBERWESEL

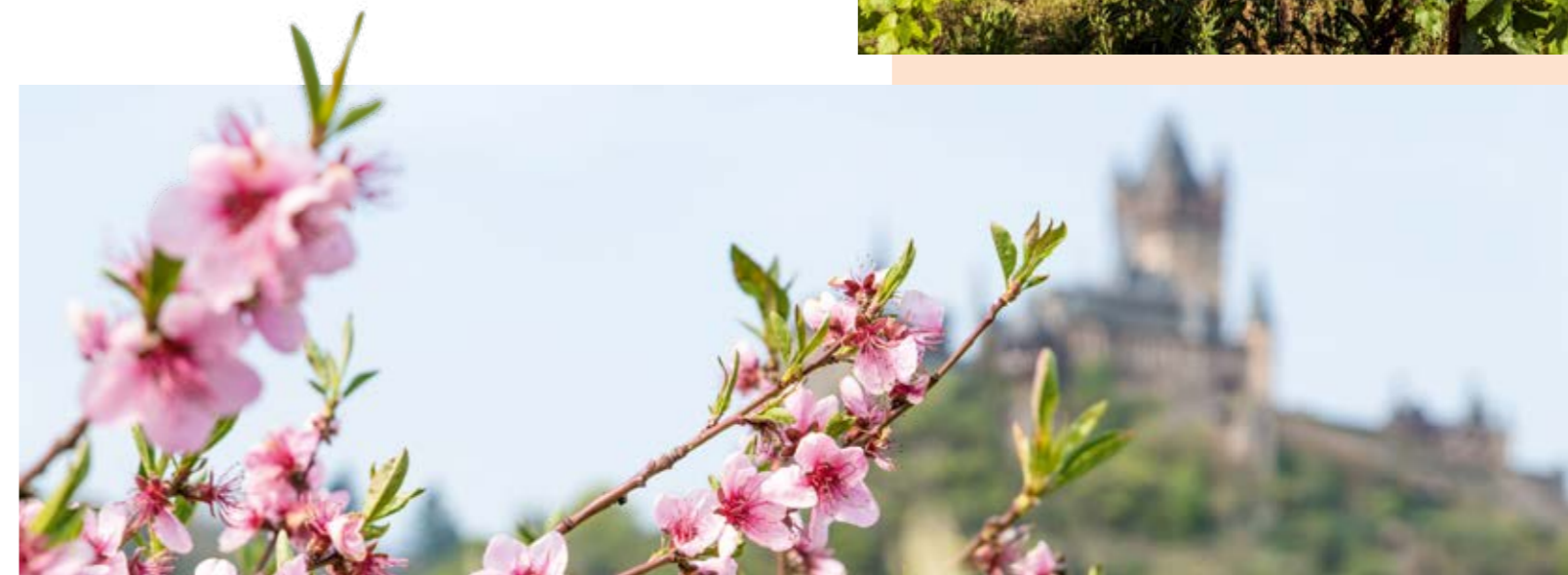
11. BIS 14. SEPTEMBER
WINZERFEST IN LEUTESDORF

12. BIS 13. SEPTEMBER
WEIN- UND SCHLEMMERFEST IN HACHENBURG

11. BIS 14. SEPTEMBER
WINZERFEST IN LINZ AM RHEIN

2. BIS 5. OKTOBER
TRADITIONELLES WINZERFEST IN BRAUBACH

25. BIS 27. SEPTEMBER
KOBLENZER WEINFEST IM STADTTEIL LAY



MEHR ALS EIN Tierpark



WIE DER ZOO NEUWIED ZUKUNFT GESTALTET

Text: Jasmin Rumpf | Fotos: Zoo Neuwied, stock.adobe.com

Ein tiefes Brüllen hallt über das Gelände. Es riecht nach Heu, nach frisch geschnittenem Obst und ein bisschen auch nach Kuchen und Pommes. Zwischen Rhein und Westerwald liegt ein Ort, der längst nicht mehr nur ein Ausflugsziel für Familien ist. Der Zoo Neuwied ist Bildungsstätte, Forschungsstandort und eine Arche für bedrohte Arten.

