

My³⁶⁰ Ma^{Mayen}

ZWISCHEN KLASSIK UND COOLNESS

Modetrends für die
kalte Jahreszeit

MALER, MODEL, MUSIKER

Michael Krämer geht
ungewöhnliche Wege

LEYENSTRASSE BIS „ROTE ERDE“

Spieler, Trainer und
Talententwickler Markus Högner





WERDEN SIE BRAUZEUGE

Was ist Aromahopfen? Was bedeutet Slow-Brewing? Erleben Sie bei einer spannenden Tour, was Hachenburger Biere und die Westerwald-Brauerei so besonders macht. Oder brauen Sie Ihr eigenes Bier bei einem Braukurs in der Hachenburger Brau-Werkstatt.

Buchen Sie jetzt schon Ihre Weihnachtsfeier in der Hachenburger Winter-Brauerei

Ideal für Firmen und Vereine. Winterlicher Budenzauber, Köstlichkeiten vom Grill und aus dem Suppentopf sowie frisch gezapftes Hachenburger. Es sind noch Termine für 2026 und 2027 frei.

Infos & Buchung:

Westerwald-Brauerei H. Schneider GmbH & Co. KG
Am Hopfengarten 1 • 57627 Hachenburg
hachenburger.de • Telefon: 02662 808-88



Li³⁶⁰
Ma^{Limburg}

We³⁶⁰
Ma^{Westerwald}

My³⁶⁰
Ma^{Mayen}

Mi³⁶⁰
Ma^{Mittelrhein}

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

zwischen Rhein und Mosel, Lahn und Westerwald gibt es immer wieder Geschichten, die es wert sind, genauer hinzuschauen. Diesen Anspruch verfolgen die 360-Magazine auch in ihren neuen Ausgaben. Mal führt dieser Blick mitten ins Geschehen, mal eher hinter die Kulissen. Im Mittelpunkt stehen Persönlichkeiten aus der Region, Unternehmen und die Menschen dahinter sowie Musik, Vereine, Kunst und Kultur.

Dabei geht es auch über die gewohnten Grenzen hinaus. Die neue Reisekolumne „Zwischen den Welten“ nimmt Sie zum Auftakt mit in die Dominikanische Republik. Zurück in Deutschland treffen bei Binary Impact und dem LKA Rheinland-Pfalz Pizza, Pixel und Polizeiarbeit aufeinander. Und auf der Hühner Circus Cruise wird es zwischen Fjorden, Bühne und Manege kölsch, musikalisch und artistisch.

Für den Alltag ist ebenfalls einiges dabei. Die Modetrends für Herbst und Winter spielen mit dem Gegensatz von Klassik und Coolness. Bei den Frisuren reicht die Palette von cleanen Sleek-Styles bis zu weichen Wellen. Dazu kommen Themen rund um Genuss, Ernährung, Bewegung, Wohnen und Freizeit, die sich nicht nur gut lesen, sondern auch direkt ausprobieren lassen.

Die neuen Ausgaben gibt es über den Lesezirkel, an ausgewählten Premium-Auslegestellen und als Download auf www.360-magazine.de. Folgen Sie uns auch auf Instagram und Facebook für weitere Einblicke, Empfehlungen und Gewinnspiele.

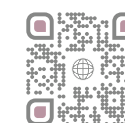
Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen unserer neuen Ausgaben!



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.



6 I VON DER LEYENSTRASSE ZUR „ROTEN ERDE“ Spieler, Trainer und Talent- entwickler Markus Högner

12 I WASSER MARSCH,
ABENTEUER LOS!
Ein Tag in der Deichwelle
Neuwied für die ganze Familie

14 I EAT THE RAINBOW
Die Farbenlehre für den Teller

16 I „KÖLSCHES JEFÖHL“
AUF HOHER SEE
Die Höhner Circus Cruise
zwischen Fjorden und
Manege

20 I MAAREGLÜCK
IN DER VULKANEIFEL
2. Platz für Heimatspur bei Wahl
zu „Deutschlands schönstem
Wanderweg 2026“

22 I DER SPORT MIT DEM
SUCHTFAKTOR
Padel liegt voll im Trend

24 I DAS LEUCHTEN
HINTER DEN FARBEN
Mit Mut, Farbe und
Leidenschaft geht Xenia
Graf ihren Weg

30 I READY TO MATCHA
Eine kleine Lifestyle-Disziplin
im Alltag

31 I KOLUMNE
Die Sache mit der Nostalgie

32 I FIT OHNE FITNESSSTUDIO
Moderne Home-Gyms machen
flexibles Training möglich

35 I 65 JAHRE
JUWELIER GEISSLER
Tradition, Service und
besondere Werte

36 I DER JUNGE AUS BELL
Thomas Wagner zwischen
Heimat und großer Sportwelt

41 I AUF DIE PLÄTZE,
FERTIG HOCH!
Im Basecamp Andernach wächst
jeder über sich hinaus

42 I PIZZA, PIXEL UND
POLIZEIARBEIT
Binary Impact und LKA
Rheinland-Pfalz machen
gemeinsame Sache

48 I NOCTURNE HERITAGE
Frisurentrends
Herbst/Winter 2026/27

52 I REZEPTTIPP:
PAPAS A LA HUANCAÍNA
Kartoffeln, Chili und eine Reise
durch die Anden

54 I MALER, MODEL, MUSIKER
Michael Krämer
geht ungewöhnliche Wege

60 I DER JAPAN-TREND IM BAD
Minimalistisches Design
und Dusch-WCs setzen neue
Standards

62 I ZWISCHEN DEN WELTEN
Eine Reisekolumne
von Christian Schütz

68 I DAS KLEINE WHISKY-
EXPERIMENT
Verschiedene Varianten
verändern Genusserlebnis

70 I ANNEHMEN STATT
AUFREIBEN
Wie radikale Akzeptanz zu mehr
innerer Ruhe beitragen kann

72 I ENRICO FÖRDERER IST
GRÜNDLICH SCHNELL
Mit Vollgas aus dem Westerwald
in den GT3-Sport

78 I ZWISCHEN KLASSIK UND
COOLNESS
Modetrends
Herbst/Winter 2026/27

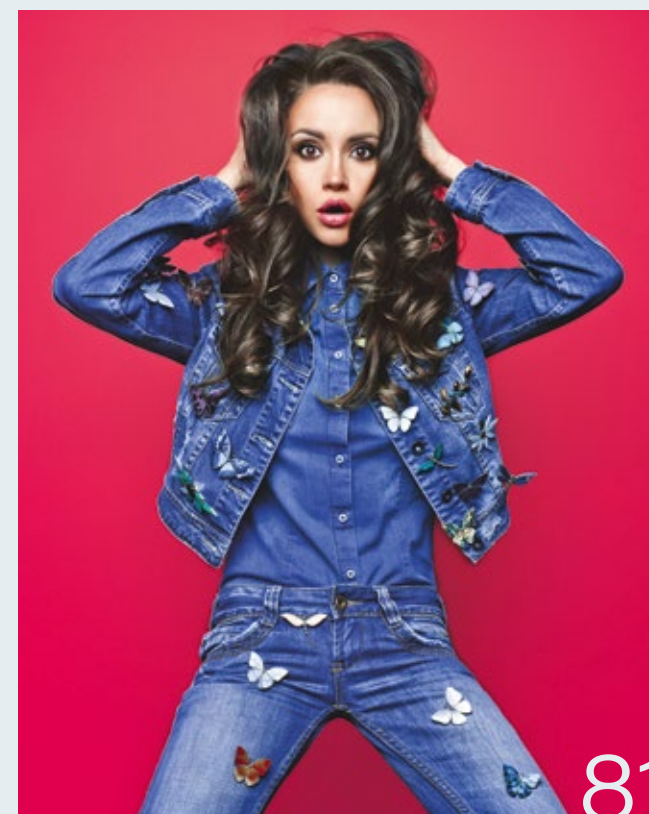
81 I SELBSTBEWUSSTES
STATEMENT-PIECE
Das Comeback der Brosche



54 42



14



81



72

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 in
Mayen und Umgebung

MyMa 360 Mayen erscheint in 2026
zweimal pro Jahr.

Nächste Ausgabe Frühling/Sommer 2027

VON DER Leyenstraße

ZUR „Roten Erde“

MARKUS HÖGNER hat als Spieler, Trainer und Talententwickler viele Stationen erlebt

Text: Roland Schäfges | Fotos: Borussia Dortmund, Roland Schäfges – www.myfoto24.eu, privat

Es ist Dienstagmorgen, 18. August 2026. Über Dortmund hängt schweres Grau, der Regen prasselt auf den Hoeschpark und die Brackeler Straße. Das Training der BVB-Frauen ist vorbei. Gegenüber, bei McDonald's, unweit des Borsigplatzes, sitzt Markus Högner und redet mit seinem unüberhörbaren Mayener Zungenschlag über Fußball. Fast 52 Minuten lang führt das Gespräch weit weg von diesem nassen Morgen: nach Mayen, Aachen und Costa Rica, an die Copacabana, zum DFB und wieder zurück in die Eifel. Högner erzählt ohne Pose, freundlich, offen, manchmal selbstironisch. Einer, der ziemlich genau weiß, was er kann – aber wenig Interesse daran hat, daraus eine Show zu machen.