„Ein Leben ohne Zoo? Unvorstellbar.“

Zoodirektor Mirko Thiel kann sich ein Leben ohne den Tierpark gar nicht vorstellen. „Ich bin hier praktisch aufgewachsen“, erzählt er. Bereits mit 13 beginnt er als Aushilfe. Während andere ihre Freizeit auf dem Fußballplatz verbringen, mischt er Futter, mistet Gehege und dokumentiert Beobachtungen. Die Leidenschaft für die Tiere wächst mit jedem Tag. Die Verbindung, die sich entwickelt, lässt ihn bis heute bleiben. Auch während seines Lehramtstudiums und seiner Tätigkeit als Realschullehrer engagiert er sich weiterhin im Zoo.

Seit Dezember 2011 leitet er nun den größten Zoo in Rheinland-Pfalz. Auf über 13 Hektar schafft er ein Zuhause für mehr als 2.000 Tiere aus knapp 200 Arten – darunter die größte Känguruherde außerhalb Australiens. Für Thiel ist der Zoo kein Arbeitsplatz, sondern ein Lebensprojekt. „In einem Zoo geht es längst nicht mehr nur darum, Tiere zu beobachten, sondern darum, bedrohten Arten eine Zukunft zu geben. Wir sind keine Tieraussstellung. Wir sind aktive Artenschützer.“

Ersatzlebensraum mit Konzept

Weltweit schrumpfen natürliche Lebensräume. Wälder werden abgeholzt, Savannen zersiedelt und Ökosysteme zerstört. Die zoologischen Einrichtungen schaffen Ersatzlebensräume, die den realen Lebensbedingungen möglichst nahekommen und in denen die Tiere ihre natürlichen Verhaltensweisen ausleben können. Der Fokus liegt somit auf naturnahen Gehegen, die Rückzugsorte, Beschäftigungsmöglichkeiten und soziale Strukturen ermöglichen. Der Zoo wird damit zu einer Art Sicherheitsnetz für Tierarten, die in der Wildnis nicht mehr überleben können.

So wird in Neuwied kontinuierlich modernisiert, umgebaut und erweitert. Dazu zählen die Südamerikahalle, das Menschenaffenhaus, das Exotarium sowie seit 2024 die begehbare Australienvoliere. Aktuell entsteht eines der größten Projekte der letzten Jahrzehnte: eine neue Seehundanlage. „Wir wollten nicht nur sanieren, sondern neu denken“, sagt Thiel. Die neue Anlage bietet eine größere, teilbare Wasserfläche, eine Quarantänestation und moderne Arbeitsräume. Die Besucher erhalten über eine große Panoramascheibe Einblicke unter Wasser sowie Zugang zu einem interaktiven Umweltbildungsbereich.



ZOO NEUWIED



Finanziert wird das Millionenprojekt zu 90 Prozent von der Else Schütz Stiftung. Den restlichen Betrag muss der Zoo selbst aufbringen. Grundsätzlich trägt sich der Zoo überwiegend selbst – durch Eintrittsgelder, Spenden und Fördervereinsbeiträge. Nur etwa fünf Prozent des Budgets stammen aus öffentlichen Zuschüssen. „Jeder Ausbau-Euro hilft“, betont Thiel.

Eine Katze für den Löwen

Der Zoo Neuwied beteiligt sich als Forschungsstation an wissenschaftlichen Projekten rund um Tiergesundheit, Verhalten und Zuchtmanagement. Die hier gewonnenen Erkenntnisse fließen in internationale Netzwerke ein und helfen, Schutzstrategien kontinuierlich zu verbessern. Darüber hinaus nimmt der Zoo an mehr als 40 Erhaltungszuchtprogrammen des europäischen Zooverbands „European Association of Zoos and Aquaria“ (EAZA) teil. Im Rahmen dessen zog Anfang dieses Jahres Berberlöwe „Julius“ in den Zoo. Gemeinsam mit Berberlöwin „Zari“ sollte er für Nachwuchs der vom Aussterben bedrohten Tierart sorgen. Doch es kam anders. „Zari“ musste im Februar plötzlich krankheitsbedingt eingeschläfert werden. Ein schwerer Schlag.

Nun wird im internationalen Netzwerk nach einer neuen Partnerin für „Julius“ gesucht, die genetisch zu ihm passt. Genetisches Management ist ein elementarer Bestandteil des Zuchtprogramms. Nur so kann gewährleistet werden, dass die Reservepopulationen gesund bleiben und sich langfristig stabilisieren. Somit ist jede erfolgreiche Verpaarung ein Baustein im internationalen Artenschutzprogramm – genetisch durchdacht, wissenschaftlich begleitet und mit dem klaren Ziel, das Überleben der Art zu sichern.

Bildungsauftrag mit Weitblick

Gleichzeitig ist der Zoo ein außerschulischer Lernort. Jährlich besuchen zahlreiche Schulklassen die Anlage, um mehr über Biodiversität, Klimawandel und ökologische Zusammenhänge zu erfahren.

Artenschutz beginnt mit Wissen – und mit persönlicher Beziehung. Wer einem Tier Auge in Auge gegenübersteht, versteht schnell, was auf dem Spiel steht, und entwickelt ein anderes Verständnis für seinen Lebensraum. Seit über 30 Jahren gibt es die Zooschule – seit 2021 in einem eigenen modernen Gebäude. Sie ist anerkannter „LernOrt Nachhaltigkeit“ des Landes Rheinland-Pfalz. Unter dem Motto „Zoologie zum Be-greifen!“ werden Inhalte nicht nur vermittelt, sondern praxisnah mit allen Sinnen erlebbar gemacht.

Bei Natur- und Artenschutz geht es um Empathie, vorausschauendes Denken und Verantwortung. So steckt hinter jedem Gehege mehr als nur ein Tier. Dahinter stecken eine Beziehung und ein wissenschaftliches Konzept. Ein Ort, an dem nicht nur Freizeitvergnügen entsteht, sondern Zukunft. Und vielleicht schon bald auch wieder Heimat eines Berberlöwenpaares. Nicht als Attraktion, sondern als Symbol dafür, dass Engagement, Wissenschaft und Leidenschaft etwas bewegen können. ■



KONTAKT

www.zooneuwied.de
 Instagram: @zooneuwied
 Facebook: @zooneuwied
 TikTok: @zooneuwied
 YouTube: @ZooNeuwied-2025



Naheliegend: Wärmepumpe und Solar von deiner evm



**Jetzt
Beratungstermin
vereinbaren!**

Jetzt mit
evm+ Energiepilot –
unser Home Energy
Management System
Alles aus einer Hand
von unserem eigenen
Handwerksbetrieb
evm.de/energielösungen



BEYOND BLONDE

Die Trend-Looks Frühjahr/Sommer 2026

Text: Zentralverband des Deutschen Friseurhandwerks | Fotos: ZV/Erwin Wenzel

Blond steht im Fokus der H|MAG Trendkollektion Frühjahr/Sommer 2026 „Beyond Blonde“. Mit Platin, Honig, Karamell oder Vanille präsentiert das Modeteam des Zentralverbands des Deutschen Friseurhandwerks (ZV) eine der beliebtesten Haarfarben der Saison in all ihren Facetten. In Kombination mit texturierten, natürlichen Haarschnitten entstehen unkomplizierte Looks, die easy to wear sind – und damit perfekt für den Sommer.