Zwei Tage später beginnt für sein Team die Saison in der drittklassigen Regionalliga West. Högner schätzt: „Bestimmt 4500 Zuschauer.“ Es kommen 4572. Dortmund schlägt Bielefeld 3:0. Schon beim 1:0-Sieg gegen die AS Rom waren 8583 Menschen in der Roten Erde. Zum Vergleich: Die gesamte Frauen-Bundesliga kam 2025/26 im Schnitt auf 3592 Zuschauer pro Partie. Es zeigt, wie außergewöhnlich die Dortmunder Dimension heute schon ist. Zumal diese Mannschaft nicht durch die Übernahme eines bestehenden Frauenklubs entstand, sondern bewusst 2021 in der Kreisliga startete. Das Team sollte aus eigener Kraft wachsen.

Heute spielen Alexandra Popp und Champions-League-Siegerin Manuela Zinsberger für die inzwischen hochklassig besetzte Frauenabteilung. Ralf Kellermann hat die sportliche Leitung übernommen. Für Popp schließt sich dabei ein persönlicher Kreis: Als kleines Mädchen stand die Wittenerin im Dortmund-Trikot mit Käppi und Fahne im Westfalenstadion. Högner betrachtet all das erstaunlich nüchtern. Wichtig ist ihm, dass der BVB es mit dem Frauenfußball ernst meint.



Der „Rivelino“ aus der Leyenstraße

Um diesen 1,83 Meter großen Mann zu verstehen, muss man zurück in seine Heimat. Geboren wird er am 26. April 1967 in Ettringen. Rund zwanzig Jahre lebt er anschließend in Mayen. Dort beginnt der Fußball nicht mit Leistungsdruck und Videoanalyse, sondern auf dem Bolzplatz in der Leyenstraße. „Ich war ein richtiger Straßenfußballer“, sagt er stolz. Straßenmeisterschaften, jede freie Minute kicken, später TuS Mayen. „Für mich gab es tatsächlich nie was anderes.“

Sein erster Trainer ist Wilfried Blasweiler, der sich in Mayen mehr als 20 Jahre für die Fußballjugend engagierte. Später folgt Wolfgang Roßmann. Högner wird mit dem TuS Rheinlandmeister, spielt als B-Jugendlicher schon in der A-Jugend und mit 17 in der ersten Mannschaft bei Rudi Schäfer in der Oberliga, der damaligen dritten Liga. Zur Ausbildung gehören im Sommer auch fünf Einheiten pro Woche auf Asche und nach dem Training Läufe bis nach Kürrenberg. Högner romantisiert das nicht: „Da habe ich schon gelernt, dass man sich durchbeißen muss.“

Sein Spitzname hält bis heute: „Rivelino“. Alte WM-Bücher seines Vaters hatten die Begeisterung für Brasilien, Pelé und Roberto Rivelino geweckt. „Wenn ich heute noch durch Mayen gehe, nennen mich manche immer noch so.“

Über den BC Ahrweiler geht es 1988 zu Alemannia Aachen. Kultcoach Peter Neururer holt ihn zum Zweitligisten – drei Einsätze stehen später in der Statistik. Keine große Profikarriere, aber eine Tür in eine viel größere Fußballwelt. Högner geht nach Costa Rica und spielt für LD Alajuelense, einen der größten Klubs Mittelamerikas. Bei einem Turnier trifft er sogar auf Borussia Dortmund. Im Mannschaftshotel sitzt der junge Lars Ricken über seinen Abiturunterlagen. Mehr als drei Jahrzehnte später sprechen und lachen beide darüber.

Der Trainer, der Karrieren baut

2000 wird Högner Trainer der deutschen Beachsoccer-Nationalmannschaft. Dabei steht er selbst im Sand, bis ihn in Rio ein Zusammenprall mit einem Metallpfosten ausbremst. Danach konzentriert er sich zunehmend auf die Trainerrolle. 2004 geht es zurück zu Alemannia Aachen, wo er den Beruf von ganz unten lernt: D-Jugend-Koordinator, U16, später U19-Bundesliga. Eltern anrufen, Busse organisieren, Turniere und Trainingslager planen. „Ich habe den Trainerberuf von der Pike auf gelernt.“ Parallel gründet er die Fußballschule Hatrick, die er bis heute leitet. Es mache ihm Spaß zu sehen, wie sich junge Talente weiterentwickeln.

ICH HABE DEN TRAINERBERUF VON DER Pike AUF GELERNT.

”

In seinen Aachener Mannschaften stehen Spieler, die später in der Bundesliga spielen: Lewis Holtby, Christoph Moritz, Marco Höger, Manuel Junglas, Alper Uludağ oder Wilson Kamavuka. 2008 übernimmt Högner Schalke 04 II. Sven Kmetsch arbeitet als Co-Trainer mit ihm, über Mike Büskens gibt es die Verbindung zur Profimannschaft. Nach einigen Niederlagen endet diese Station 2009 jedoch vorzeitig. „Gehört auch dazu“, so Högners Bilanz.

2010 kommt die Anfrage der SGS Essen. Frauenfußball? „Für mich ging das gar nicht“, war Högners erste Reaktion. Seine Frau Dorothee, die er Anfang der 2000er-Jahre in Aachen kennenlernt, sieht die Vorteile und rät ihm, sich das Angebot wenigstens anzuhören. Er tut es. „Da muss ich sagen: Das habe ich nie bereut, im Gegenteil!“ Aus der zunächst fremden Idee werden insgesamt zwölf Jahre in Essen – und wahrscheinlich sein wichtigstes Werk.

Gemeinsam mit Manager Willi Wißing entscheidet Högner früh, dass Essen die finanzstärkeren Klubs nicht kopieren kann. „Bevor wir eine graue Maus werden, lass uns auf den Nachwuchs konzentrieren. Lass uns Spielerinnen ausbilden.“ Genau das geschieht. Und zu sagen, diese Spielerinnen hätten lediglich eine „Essener Vergangenheit“, würde Högners Anteil deutlich zu klein machen. Inzwischen lässt sich bilanzieren, dass unter ihm und seinem Stab zwölf deutsche und drei in-

ternationale Spielerinnen den Sprung zur Nationalspielerin geschafft haben. Der DFB schrieb später über Högner: Kaum ein Trainer habe so viele junge Talente zu Bundesliga- oder sogar Nationalspielerinnen entwickelt.

In der Tat: Was in Essen entsteht, ist außergewöhnlich. Lea Schüller debütierte im Dezember 2013 mit gerade einmal 16 Jahren in der Bundesliga unter Högner. Linda Dallmann, Nicole Anyomi, Sara Doorsoun, Marina Hegering und Lena Oberdorf gehen unter seiner Führung entscheidende Entwicklungsschritte. Auch Jacqueline Meißner arbeitet elf Jahre lang unter Högner – sie wird Essener Rekordspielerin und Nationalspielerin.

Seine Methode bleibt dabei auffällig konstant: jungen Menschen früh Verantwortung geben, Fehler aushalten, Spiele zumuten. Erfahrung, davon ist Högner überzeugt, lässt sich nicht simulieren. Darum antwortet er auf die Frage nach seinem größten Erfolg auch nicht mit einem Pokal. „Dass wir es geschafft haben, zusammen in Essen so viele Nationalspielerinnen zu entwickeln! Wenn ich das heute so sehe, ist das schon eine krasse Leistung.“ Zwei DFB-Pokalfinals – 2014 und 2020 – gehören dennoch zu seiner Bilanz. 2020 zwingt Essen den übermächtigen VfL Wolfsburg nach einem 3:3 bis ins Elfmeterschießen. „Wir waren komplett gleichwertig“, sagt Högner noch heute mit großem Stolz.





Fotos linke Seite, links und oben | In Dortmund wird auch im Regen trainiert.

Foto linke Seite, unten rechts | Markus Högner gratuliert seiner ehemaligen Spielerin Linda Dahmann zur Deutschen Meisterschaft.

Foto oben | Der Trainer gibt sein Wissen auch in Afrika weiter.

Foto links | In Costa Rica spielte Högner (unten, Zweiter v. rechts) für LD Alajuelense, einem der größten Klubs Mittelamerikas.

2016 holt die damalige Bundestrainerin Steffi Jones ihn als Co-Trainer zur deutschen Nationalmannschaft, später arbeitet Högner in Wolfsburg mit einem Kader voller Weltklasse-spielerinnen. Was bleibt aus diesen Jahren? Vor allem Akribie. „Gerade beim DFB hast du gelernt, was es heißt, professionell zu arbeiten, noch akribischer die Dinge vorzubereiten.“ 2019 kehrt er nach Essen zurück.

Auch die Statistik ist inzwischen beachtlich. Das DFB-Datencenter weist 398 Trainerpartien in den dort erfassten Vereinswettbewerben aus: 314 für die SGS Essen, 52 für Alemannias U19 und 32 für Schalke 04 II. Seine Arbeit bei der Nationalmannschaft und in Wolfsburg sowie im Nachwuchs und Beachsoccer

wird in dieser Statistik nicht einmal erfasst. Die Daten geben seiner Laufbahn Zahlen. Sein Vermächtnis erzählen sie nur unvollständig.

Von Mayen in die Welt und zu Gott

Privat wird der Ton leiser. Seine Frau Dorothee habe ihn „geerdet“, sagt Högner. Früher sei er schon ein „Halodri“ gewesen – Costa Rica, Fußball, viel unterwegs, das Leben genießen. Sie ist es später auch, die ihn dazu drängt, den Fußballlehrer-Lehrgang wirklich zu absolvieren, obwohl ihm die Doppelbelastung mit der A-Jugend-Bundesliga zunächst zu groß erscheint. Seit 2008 lebt die Familie in Billerbeck. Die beiden Söhne sind 18 und 14 Jahre alt, beide spielen selbst Fußball.

Von Billerbeck nach Dortmund fährt Högner meist zwischen 45 Minuten und einer Stunde. Das Pendeln empfindet er nicht als Belastung. Im Gegenteil. Er nutzt diese Zeit, um herunterzukommen und nachzudenken. Zu Hause arbeitet er im Garten, schwimmt morgens, geht walken. „Frühschwimmer“, sagt er über sich. Dann erzählt er von einer anderen Zäsur. 2002 stirbt seine Mutter an Krebs. Högner ist bei ihr. „Das hat mein

Leben verändert.“ Der Glaube gewinnt danach einen anderen Stellenwert. Heute trifft er sich in einem Sportler-Bibelkreis. Zugleich bleibt seine Neugier auf die Welt: Ruanda mit der Rheinland-Auswahl, Israel, Costa Rica, Brasilien, später Togo, wo er Trainer fortbildet. „Ich bin gern so in der Welt.“

Auch die Heimat hat er stets im Blick. Über die SG 99 Andernach spricht Högner mit großem Respekt und noch heute schaut er nach, wie sein TuS Mayen gespielt hat. Wenn er die A48 oder A61 hinunterfährt, denkt er an seine Kindheit. Mayen ist längst nicht mehr der Mittelpunkt seines Lebens. Dafür ist Högner zu lange weg, dafür ist zu viel passiert. Die Region sei aber „trotzdem immer noch ein kleiner und emotionaler Teil“ in seinem Leben.

Högner hat sich weit vom Bolzplatz in der Leyenstraße entfernt, auf dem der Linksfuß fast jede freie Minute der 70er- und frühen 80er-Jahre verbrachte und wo heute nicht einmal mehr Tore stehen. Ohne jedoch seine Herkunft zu vergessen. Er kennt die Arbeitsweise des Spitzensports ebenso wie die Bescheidenheit des Amateurfußballs: Ascheplätze, Elternabende, selbst organisierte Busfahrten, Jugendcamps, knappe Budgets – und den Moment, in dem ein 16-jähriges Talent erstmals ins kalte Wasser muss.

Statt sich selbst größer zu machen, spricht er lieber über Familie und Weggefährten, die ihren Weg gemacht haben. Vielleicht ist das keine zufällige Bescheidenheit, sondern das Prinzip seiner ganzen Karriere: Högner scheint Erfolg weniger darin zu sehen, selbst im Mittelpunkt zu stehen, als Menschen so weit zu bringen, dass sie dort irgendwann ohne ihn stehen können.

Aus „Rivelino“ wurde ein Profi, Weltenbummler, Fußballlehrer und einer der profiliertesten Ausbilder im deutschen Frauenfußball. Seine Spielerinnen sind bislang seine eindrucksvollste Bilanz – größer als jeder Titel. Aber wer weiß, wohin das Abenteuer BVB Markus Högner noch führt? Die Ziele bei den Schwarz-Gelben sind jedenfalls groß! ■

Wasser marsch, ABENTEUER LOS!

Ein Tag in der DEICHWELLE
NEUWIED für die ganze Familie



Kaum sind Jacken und Schuhe im Spind verstaut und die Badesachen angezogen, beginnt für Familien der Tag in der Deichwelle Neuwied. Während die einen schon Richtung Wasser stürmen, wird erst einmal geschaut, was es alles zu entdecken gibt. Schnell ist klar: Heute will so schnell niemand nach Hause.

Abenteuerinsel mit jeder Menge Action

Die Kleinsten starten im 34 Grad warmen Planschbecken der neuen Abenteuerinsel. Hier können sie erste Erfahrungen mit dem Wasser sammeln, planschen und die kleine Rutsche ausprobieren. Die schlaue Schildkröte Martha und die schüchterne Krabbe Ricki leisten dabei spritzige Gesellschaft. Papagei Pico sorgt an anderer Stelle für die verrückteren Ideen. Denn auch Kinder sind schließlich nicht alle gleich mutig, laut oder abenteuerlustig.

Nebenan werden alle, die schon etwas größer sind, zu echten Abenteurern. Inspiriert vom früheren Deichpiraten-Maskottchen, ist mit der neuen Abenteuerinsel eine kleine Wasserwelt zum Klettern, Rutschen, Spritzen und Entdecken entstanden. Auch ein großes Piratenschiff gehört dazu. Über den Klettertunnel oder die Treppe geht es hinauf zur Abenteuer-Empore und über die Seilbrücke weiter Richtung Ausguck. Wer oben angekommen ist, hat die Wahl zwischen einer halboffenen und einer Röhrenrutsche. Mit Karacho geht es wieder nach unten, wo es überall etwas zu entdecken gibt.

Mal schießt Wasser aus einer Spritzdüse, mal wartet in der Schatzkiste die nächste Überraschung. Und wer nicht rechtzeitig nach oben schaut, könnte vom Wasserfall aus dem 400 Liter-Wasserkübel erwischt werden. Dazu kommen Bodensprudler und Goldwaschrinne. Die Abenteuerinsel ist auf Kinder bis etwa acht Jahre ausgelegt. Überraschungsmomente sind hier garantiert.

Text: Jacqueline Schlechtriem | Fotos: SWN



Während die Kinder ihre eigene Expedition unternehmen, ist für die Eltern vor allem eines angenehm: die Übersicht. Von der Empore aus lässt sich das Geschehen auf der Abenteuerinsel gut verfolgen, während man auf einer Liege kurz durchschnaufen kann. Wickelraum und Toiletten liegen ebenfalls in unmittelbarer Nähe.

Vom Schwimmbecken bis zur Sauna

Neben der Abenteuerinsel hat die Deichwelle noch jede Menge Wasserfläche zu bieten. So kommen auch die älteren Geschwister auf ihre Kosten. Im Hallenbad geht es mit Schwung die 44 Meter lange Rutsche runter, die einen aus 1,40 Meter Höhe direkt ins Sprungbecken katapultiert. Dazu kommt die Sprunganlage mit Ein- und Drei-Meter-Brett.

Im Sportbecken werden Bahnen gezogen, das Aktiv- und Nichtschwimmerbecken bietet Platz für Bewegung und im Strömungskanal geht es ganz ohne eigene Anstrengung ein Stück voran. Im neuen Lehrschwimmbecken lässt sich die Wassertiefe dank Hubboden flexibel zwischen null und 1,50 Meter einstellen. Unter der Woche nutzen es Schulen, Vereine und Kurse, am Wochenende Familien für erste Schwimmversuche.

Irgendwann kommt trotzdem der Moment, in dem selbst den größten Wasserratten der Magen knurrt. Dann geht es ins Bistro 7-Welle, wo von klassischen Schwimmbadpommes über Schnitzel und Burger bis hin zu

knackigen Salaten für jeden Geschmack etwas auf der Karte steht.

Wer möchte, kann den Tag mit einem Abstecher in den großzügigen Saunabereich ausklingen lassen. Und wenn ein ganz besonderer Anlass ansteht, lässt sich sogar der Kindergeburtstag in der Deichwelle feiern. Fünf bis zehn Kinder plus Begleitpersonen können gemeinsam planschen, essen und die Abenteuerinsel erobern.

Wer danach müde, aber zufrieden die Deichwelle verlässt, hat vermutlich eines gelernt: Ein paar Stunden reichen hier kaum aus. Zwischen Planschen, Rutschen, Schwimmen, Spielen und Pausen findet jedes Familienmitglied seinen Lieblingsplatz. Und beim nächsten Besuch wird bestimmt nicht gefragt, ob die Abenteuerinsel wieder auf dem Programm steht, sondern nur, wie schnell man dort hinkommt. ■



ABENTEUER GESUCHT?

Auf unserer Abenteuerinsel wird geklettert, gerutscht, geplanscht und entdeckt. Das große Piratenschiff, die Rutschen und jede Menge Wasserspaß warten auf kleine Abenteurer.

Und während die Kleinen die Insel erobern, können die Großen ganz entspannt von den Liegen aus zuschauen.

Draußen Regen? Drinnen Abenteurer.

Kommt vorbei und entert die Abenteuerinsel – deichwelle.de



EAT THE Rainbow

Die Farbenlehre für den Teller

Wer sagt, dass Essen langweilig aussehen muss? Studien belegen: Wer regelmäßig zu farbenfrohem Obst und Gemüse greift, tut nicht nur der eigenen Gesundheit etwas Gutes, sondern auch Haut, Haaren und Stimmung. „Eat the Rainbow“ – zu Deutsch: „Iss den Regenbogen“ – ist kein Food-Hype, sondern eine leicht verständliche Faustregel für eine ausgewogene Ernährung: Je bunter der Teller, desto vielfältiger die Nährstoffe, die man zu sich nimmt. Schon der Anblick eines fröhlichen, bunten Tellers kurbelt das Wohlbefinden an. Farben stimulieren nicht nur unsere Sinne, wie wir aus der Farbenlehre wissen. Sie verraten auch, welche wertvollen Inhaltsstoffe drinstecken. Und das Beste: Für diese Ernährungsweise braucht man keine exotischen Zutaten, sondern nur den Mut und die Experimentierfreude, im Obst- und Gemüseregal einmal quer durchs Farbspektrum zu greifen.