Inspiriert von den 70er- und 80er-Jahren werden Styles und Vibes neu interpretiert und ins Hier und Jetzt übersetzt. Ziel ist es, Individualität auszudrücken und zu unterstreichen: Der Fokus liegt auf Persönlichkeit statt Perfektion. Die ruhige, gedeckte Farbpalette mit Beige, Creme, sanftem Weiß sowie Akzenten in Schwarz und Olivgrün bestimmen die Farbwelt der Kollektion. Lassen Sie uns Persönlichkeit und Individualität feiern – let's go „Beyond Blonde“ ■

• Urban Chic

Glamouröser und mehr edgy wirkt der Mixie in der aus dem Gesicht frisierten Variante. Dafür die Ponypartie auf Volumen und die Seiten schmal an den Kopf föhnen. Anschließend wird der Look mit Gel und einem Haarspray fixiert. Der Go-to-Look für eine Sommerparty.

• Rosewood Muse

Der Mixie – eine Mischung aus Mullet und Pixie – ist 2026 die Trendfrisur. Für die neue Saison kommt der Mullet deutlich softer daher. Es gibt keine extremen Längenunterschiede, sondern weiche Verbindungen vom kürzeren Oberkopf hin zu den längeren Konturen. So entsteht ein Look, der wie herausgewachsen wirkt. In einem irisierenden Rosenholz-Blond ist der Look rebellisch, cool und überraschend feminin und tragbar.

Foto links | Summer Rebel

Männer tragen wieder lang und lockig! Der Trend geht zurück zu mehr Struktur, Volumen und Individualität. Die lichtblonden Haare werden mit einem Lockenprodukt und einem Diffusor in die gewünschte Form auf Seitenscheitel geknetet. Mit einer Shinecreme und etwas Haarspray wird der Lockenstyle fixiert. Bei glatten Haaren kann eine leicht dauerhafte Umformung zum Einsatz kommen.





Peach Flavour

Der Shag in pastelligem Peach-Blond erinnert an die späten 70er Jahre. Für natürliche Bewegung sorgt das komplett durchgestufte und zu den Längen fedrig ausgearbeitete Haar. Mit dem Stylingeisen sanft nach außen frisiert eignet sich der Shag perfekt für alle, die einen unkomplizierten Cut mit Struktur und Volumen haben möchten.



Scandi Boy

Für einen androgynen Style wird die längere Ponypartie mit den Fingern in die gewünschte Form nach vorne geföhnt. Für die matte Textur dann ein Volumenpuder an die Ansätze geben und die Längen und Spitzen mit einem Mattwachs lässig ins Gesicht frisieren. In einem strahlenden, klaren Scandi-Blond ein überzeugender Sommerlook.

Effortless Cool

Persönlichkeit statt Perfektion. Für diese Stylingvariante werden die feuchten Haare mit einer Mischung aus Gel und Haaröl auf Mittelscheitel lässig nach hinten frisiert. Mit einem Haarspray kann der Wetlook zusätzlich fixiert werden. Schulterlange Wellen, lässig gestylt, geben echte Retro-Vibes.

Vanilla Sky

Ein sauberes Platinblond ist immer noch eine der beliebtesten Farben des Blondspektrums. Hier wurden viele feine Strähnen mit der Airtouch-Methode erarbeitet und mit einem Faceframing kombiniert. Geglost wird mit einem kühlen Platinton. Der Haarschnitt ist schlicht und im vorderen Bereich sanft strukturiert, um dem Haar Leichtigkeit zu verleihen. Die Waves sind perfekt unperfekt und lassen das klare Blond strahlen.