Rot: Tomaten, Erdbeeren oder rote Paprika sind voll mit Lycopin und Vitamin C. Das tut Herz und Haut gut und schützt vor freien Radikalen – klingt dramatisch, ist aber einfach nur gesund. Fun Fact: Gekochte Tomaten haben sogar mehr Lycopin als rohe, denn manchmal ist Hitze einfach der Held am Herd. Und wenn es schnell gehen muss, geht auch Ketchup. Wegen des oft hohen Zucker- und Salzgehalts sollte man damit allerdings sparsam umgehen.

Orange und Gelb: Karotten, Kürbisse, Orangen, Zitronen und Papayas sind reich an Beta-Carotin. Unser Körper macht daraus Vitamin A, was wiederum super für Augen, Immunsystem und den berühmten „Healthy Glow“, den wir an Hollywood-Stars bewundern, ist. So kommt er ganz natürlich. Eine perfekte Ergänzung sind luftgetrocknete Früchte, die als Snack den kleinen Hunger stillen und für Vitamine zwischendurch sorgen.

Grün: Jetzt wird's spannend, denn Grün ist nicht gleich Grün. Es ist Spinatgrün, Brokkoligrün, Rosenkohlgrün, Kiwi- und Gurkengrün. Hinter der

Farbe steckt Chlorophyll, das in der Pflanzenwelt für Photosynthese zuständig ist und quasi die Sonnenenergie einfängt. Chlorophyll werden unter anderem antioxidative Eigenschaften zugeschrieben. Dazu kommen Magnesium für Muskeln und Nerven, Folat für die Zellteilung und Vitamin K für starke Knochen.

Wer denkt, ein Salatblatt sei nur Deko, irrt. Es liefert Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und gleich eine kleine Portion Eisen dazu. Und Brokkoli? Der bringt zusätzlich Vitamin C, Calcium und Sulforaphan mit, das in Studien wegen seiner potenziell krebshemmenden Eigenschaften untersucht wird. Mit Nüssen zubereitet, ergibt sich eine leichte, nährnde Mahlzeit.

Blau und Violett: Heidelbeeren, Brombeeren, Auberginen, Pflaumen und Rotkohl liefern Anthocyane. Die kleinen, schwer auszusprechenden Stoffe sind die Bodyguards unserer Zellen. Sie gehören zu den Flavonoiden (sekundäre Pflanzenstoffe) und wirken stark antioxidativ. Das heißt, sie helfen, unsere Zellen vor sogenannten freien Radikalen zu schützen, die durch UV-Strahlung, Umweltgifte oder Stress entstehen können. Anti-Aging? Ja, ganz bestimmt. Aber vor allem Anti-„Ich fühl mich schlapp“. Toll sind auch Säfte, die ganz nebenbei für den nötigen Kick sorgen.

Weiß: Weiß wirkt zwar schlicht, steckt aber voller wertvoller Inhaltsstoffe. Auf dem Teller sind es beispielsweise Blumenkohl, Zwiebeln, Knoblauch, Porree, Sellerie, Pastinaken und Spargel, die Allicin und Quercetin liefern. Klingt wie ein Zauberkraft, hat aber Hand und Fuß. Allicin entsteht, wenn man Knoblauch zerdrückt, und ist eine Art Bodyguard gegen Bakterien und Co. Kurz: sehr entzündungshemmend und ein toller Helfer in der Hausapotheke. Quercetin steckt zum Beispiel in Zwiebeln und ist eher der stille Held: schützt Zellen, beruhigt Entzündungen, macht das Immunsystem glücklich. ■

Text: medicalpress | Foto: adobe.stock.com

Kölsches Jeföhl

AUF HOHER SEE



DIE HÖHNER CIRCUS CRUISE ZWISCHEN FJORDEN UND MANEGE

Text: Jacqueline Schlechtriem | Fotos: Phoenix Reisen/Höhner

Wenn die MS Artania in Bremerhaven die Leinen loswirft und Kurs auf Skandinavien nimmt, beginnt für mehr als tausend Gäste eine Kreuzfahrt der ganz besonderen Art. Zwischen glitzerndem Meer, spektakulären Shows und entspannten Stunden an Bord sorgt eine Band für unverwechselbare Gänsehautmomente: die Höhner. Gemeinsam mit hochkarätigen Artisten verwandeln sie die Höhner Circus Cruise in ein schwimmendes Variété voller Musik, Humor und kölscher Lebensfreude.

Mit den Höhnern nach Skandinavien

Im Mai 2026 stachen die Höhner zum ersten Mal mit ihrer eigenen Circus Cruise in See. Damit begann ein neues Kapitel in der Geschichte der Kölner Band. Die Idee dazu entstand aus der Erfahrung mit dem „Höhner Rock and Roll Circus“, den die Musiker seit Jahren gemeinsam mit internationalen Artisten auf die Bühne bringen. Warum also nicht Zirkus und Höhner-Musik auf ein Kreuzfahrtschiff bringen?

Eine Idee, die zunächst einfacher klang, als sie tatsächlich war. Schließlich gelten auf See andere Regeln als im Zirkuszelt: begrenzte Bühnenflächen, Sicherheitsvorgaben, möglicher Seegang und die technische Infrastruktur eines Schiffes verlangen nach völlig neuen Lösungen. Außerdem „sollte es eben nicht bloß eine Reise sein, auf der die Höhner auftreten“, erinnert sich Frontmann Patrick Lück. „Das ganze Schiff sollte zur Höhner Circus Cruise werden.“ Die Premiere führte die MS Artania von Bremerhaven nach Norwegen, mit Bergen, Kristiansund, Trondheim, Nordfjordeid und Eidfjord als Stationen.

Eine Show, die unter die Haut geht

Mit der für die Cruise angepassten Produktion „Viváce“ bewiesen die „Daniel Düsentriebe des Showbusiness“ einmal mehr ihren Erfindergeist. Der Titel stammt aus der Musik und steht für Lebendigkeit, Lebensfreude und Dynamik – Werte, die sich wie ein roter Faden durch das gesamte Programm ziehen. Dabei begleiten die Höhner die Artisten nicht nur musikalisch. Die Darbietungen sind passend zu ihren Songs choreografiert, und die Band wird selbst Teil der Inszenierung.

Slapstick, Magie, Akrobatik und emotionale Momente wechselten sich in der Show ab. Mal sorgte Hula-Hoop-Künstlerin Julia Arashivkina mit ihrer Ausstrahlung für Staunen, mal erzählte eine Sandmalerin berührende Geschichten zu den Liedern der Höhner. Patrick Lück selbst schlüpfte in die Rolle des Zirkusdirektors, führte durch den Abend und spielte gemeinsam mit Pantomime Olivier Tacan einen ebenso humorvollen wie poetischen Act.



Zu den spektakulärsten Höhepunkten gehörte das Rollschuh-Duo „Skating Donalds“, dessen atemberaubende Nummer selbst unter den besonderen Bedingungen auf See für Gänsehaut sorgte. „Hier hat man aber tatsächlich gemerkt, dass es an die Grenzen des Machbaren ging“, berichtet Lück.

Mehr als nur ein Konzert

Neben den großen Zirkusshows standen zusätzliche Höner-Konzerte, Aftershow-Partys, Meet & Greets und Autogrammstunden auf dem Programm. Weil das Theater an Bord rund 450 Plätze fasst, die MS Artania aber mit etwa 1100 Gästen ausgebucht war, wurde die Show mehrfach gespielt. So bekam jeder die Gelegenheit, das Spektakel live zu erleben.

Gleichzeitig blieb genügend Raum für das klassische Kreuzfahrt-Programm. Tagsüber ging es an Land, durch die norwegischen Hafenstädte oder hinaus an Deck, um Fjorde, Wasserfälle und die Landschaft zu genießen. „Die Leute können ihre Reise absolut genießen“, versichert Lück. Die Höner Circus Cruise setzt deshalb nicht auf Dauerbeschallung und permanente Party, sondern auf eine Mischung aus besonderen Programmpunkten und freien Momenten.

Für kleine Überraschungen sorgten zwischendurch die Artisten, die auch abseits der großen Bühne Teil des Bordlebens wurden. Beim Essen gab es schon mal einen Zaubertrick am Tisch, hier und da eine Comedy-Einlage oder ein kurzer Moment Zirkusflair. Wer seine Ruhe wollte, konnte sie trotzdem haben. „Es ist schon so aufgebaut, dass jeder auf seine Kosten kommt“, erklärt Lück. „Du buchst natürlich eine Höner Cruise, dann weißt du, hier findet Veranstaltung statt, hier findet Party statt. Aber eben nicht von morgens bis abends.“

Eine weitere Besonderheit der Höner Circus Cruise ist, dass die Distanz zwischen Bühne und Publikum verschwindet. Die Musiker bewegen sich frei auf dem Schiff, essen gemeinsam mit den Gästen, unterhalten sich an Deck oder begegnen ihnen zufällig bei einem Spaziergang über das Sonnendeck. Auch ihre Familien sind Teil der Reise.

Für Patrick Lück war genau das einer der bewegendsten Momente. Seine beiden kleinen Kinder erlebten die Premiere hautnah mit. Seine Tochter durfte am Ende sogar gemeinsam mit den Artisten auf die Bühne. Erinnerungen, von denen der Sänger hofft, dass sie bleiben.