Spargelsaison

EINMAL ANDERS

Mini-Kartoffelpizzen mit grünem Spargel

Text und Foto: KMG/die-kartoffel.de

Die Spargelsaison ist eröffnet und Millionen Deutsche freuen sich auf einen Klassiker: Kartoffeln, Spargel und Sauce Hollandaise. „Doch die Kartoffel ist so vielfältig – sie kann immer wieder neu kombiniert werden“, sagt Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel Marketing GmbH, und führt fort: „Zum Beispiel als Kartoffelpizza mit Spargel. Dieser Snack schmeckt in der Spargelsaison köstlich, ist regional, saisonal und einmal etwas ganz anderes.“

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN

300 g	Mehl
600 g	mehligkochende Kartoffeln
400 g	grüner Spargel
½ Würfel	frische Hefe
2	Knoblauchzehen
1 EL	Zitronenabrieb
	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
	Zucker
	frischer Rosmarin

ZUBEREITUNG

250 Gramm der Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, pellen und zerstampfen. Mehl in eine große Schüssel geben, frische Hefe hineinbröckeln, eine Prise Zucker und ca. 100 Milliliter lauwarmes Wasser hinzufügen und alles verrühren. Ein Tuch

über die Schüssel legen und den Teig 15 Minuten gehen lassen.

Die gestampften Kartoffeln zum Teig geben. Drei Esslöffel Olivenöl, einen halben Teelöffel Salz und etwa 80 Milliliter Wasser hinzufügen und alles geschmeidig kneten. Der Teig sollte nicht zu sehr kleben und sich vom Rand lösen, gegebenenfalls noch etwas Mehl hinzugeben. Den Teig 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Spargel waschen, in vier Zentimeter lange Stücke schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa zwei Minuten blanchieren, anschließend mit eiskaltem Wasser abschrecken. Die restlichen Kartoffeln schälen und in feine Scheiben hobeln. Knoblauchzehen schälen und fein hacken, mit Zitronenabrieb und drei Esslöffeln Olivenöl verrühren. Den Backofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen.

Die Arbeitsfläche bemehlen, den Teig noch einmal durchkneten und in 12 gleich große Kugeln teilen. Diese gleichmäßig zu kleinen Pizzaböden ausrollen, mit Kartoffelscheiben und Spargel belegen. Das Zitronen-Knoblauchöl darüber träufeln und nach Geschmack salzen und pfeffern. Die Pizzen 15 bis 20 Minuten backen, bis sie schön gebräunt sind, und mit frischem Rosmarin garniert servieren. ■

VIELFALT

HALTUNG UND NEUE



Modetrends Frühjahr/Sommer 2026

Text: Jacqueline Schlechtriem | Fotos: stock.adobe.com

Die Modetrends für Frühjahr/Sommer zeigen sich so vielseitig wie lange nicht. Starke Silhouetten, neue Proportionen, Farbe, Denim und auffällige Details stehen gleichberechtigt nebeneinander. Statt eines dominanten Looks prägt die Saison das Nebeneinander verschiedener Stilrichtungen – von entspannt bis expressiv, von alltagstauglich bis Statement. Trends funktionieren geschlechterübergreifend, lassen sich aber gezielt unterschiedlich interpretieren.

Pyjama-Styles & Soft Tailoring: Coziness mit Stil

Pyjama-inspirierte Looks gehören zu den stilprägenden Trends der Saison. In der Womenswear zeigen sich Slipdresses, Lingerie-Tops und gestreifte Sets aus Seide oder Satin, die Leichtigkeit und Sinnlichkeit ausstrahlen. In der Menswear übersetzt sich der Trend in Soft Tailoring: weich geschnittene, pyjamaähnliche Anzüge, locker fallende Hemden, fließende Jacken und entspannte Hosen mit weitem Bein. Details wie Pyjama-Kragen, Kordelzüge oder feine Streifen unterstreichen den lässigen Charakter. Der Look lebt von Bewegungsfreiheit, weichen Materialien und einem selbstverständlichen „Just rolled out of bed“-Vibe – getragen zu Sandalen, Loafers, Ballerinas oder minimalistischen Sneakern.

Cloud Dancer, Cool Blue & Neo-Pastels

Farblich bewegt sich die Saison zwischen Leichtigkeit und Erdung. Cloud Dancer, ein warmes Off-White, etabliert sich als neues Basic und ersetzt klassisches Weiß. Cool Blue bringt Frische in monochrome Looks, während Khaki als ruhiger, vielseitiger Anker funktioniert – lässig wie elegant. Ergänzt wird die Palette durch Neo-Pastels: erwachsene, leicht gedämpfte Pastelltöne mit cremigen oder grauen Untertönen. Beim Color Blocking gilt Feingefühl: Statt harter Kontraste dominieren harmonische Kombinationen und weiche Übergänge, die modern wirken und tragbar bleiben.



STATEMENTS



Materialien, Muster & Struktur

Materialien werden 2026 zu einem zentralen Stilfaktor. Glänzende Stoffe wie Satin, Seide und Glossy-Fabrics lassen Farben intensiv strahlen und prägen vor allem die fließenden, eleganten Looks der Womenswear. Prints setzen Akzente: grafische Muster, abstrakte Designs und modern interpretierte florale Elemente erscheinen auf Kleidern, Blusen oder Accessoires und erzählen Geschichten. Denim zeigt sich farblich vielfältiger denn je, von Olive über Peach bis Sky Blue.

Strukturierte Stoffe wie Fransen, Stickereien und Drapierungen bringen zusätzlich Spannung – opulent als Eyecatcher bei Frauen, subtil und textural bei Männern. In der Menswear kommen zudem Grandpa Knits zum Einsatz: grobe Strickstrukturen, Argyle-Muster, florale Stickereien, Pullunder oder Cardigans mit Zipper verleihen klassischen Looks eine bewusste Retro-Note und sorgen für Tiefe und Charakter.



Silhouetten & Shapes: Bold Bubbles trifft 80s Luxury

Die Silhouetten der Saison sind ausdrucksstark. Bold Bubbles – Puffärmel, ballonartige Röcke, Peplum-Details oder voluminöse Hosen – bringen Leichtigkeit und verspieltes Volumen in die Womenswear. Dem gegenüber steht 80s Luxury: markante Schultern, Oversize-Blazer, klare Linien und Power-Proportionen. Gleichzeitig gewinnen Shaping Styles an Bedeutung: taillierte Blazer, figurbetonte Hemden und definierender Denim setzen die Körpermitte in Szene. Stehkragen sorgen für markante Linien, geben Jacken, Mänteln und Hemden einen modernen, souveränen Charakter.

In der Menswear setzen Flared Jeans, Oversize-Sakkos und Soft Suits auf fließende Linien, während Bundfaltenhosen und Tailoring klare Strukturen schaffen. Layering mit Pullundern, Blousons oder V-Ausschnitt-Cardigans erzeugt Tiefe, und Zweireiher-Sakkos in lockerem Fit verleihen Outfits ein selbstbewusstes Statement. Die neuen Silhouetten verbinden klassische Formen mit entspannter Eleganz und modernen, gut proportionierten Looks.

lässig

MIT STIL

SO TRÄGT MAN JOGGINGHOSEN 2026



Text: dpa-mag | Foto: Juvia/dpa-mag

Die Jogginghose gehört heute, so formuliert es die Personal Shopperin Sonja Grau, in jeden Kleiderschrank – genauso wie eine Jeans. Und das nicht nur, um auf dem Sofa rumzuhängen. Die Jogginghose kann auch außer Haus getragen werden. Sie muss „eben nur stilvoll“ kombiniert werden. Doch wie geht das – und welche Modelle trägt man eigentlich 2026?

Laut der Expertin auf jeden Fall keine vom Sportplatz fernab des Trainingsgeländes. Dicke Baumwolle am Abend? Bitte nicht! Nach wie vor gilt der Personal-Shopperin zufolge „das ungeschriebene Gebot: Eine Jogginghose aus dem Sport gehört nicht auf die Straße, ins Büro oder auf das Abendevent“.