Dieses familiäre Miteinander übertrug sich auf das gesamte Schiff. Die Crew der MS Artania, das gesamte Phoenix-Team und die Höner bildeten schnell eine Gemeinschaft, die sich gegenseitig unterstützte und gemeinsam dafür sorgte, dass sich auch die Gäste als Teil dieser großen Familie fühlten.

DIE LEUTE KÖNNEN IHRE REISE ABSOLUT

„genießen.“

Nicht wenige überraschten die Band dabei. Als Patrick Lück während eines Konzerts fragte, wer zuvor noch nie ein Höner-Konzert besucht hatte, gingen überraschend viele Hände nach oben. „Dafür bucht ihr extra eine Kreuzfahrt?“, scherzte er und erntete Gelächter. Viele Gäste hatten vorher keinerlei Bezug zu den Hönern und waren ursprünglich wegen der Kombination aus Skandinavien, Kreuzfahrt und Zirkus an Bord gekommen. Unterwegs entdeckten viele von ihnen die Höner dann ganz neu für sich.

Erinnerungen, die bleiben

Dass das Konzept funktioniert, zeigte sich bereits während der Reise. Bei einer fast zweistündigen Autogrammstunde präsentierten zahlreiche Gäste der Band bereits ihre Buchungsbestätigung für die nächste Cruise. Noch an Bord hatten sie sich ihren Platz für 2027 gesichert. „Wir haben viel bis alles richtig gemacht“, lautet das Fazit des Frontmanns. Für die Band war das eine schöne Bestätigung. Schließlich entstand die Höner Circus Cruise nicht als fertiges Produkt, sondern wurde von der Band gemeinsam mit den Partnern Schritt für Schritt entwickelt. Von der Routenplanung über die Auswahl der Artisten bis zur Gestaltung der Show steckt überall Herzblut drin.

Vom 28. Juni bis 5. Juli 2027 nimmt die MS Artania Kurs auf die schönsten Ziele Südkandinavien. Die Route führt von Kiel über Aarhus, Kopenhagen, Skagen, Oslo und Lysekil bis nach Bremerhaven. Die Höner arbeiten bereits an einer neuen Zirkusshow. Schließlich soll auch für Wiederholungstäter etwas Neues

dabei sein. „Wir sind von Natur aus so gestrickt, dass wir uns immer verbessern wollen“, sagt Patrick Lück. So wird die Bühne erneut zur Manege, die Musik zum Herzschlag der Reise und das Schiff zu einem Ort, an dem Gemeinschaft großgeschrieben wird. Wer dabei ist, bucht nicht einfach eine Kreuzfahrt, sondern wird für eine Woche Teil der Höner-Familie. Auch für 2028 wird bereits geplant. Wohin die Reise dann führt, ist noch offen. Traumrouten nach England, Schottland, Wales oder Irland sind jedenfalls schon einmal gedanklich an Bord.

„Ich glaube, dass von allem etwas dabei ist“, fasst Patrick Lück die Reise zusammen. „Momente zum Lachen, Momente zum Innehalten, Momente zum Träumen, Momente zum Genießen und vielleicht auch der ein oder andere wehmütige Moment, wenn man in Erinnerung schweigen kann, weil einen vielleicht auch eine bestimmte Musik berührt.“ ■



INFOS UND BUCHUNGEN

www.phoenixreisen.com



Maareglück

IN DER VULKANEIFEL

HEIMATSPUR IN DER EIFEL BELEGT ZWEITEN PLATZ BEI DER WAHL ZU „Deutschlands schönstem Wanderweg 2026“

Text: Rheinland-Pfalz Tourismus | Fotos: Eifel Tourismus GmbH, Florian Trykowski/Dominik Ketz – Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH

In der Vulkaneifel laden die HeimatSpuren zu Rundwanderungen durch die einzigartige Landschaft ein. Sie führen abseits der bekannten Wege rund um Daun, Bad Bertrich, Manderscheid und Ulmen durch idyllische Dörfer, zu beeindruckenden Aussichtspunkten und entlang der berühmten Maare.

Zu den beliebtesten Rundwanderwegen zählt die HeimatSpur „Maareglück“. Sie verbindet die drei berühmten Dauner Maare – das Schalkenmehrener Maar, das Weinfelder Maar und das Gemündener Maar, die auch als die „blauen Augen der Eifel“ bezeichnet werden. Die 11,2 Kilometer lange Rundwanderung beginnt im Eifeldorf Schalkenmehren. Das Schalkenmehrener Maar

war einst ein Doppelmaar, wovon heute noch der Maarsee und das benachbarte Trockenmaar erhalten sind. Entlang des Ufers gedeihen unter anderem Sand-Thymian, Oregano und Waldmeister. Im Sommer ist das Maar ein beliebtes Ziel für Badegäste und Wassersportler.

Uralte Sage vom versunkenen Schloss

Schritt für Schritt umrunden die Wandernden das Schalkenmehrener Maar und erreichen das Markkreuz mit Blick auf den Kratersee und Schalkenmehren. Wenig später öffnet sich der Blick auf das Weinfelder Maar, dessen tiefblaues Wasser zwischen den Bäumen schimmert. Der Weg führt dicht am Ufer entlang. Einer alten Sage nach soll auf dem Grund des Maares ein versunkenes Schloss liegen, das bei genauem Hinsehen unter der Wasseroberfläche zu



erkennen sei. An die Bewohner des Dorfes Weinfeld, die im 16. Jahrhundert der Pest zum Opfer fielen, erinnert die Weinfelder Kapelle auf dem Kraterrand.

Dronketurm mit Eifelpanorama

Von der Kapelle führt der Weg hinauf zum Dronketurm auf den Mäuseberg. Von der Aussichtsplattform eröffnet sich ein beeindruckender Panoramablick über die Dauner Maare und die Vulkanlandschaft der Eifel. Rund um den Turm grasen häufig Ziegen und eine Hollywoodschaukel lädt zur Rast mit Aussicht ein. Von dort ist bereits das nächste Ziel zu sehen: das Gemündener Maar, das sich malerisch in die bewaldete Landschaft einfügt. Beim Abstieg öffnet sich der Blick nach und nach auf den von Buchen gesäumten Maarsee. ■



INFOS

www.rlp-tourismus.de/eifel
www.tourenplaner-rheinland-pfalz.de

Padel

DER SPORT MIT DEM SUCHTFAKTOR

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



Tennis war gestern? Nicht ganz. Aber wer gerade nach einer neuen Sportart sucht, kommt an Padel kaum vorbei. Gespielt wird zu viert, die Wände sind Teil des Spiels und Langeweile hat auf dem Court wenig Chancen.

Ein Ball prallt gegen die Glaswand, fliegt zurück ins Feld und wird im nächsten Moment schon wieder über das Netz gespielt. Einer sprintet nach vorne, der andere dreht sich um, und irgendwo dazwischen fällt auf: Padel ist verdammt schnell.

Die Trendsportart verbindet Elemente aus Tennis und Squash, ist aber deutlich mehr als eine Mischung aus beidem. Gespielt wird im Doppel auf einem 20×10 Meter großen Court, der von Glas- und Gitterwänden umgeben ist. Diese dienen nicht nur als Begrenzung, sondern werden aktiv ins Spiel einbezogen. Der Ball darf nach dem Aufprall auf dem Boden die Wände berühren und anschließend weitergespielt werden. Genau das sorgt für die ungewöhnlichen Ballwechsel, die Padel so spannend machen.

Dabei ist der Einstieg erstaunlich unkompliziert. Der Aufschlag wird von unten ausgeführt, die Schläger sind kleiner als Tennisschläger und haben keine Bespannung. Erste Ballwechsel gelingen deshalb meist schneller als beim Tennis. Wer dann allerdings glaubt, einfach draufhauen zu können, wird schnell eines Besseren belehrt. Bei Padel sind Winkel, Timing und cleveres Stellungsspiel mindestens genauso wichtig wie pure Schlagkraft.

Vier spielen besser als einer

Ein wesentlicher Teil des Reizes liegt außerdem im Doppel. Padel ist Kommunikation: Wer übernimmt den Ball? Wer rückt vor? Wer sichert ab? Zwischen zwei Schlägen bleibt wenig Zeit für lange Absprachen. Das macht den Sport dynamisch und ausgesprochen gesellig.

Entstanden ist Padel übrigens 1969 im mexikanischen Acapulco. Von dort aus verbreitete sich die Sportart zunächst vor allem in Spanien und Argentinien und später weltweit. Auch in Deutschland wächst die Padel-Szene. Seit 2022 ist der Deutsche Tennis Bund (DTB) im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) für Padel zuständig.

Und körperlich? Unterschätzen sollte man den kleinen Court nicht. Schnelle Richtungswechsel, kurze Sprints und intensive Ballwechsel bringen den Kreislauf ordentlich auf Touren. Gleichzeitig bleibt genug Raum für Spaß und den einen oder anderen spektakulären Ball.

Für den ersten Versuch braucht es ohnehin keine komplette Profi-Ausrüstung. Schläger und Bälle lassen sich vielerorts ausleihen. Vier Personen, ein Court und ein bisschen Lust auf etwas Neues reichen völlig aus.