Mit Seide und Pailletten kombinieren

Stattdessen kann man ihr zufolge zwischen Modellen aus feinen, zarten Materialien oder aus gröberen Stoffen wählen – lang oder kürzer geschnitten. Wichtig vor allem: Der Rest sollte nicht nachlässig aussehen.

Das geht etwa, indem man zur Jogginghose Blusen, Hemden, Leder- oder Kaschmir-Oberteile kombiniert oder Oberteile mit Schmucksteinen, aus Seide oder mit Pailletten. „Super“ sehen Sonja Grau zufolge zur Jogginghose auch Leder-Blousons oder Blazer aus. Wählt man dann noch eine Statement-Kette, ein plakatives Armband oder einen Statement-Ring, „dann kommt der Schick auch nicht zu kurz.“

An den Füßen kann man ihr zufolge Sneakers tragen. Wer es eleganter mag, setzt zur Jogginghose auf High Heels oder auf hohe Stiefeletten. Ein klares No-Go bei Männern ist allerdings: „Der klassische Business-Schuh gehört nicht in die Jogginghosen-Kombination!“

Volumen ist angesagt

Die „Vogue“ setzt in einer Auswahl angesagter Jogginghosen für die Saison übrigens vor allem auf schlichte Modelle in unaufgeregten Farben, etwa meliertes Grau oder Weiß. Auf den Laufstegen sah man in den Kollektionen für Frühjahr und Sommer 2026 aber auch Jogginghosen mit flauschigen Einsätzen, mit gebundenen Elementen und in Braun zu auffälligen Cowboy-Boots mit Gold. „Der Trend geht heuer stärker in Richtung größerem Stoffvolumen und weitem Bein“, sagt Sonja Grau. „Aber auch Bündchen und eng geschnittenes Bein sind noch gut mit von der Partie.“



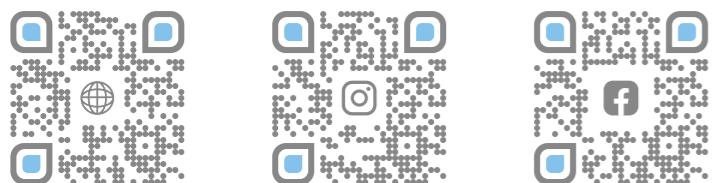
BE PART OF WeMa360.

WERDEN SIE JETZT TEIL DER NÄCHSTEN AUSGABE!

Die Trend-Magazine LiMa, WeMa, MyMa und MiMa in herausragender Papierqualität sind an circa 4.000 Auslagestellen in den Regionen als Sommer- und Winterausgabe verfügbar. Begeistern Sie Ihre Kundinnen und Kunden von Ihrem Unternehmen sowie Ihrem Engagement.

MÖCHTEN AUCH SIE ALS MEDIENPARTNER DABEI SEIN? DANN KONTAKTIEREN SIE UNS NOCH HEUTE: 360@der-lokalanzeiger.de | 06431 9133-21

FOLGEN SIE DEN 360-MAGAZINEN ONLINE!



XXXLutz

Wohnen 2026



XXXL Markenvielfalt bei den XXXLutz Möbelhäusern



Diese Marken sind in einzelnen Filialen der XXXLutz Unternehmensgruppe erhältlich.

XXXLutz Görghausen | Unter der Issel | 56412 Görghausen | Tel. (030) 25549529-0 | Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 10.00 - 19.00 Uhr | goergeshausen@xxxlutz.de

XXXLutz Hennef | Josef-Dietzgen-Str. 2 | 53773 Hennef | Tel. (030) 25549259-0 | Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 10.00 - 19.00 Uhr | hennef@xxxlutz.de



5x in Deutschland!

Mein Möbelhaus. Mein xxxlutz.de

XXXLutz

Für Druckfehler keine Haftung. Die XXXLutz Möbelhäuser, Filialen der BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg.



Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend oder mild moussierend im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerter Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.