Das Ergebnis: Sport, Wettbewerb und Zeit mit Freunden in einem. Und ziemlich gute Chancen, dass aus „Wir probieren das mal aus“ ganz schnell „Wann spielen wir wieder?“ wird. ■



DAS Leuchten HINTER DEN Farben

Mit Mut, Farbe und viel Leidenschaft geht Künstlerin Xenia Graf ihren ganz eigenen Weg

Text und Fotos: Anne Herrig

Manchmal beginnt eine Geschichte nicht mit einem großen Traum, sondern mit einem Satz: „Das kann ich auch!“ Xenia Graf sagt ihn heute mit einem Lächeln. Vor gut zehn Jahren stand sie in einer Kunstgalerie vor einem Gemälde mit Stieren. 2800 Euro sollte es kosten – viel zu viel für die junge Frau, die gerade dabei war, sich mit ihrem Mann eine erste gemeinsame Wohnung einzurichten. Also ging sie nach Hause, kaufte eine Leinwand und malte das Bild selbst. Nicht als Kopie, sondern aus dem Kopf heraus. Nur das Motiv blieb. Der Rest war ihre eigene Handschrift.

Heute hängt ihre Kunst in Wohnungen, Unternehmen und sogar in einem Hotel. Sie gibt Malkurse, übernimmt Auftragsarbeiten und hat mit ihren besonderen Ultraschallbildern hunderten Familien bleibende Erinnerungen geschenkt. Dass dies alles einmal aus einem spontanen Gedanken entstehen würde, hätte sie damals selbst nicht geglaubt.





Besuch bei der Künstlerin

Wer Xenia Graf besucht, merkt schnell, dass Farben in ihrem Leben keine Nebensache sind. Sie begegnen einem auf Leinwänden, in kleinen Details des Hauses und vor allem in ihrer Art zu erzählen. Die 37-jährige spricht begeistert, springt von einer Idee zur nächsten, lacht viel und schwärmt immer wieder davon, was sie noch alles ausprobieren möchte, was sie künstlerisch reizt. „Kreativität sucht sich ihren eigenen Weg“, sagt sie.

Aufgewachsen ist sie im Westerwald, heute lebt sie mit ihrem Mann Christian – ihrem wichtigsten Unterstützer – und ihren beiden Kindern in Kettig bei Koblenz. Hauptberuflich arbeitet sie als Beamtin im sozialen Bereich – ein Beruf, der Struktur verlangt. Die Malerei ist für sie das Gegenteil davon. Dort gibt es keinen festen Ablauf, keinen Plan, keine Vorschrift.

„Man lässt sich fallen, verliert sich total in einem Bild. Raum und Zeit um einen herum sind ausgeblendet.“ Besonders häufig passiert das nachts, wenn die Kinder schlafen und das Haus still wird. Dann entstehen viele ihrer Bilder – in diesen Stunden, in denen sie ganz bei sich sein kann. Dabei war Kunst eigentlich schon immer da.

Als kleines Mädchen zeichnete sie die Dekorationsfiguren ihrer Großmutter ab. In der Schule malte sie so gerne, dass sie manchmal sogar Bilder für ihre Mitschüler anfertigte. Ein Kunstlehrer blieb ihr bis heute besonders in Erinnerung. Er erzählte nicht nur von Maltechniken, sondern von den Geschichten hinter den Bildern. Durch ihn lernte sie Claude Monet kennen und dessen berühmte Seerosen.

Vielleicht erklärt genau das, warum sie sich heute zwar von den alten Meistern inspirieren lässt, dabei ihre eigene künstlerische Perspektive aber nie aus dem Blick verliert. Ihr eigener Seerosenteich zeigt keine stille Landschaft wie bei Monet. Zwischen den Wasserpflanzen taucht eine Frau auf, eine Schwimmerin mitten im See. Vergangenheit und Gegenwart begegnen sich auf einer Leinwand.

Nach den ersten autodidaktischen Jahren besuchte sie zahlreiche Kurse bei bekannten Künstlerinnen und Künstlern. Neue Techniken, neue Materialien, neue Ideen – Stillstand scheint für sie keine Option zu sein: „Ich arbeite ständig an mir.“

Dass sie heute als Kursleiterin für „ArtNight“ Menschen an die Malerei heranzuführt, hätte sie damals wohl kaum erwartet: Im Koblenzer sander Hotel entstehen unter ihrer Anleitung Bilder von Menschen, die oft zunächst behaupten, überhaupt nicht malen zu können – und dann vom Gegenteil überzeugt werden.

AUF DIE idee KOMMT ES AN!

”

Sich ein Herz fassen

Den größten Schritt ihrer eigenen Laufbahn wagte sie allerdings mit einer Portion Mut. Als sie mit ihrem Mann 2025 kurz nach der Eröffnung des Frames Hotel in Mülheim-Kärlich besuchte, fielen ihr sofort die noch leeren Wände auf. Und während andere wahrscheinlich einfach weitergegangen hätten, begann sie innerlich bereits, Bilder zu entwerfen. Farben, Formen, Größen – alles war plötzlich da. Sie sprach die Verantwortlichen an, durfte ein Konzept entwickeln, überzeugte damit und erhielt schließlich den Auftrag, das Hotel mit 29 eigenen Werken auszustatten. Ein Großauftrag, ein lang gehegter Wunsch. Sie selbst sagt im Rückblick dazu, man müsse „sich ein Herz fassen“ und einfach machen. „Ich konnte mich dem Projekt ganz hingeben, kreativ sein und meine Gefühle auf die Leinwand bringen.“

Diese besondere Zeit empfand sie deshalb als „eher entspannt“. Und sie freut sich natürlich darüber, dass ihre Kunst inzwischen gesehen wird, dass Menschen vor ihren Leinwänden stehen bleiben und sich inspirieren lassen.

Durch Projekte wie dieses konnte sie auch mit ihrer Kunst Geld verdienen. „Reich werden junge Künstler natürlich erstmal nicht“, lacht Xenia Graf. Wichtiger sei gewesen, dass ihre Bilder ihren Platz in der Welt gefunden hätten.

Das Geld investierte die junge Familie nicht in Luxus, sondern in ihren Garten. Dort plätschert heute ein kleiner Brunnen zwischen Rosen – ein Ort, an dem sie zur Ruhe kommt und an dem ihre Kinder spielen. Vielleicht passt genau das zu ihrer künstlerischen Arbeit: Sie muss nicht laut sein. Sie soll Freude schenken, den Alltag ein wenig heller machen und Menschen berühren.

„Einfach mal eine Leinwand für 50 Euro kaufen, war nicht immer möglich“, erzählt sie. Umso mehr genieße sie heute die Freiheit, neue Ideen auszuprobieren und ihrer Kunst Raum zu geben.



Diese Haltung erklärt auch eines ihrer ungewöhnlichsten Projekte. 2016 erwartete ihr Zwillingsbruder sein erstes Kind. Sie wollte kein Geld schenken, kein Spielzeug und keinen Gutschein, sondern etwas Persönliches – etwas mit ihrer ganz eigenen Handschrift. Also malte sie das Ultraschallbild spontan nach. „Auf die Idee kommt es an“, sagt sie stolz.

Aus dieser einen Idee entstand etwas, das heute deutschlandweit nahezu einzigartig ist. Inzwischen hat sie weit mehr als 200 Ultraschallbilder in farbenfrohe Gemälde verwandelt. Aus nüchternen Schwarz-Weiß-Aufnahmen werden außergewöhnliche Erinnerungsstücke, jedes einzelne ein Unikat. Den Preis hält sie bewusst niedrig. Nicht möglichst viel zu verdienen sei ihr wichtig, sondern möglichst vielen Familien diese besondere Erinnerung zugänglich zu machen.

Die Sprache der Farben

Es ist wahrscheinlich kein Zufall, dass eines ihrer Lieblingsbilder im eigenen Haus geblieben ist. Es trägt den Titel „Aurora“. Kräftige Rosa- und Violetttöne erinnern an das Nordlicht Aurora Borealis – allerdings nicht naturgetreu, sondern so, wie Xenia Graf es empfindet. Nicht das wissenschaftlich Erklärbare interessiert sie hier, sondern das Gefühl, das ein Bild hinterlässt.

„Es sind die Farben“, sagt sie. Für sie besitzen Farben eine Kraft, die sich nur schwer in Worte fassen lässt. Sie seien oft schon in uns, „bevor wir sie bewusst wahrnehmen“. Sie könnten beruhigen, Hoffnung schenken, Kraft geben und Menschen miteinander verbinden. Vielleicht brauche jeder hin und wieder auch „eine rosarote Brille“, erklärt Graf schmunzelnd.

Diese Zuversicht zieht sich durch ihr ganzes Schaffen. Alte Meister wie Monet dienen ihr als Inspiration, doch jedes Bild trägt ihre unverkennbare Handschrift. Sie malt nicht, um Wirklichkeit möglichst exakt abzubilden. Sie malt, um Gefühle sichtbar, Emotionen greif- und verstehbar zu machen. Dabei fühlt sie sich längst nicht am Ziel. „Zwei Werke brennen seit vier Monaten in meinem Kopf, und ich finde einfach keine Zeit, sie umzusetzen.“

Natürlich fordert auch die Familie ihren Platz ein. Als sie von ihren Kindern erzählt, beginnt sie zu strahlen. „Meine Kinder sind auch Inspiration.“ Und dann zieht sie einen kleinen Kalenderspruch hervor, den sie seit Jahren aufbewahrt: „Alles mit der Zeit.“ Ein Satz, der ihr Künstlersein treffend beschreibt. Sie möchte neugierig bleiben, weiterlernen und Schritt für Schritt ihren eigenen Weg gehen.

Am Ende ist es wahrscheinlich die Faszination für Farben, die Xenia Graf antreibt. Nicht als bloßes Gestaltungsmittel, sondern als Sprache. Eine Sprache, die Hoffnung ausdrücken, Erinnerungen bewahren und Menschen berühren kann – lange bevor ein Bild erklärt werden muss. Und genau darin liegt das Leuchten hinter den Farben. ■

KONTAKT

www.xeniasgalerie.de | Instagram: [@xeniasgalerie](https://www.instagram.com/xeniasgalerie)



HOTEL
Frames

Am Guten Mann 2
56218 Mülheim Körlich
Tel.: (0 26 30) 99 98 0

www.frames-hotel.de



RESTAURANT | ZIGARENLOUNGE
LOFT
by Frames



CORE
EVENT & KONGRESS
by Frames

www.frames-hotel.de

Ready to Matcha

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

Matcha hat es geschafft, aus einer Tasse Tee eine kleine Lifestyle-Disziplin zu machen. Das Pulver kommt nicht einfach ins Wasser und wird einmal umgerührt. Es wird gesiebt, aufgeschlagen und in einer hübschen Schale serviert. Plötzlich steht da ein kleines Set aus Chasen, Chawan, Chashaku und Sieb auf der Küchentheke. Sieht ziemlich gut aus, aber braucht es das alles? Eher nicht.

Für einen richtig guten Matcha sind zwei Dinge tatsächlich Gold wert: ein feines Sieb und ein Bambusbesen. Das Pulver wird zunächst durch das Sieb gestrichen. Gerade bei Matcha macht dieser kleine Umweg Sinn, denn so lässt es sich später deutlich besser mit dem Wasser verbinden. Für eine Portion reichen etwa 1 bis 2 Gramm Matcha und 70 bis 100 Milliliter Wasser. Wichtig ist dabei die Temperatur: Das Wasser sollte etwa 70 bis 80 Grad haben und nicht kochend heiß sein. Anschließend kommt der Chasen zum Einsatz.

Der Bambusbesen ist dabei kein Küchenaccessoire, das hauptsächlich für Fotos gut aussieht.

Er macht tatsächlich einen Unterschied. Mit schnellen, lockeren Bewegungen wird der Matcha aufgeschlagen, bis sich das Pulver gleichmäßig verteilt und eine feine Schaumschicht entsteht. Wer einmal den Unterschied zwischen aufgeschlagenem und einfach verrührtem Matcha probiert hat, dürfte den Besen so schnell nicht wieder gegen einen Löffel eintauschen.

Bei Chashaku und Chawan darf es dagegen entspannter zugehen. Der schmale Bambuslöffel zum Portionieren gehört traditionell dazu, ist aber kein Muss. Ein normaler Teelöffel funktioniert genauso. Und auch die spezielle Matcha-Schale ist vor allem eines: schön. Ihre breite Form ist praktisch zum Aufschlagen, zwingend erforderlich ist sie nicht. Eine ausreichend große Schale oder Tasse tut es ebenfalls.

Wer gerade erst in die Matcha-Welt einsteigt, muss sich also nicht gleich ein komplettes Set zulegen. Zwar gehören ein paar Handgriffe und Utensilien mehr als bei klassischem Tee dazu, doch der Genuss beginnt bei Matcha schon mit der Zubereitung. ■

KOLUMNE



JACQUELINE SCHLECHTRIEM
REDAKTIONELLE LEITUNG 360-MAGAZINE

DIE SACHE MIT DER NOSTALGIE

Wisst ihr noch, früher? Dieses Geräusch, wenn sich der Computer ins Internet eingewählt hat. Die theatralische Statusmeldung bei ICQ, die eine ganz bestimmte Person lesen sollte. Als Polly noch in unsere Pocket passte und unser jugendlicher Leichtsinn am nächsten Tag nicht im Internet landete. Ich bin ein Millennial, aufgewachsen in den 90ern und 2000ern. Ob das die beste Zeit war, steht für mich nicht zur Diskussion.

Und heute? Kommt alles zurück. Alte Technik, alte Musik, alte Mode. Sogar „Diddl is back“ und in den Geschäften weiß ich nicht, ob ich lachen oder weinen soll. Aber Hauptsache Gen Z erklärt uns, wie Socken cool getragen werden, während sie in den Klamotten meiner Jugend herumläuft. Schatz, erst wenn du dir auch mit 15 ein Arschgeweih tätowieren lässt, können wir reden. So ist das eben mit den Generationen und der Nostalgie.

Und überhaupt war früher alles besser. Zumindest, wenn man der gesellschaftspolitischen Stimmung aktuell glaubt: Die Menschen waren netter, die Jugend

anständiger, die Welt friedlicher und vor allem durfte man noch seine Meinung sagen. Doch wann genau war eigentlich dieses früher? Kommt immer darauf an, wen man fragt.

Früher war nicht alles besser. Wir haben nur weniger mitbekommen. Heute werden wir mit Schlagzeilen und Skandalen überschüttet. Menschlichkeit? Mitgefühl? Abgeschafft! Und dann erzählen uns die Friedrichs dieser Welt noch, dass alles den Bach runtergeht, während sie in Privatjets fliegen und nichts abgeben wollen. Jeder ist sich eben selbst der Nächste. Die Stammtisch-Parolen werden heute auf Social Media geteilt und alle sind plötzlich Experten. Das Internet hat Dummheit, Hass und schlechte Erziehung jedoch nicht erfunden. Es hat ihnen nur Reichweite gegeben.

Wisst ihr, was ich früher besser fand? Dass wir uns weiterentwickelt haben und nicht zurück. Während wir also in Erinnerungen schwelgen, sollten wir nicht vergessen, dass Nostalgie nur ein Gefühl ist. Mit der Realität hat das oft nichts zu tun. ■

fit

OHNE FITNESS- STUDIO



MODERNE HOME-GYMS MACHEN FLEXIBLES TRAINING DRINNEN UND DRAUSSEN MÖGLICH

Text: djd | Fotos: stock.adobe.com

Seit der Coronapandemie boomt Fitness-training in den eigenen vier Wänden. 12,9 Millionen Fitnessgeräte standen zuletzt in deutschen Haushalten – in gut jedem vierten Haushalt mindestens eins. Jetzt wandert das Home-Gym auch nach draußen.

Bewegung braucht nicht viel Platz

Bewegung ist das Geheimnis, um fit, gesund und gut in Form zu bleiben. Sie wirkt altersbedingtem Muskelabbau entgegen und kann Krankheiten vorbeugen. Gerade bei überwiegend sitzender Tätigkeit ist sie ein wichtiger Ausgleich. Bereits 150 Minuten moderate Bewegung wie Treppensteigen oder schnelles Gehen pro Woche genügen laut Weltgesundheitsorganisation (WHO), um gesundheitsförderliche Effekte zu erzielen. Ergänzend zu diesem oder anderem Ausdauersport wie Radfahren ist ein individuell abgestimmtes Krafttraining sinnvoll. Dafür sind weder ein teures Abo im Fitnessstudio noch ein umfangreich ausgestatteter Trainingsraum nötig.

Kombigeräte in einem stabilen Rahmen

Multifunktionale, platzsparende Kombigeräte vereinen mehrere Trainingsarten in einem stabilen Rahmen, beispielsweise aus rostfreiem Edelstahl, und ermöglichen so das Workout daheim. Alternativ bieten sich trag- oder faltbare Geräte an. Sie sind einfach zu verstauen und können bei Bedarf nahezu überall aufgestellt werden. Viele Ausstattungen für das heimische Indoor-Gym verbinden heute Design, Funktion und smarte Features. Hochwertige Edelstahlgeräte, oftmals kombiniert mit optisch warmen Holzelementen, greifen den aktuellen Einrichtungstrend auf. So fügen sich Racks und Fitnessstationen harmonisch in moderne Wohn- und Arbeitswelten ein.



Robust, leicht zu reinigen, wetterfest

Hanteln, Klimmzugstangen, Rudergeräte oder Laufbänder, die komplett oder teilweise aus Edelstahl gefertigt sind, ermöglichen auf begrenztem Raum jederzeit Cardio-, Kraft- und Dehnübungen nach Maß. Ihre robusten, leicht zu reinigenden Oberflächen sorgen für eine lange Haltbarkeit und gewährleisten zuverlässige Hygiene. Hybride Trainingsmodelle, die digitale und analoge Workouts verbinden, steigern die Motivation durch KI-gestütztes Coaching, virtuelle Umgebungserlebnisse oder sogenannte Gamification mit interaktiver Wettbewerbsteilnahme.

Fitnesspark im eigenen Garten

Zunehmend wird das Training auch in den eigenen Garten verlagert. Bikes, Ellipsentrainer, Reckstangen oder Walker aus wetterbeständigen Materialien wie Edelstahl trotzen Regen, Frost und UV-Strahlung ebenso zuverlässig wie intensiver Nutzung. Sie sind korrosionsbeständig, pflegeleicht und wartungsfrei und behalten so über viele Jahre hinweg ein gleichbleibend attraktives Aussehen. ■

65 JAHRE Juwelier Geißler

Tradition, Service und besondere Werte

Text: Jacqueline Schlechtriem | Foto: Juwelier Geißler



Inhaberin Monika Drexler

Seit 1961 steht Juwelier Geißler im Herzen von Mayen für Kompetenz, Qualität und persönliche Beratung. Im November feiert das traditionsreiche Fachgeschäft sein 65-jähriges Jubiläum – ein besonderer Meilenstein für den mit viel Herz geführten Familienbetrieb. Gegründet von Uhrmachermeister Franz Geißler, wird das Unternehmen seit 1998 von seiner Tochter Monika Drexler weitergeführt. Die Uhrmachermeisterin und Diamantfachfrau verbindet langjährige Erfahrung mit einem Gespür für aktuelle Trends und hochwertige Qualität.

Zum Jubiläum wird vom 14. bis 29. November zum großen Jubiläumsverkauf eingeladen: 10 Prozent Rabatt auf das komplette Sortiment (ausgenommen Werkstattarbeiten und Serviceleistungen) sowie weitere spezielle Angebote machen den Besuch besonders attraktiv.

Das Sortiment reicht von modischen Silberkollektionen über edlen Gold- und Brillantschmuck bis hin zu Uhren renommierter Marken wie Seiko, Michel Herbelin, Davosa, Bering, Zeppelin, Casio oder Guess. Doch Juwelier Geißler

bietet weit mehr als schöne Schmuckstücke und präzise Zeitmesser: Zwei Uhrmachermeister kümmern sich in der hauseigenen, für viele Marken zertifizierten Werkstatt fachkundig um Reparaturen und Servicearbeiten. Ob Batterie- oder Bändertausch, Revision hochwertiger Armbanduhren oder die Restauration eines antiken Familienerbstücks – hier sind Schmuck und Uhren in erfahrenen Händen. Auch individuelle Gravuren, etwa für persönliche Geschenke, Partnerschmuck oder Vereinsbedarf, machen Erinnerungen zu etwas Bleibendem. ■

Seit 65 Jahren



JUWELIER Geißler



Edle Schmuckstücke –

Werte, die bleiben



Inh.: Monika Drexler Uhrmachermeisterin + Diamantfachfrau
 Göbelstraße 6 • 56727 Mayen • Telefon 0 26 51 / 33 02 • www.juwelier-geissler.de

DER Junge AUS Bell

THOMAS WAGNER ZWISCHEN HEIMAT UND GROSSER SPORTWELT

Text: Roland Schäfges | Fotos: Roland Schäfges – www.myfoto24.eu, MagentaTV, RTL, Eurosport, privat

Es gibt Menschen, bei denen Heimat eine fixe Adresse ist. Bei Thomas Wagner ist sie beinahe eine Autobahnausfahrt. „Wenn ich mit dem Auto aus Köln komme, dann beginnt ab dem Meckenheimer Kreuz für mich Heimat“, sagt er. Hinter diesem Kreuz liegt für ihn weit mehr als Landschaft: Bell, das Dorf seiner Kindheit, Mayen mit Genovevaburg und Marktplatz, Andernach, der Laacher See, die Traumpfade – und jene Fußballplätze, auf denen vieles begann. Mehr als drei Jahrzehnte später gehört der am 23. August 1971 in Mayen geborene Wagner zu den bekanntesten Sportmoderatoren Deutschlands. Ob Sky, RTL, MagentaTV oder Eurosport: Sein Revier sind Bundesliga, Champions League, Welt- und Europameisterschaften, Olympia. Und dennoch beschreibt er sich selbst anders: „Thomas Wagner ist ein Junge aus Bell in der Vulkaneifel.“

Vom Fußballplatz vor die Kamera

Sport war in der Familie Wagner nie bloße Nebensache. Der Vater lebte Fußball und liebte den HSV, die Schwester spielte Tischtennis bis in die Zweite Liga. Thomas begann bei der JSG Mendig-Bell, spielte später für den TuS Mayen und wechselte in der B-Jugend zur SpVgg Andernach. 1988 wurde er mit Andernach Rheinlandmeister. Zwei Jahre später traf Andernachs A-Jugend im damaligen DFB-Jugend-Kicker-Pokal auf die späteren Sieger, die Stuttgarter Kickers; Wagners Gegenspieler beim 2:1 war Fredi Bobic. Eine Profikarriere wurde daraus nicht. „Ich habe immerhin in der vierten Liga gespielt“, sagt er und lacht.

Rund 150 Verbands- und Landesligaspiele kamen zusammen, unter anderem für Weisenthurm und Ellingen; beim TuS Mayen war er Kapitän der zweiten Mannschaft. Sich selbst beschreibt Wagner als „schönen deutschen Klopfer, so eine echte Nummer vier“. Die Innenverteidigermentalität passt fast zum späteren Beruf: beobachten, stabil bleiben, im richtigen Moment dazwischengehen.

Schon als Schüler arbeitete Wagner frei für Radio RPR, berichtete über Hockey in Limburg und Tennis in Sinzig. 1991 machte er am Megina-Gymnasium in Mayen Abitur. Bereits in der Abiturzeitung stand als Berufswunsch: Sportmoderator. „Da kann man zumindest sagen: Ich bin mir treu geblieben.“ Ein großes Netzwerk hatte er nicht. Über einen lokalen Sportkontakt seines Vaters, Toni Kahl, später Ehrenpräsident des Fußballverbandes Rheinland, öffnete sich eine erste Tür Richtung RPR – durchgehen musste Wagner selbst. Sogar seine Aussprache trainierte er über Monate bei einem Logopäden. Erst zweieinhalb Jahre später durfte er beim DSF erstmals die spanische Tabelle in „La Ola“ sprechen.



WENN DU WAS ERREICHEN WILLST,
MUSST DU HALT AUCH MAL

extra Meter

GEHEN.

Die Extra-Meter

Während seiner Bundeswehrzeit kam Wagner zu Radio Andernach. Nach der Grundausbildung bei den Flusspionieren in Neuwied fand er dort eine Sportredaktion vor, in der vieles möglich war, wenn einer selbst Ideen mitbrachte. Beiträge wurden damals noch auf Kassetten an Soldaten im Ausland verschickt. Weil viele Wintersportler Sportsoldaten waren, schlug Wagner entsprechende Geschichten vor – und landete 1992 förmlich auf eigene Kosten bei den Olympischen Winterspielen in Albertville.

Die Akkreditierung bekam der 195 cm große Nachwuchsreporter, ein Hotel nicht. Wagner fuhr mit seinem Cousin trotzdem nach Frankreich und schlief fünf Nächte in einem alten Polo, bei bis zu minus 17 Grad, in Bundesweherschlaftsäcken. Tagsüber war er mitten in Olympia, traf Markus Wasmeier und erlebte einen schwer enttäuschten Dieter Thoma. Die erste große Sportwelt – nur ohne jeden Glamour. Nachts Polo, tagsüber Olympia.

Noch drastischer klingt eine zweite Geschichte. Für Radio Andernach

flog Wagner mit einer Bundeswehrmaschine von Köln-Wahn nach Berlin-Schönefeld und übernachtete in einer ehemaligen NVA-Kaserne in Köpenick. Er erinnert sich an ein riesiges Gebäude für rund tausend Menschen – und daran, nachts der Einzige darin gewesen zu sein. Auf dem Handtuch stand noch „NVA“, in einem Spind hing ein Bild von Erich Honecker. „Das war jetzt keine Nacht, wo ich sage, ich habe da ein Ruhekiten gehabt.“

Am nächsten Tag ging es ins Berliner Olympiastadion: DFB-Pokalfinale 1992, Borussia Mönchengladbach gegen Hannover 96. Wagner führte Interviews, fuhr noch in der Nacht mit einem RPR-Kollegen zurück, schlief zu Hause zwei Stunden – und spielte anschließend mit Ellingen gegen Ahrweiler Verbandsliga. „Wenn du was erreichen willst, musst du halt auch mal extra Meter gehen.“ Bei Wagner ist das keine Karrierefloskel.

Der Schritt vor die Fernsehkameras kam 1998 bei der Handball-EM vor dem Spiel um Platz 3 in Italien. Wagner arbeitete für das DSF hin-

ter den Kulissen „auf dem Bock“, als der vorgesehene Interviewer für die Partie Deutschland gegen Russland ausfiel. Die entscheidende Frage kam von Olaf Schröder: „Hast du einen Anzug dabei?“ Hatte er. Wenig später interviewte der Faktenfan und Geschichts-Nerd vor einem Millionenpublikum Stefan Kretzschmar und Bundestrainer Heiner Brand. „Ich habe, als das rote Licht anging, anscheinend und zum Glück nicht die Nerven verloren.“

Es folgten DSF, Premiere und Sky, später auch RTL, MagentaTV und Eurosport. Wagner arbeitete mit Franz Beckenbauer, lernte die Idole Uwe Seeler und Fritz Walter kennen, was seinem Vater Tränen in die Augen brachte, interviewte Lionel Messi und Steven Gerrard. Jürgen Klopp kennt er noch als Mainzer Spieler. Für den glühenden HSV-Fan wurden Horst Hrubesch, Felix Magath, Manfred Kaltz oder Uli Stein irgendwann plötzlich von persönlichen Kindheitshelden zu Gesprächspartnern oder gar Kollegen. Entscheidend sei aber etwas anderes geblieben: „Ich bin immer noch neugierig auf Menschen.“



Kritisch sein – ohne den Menschen zu vergessen

Diese Neugier ist vielleicht Wagners wichtigstes Kapital. Er ist kein Moderator, der nur die nächste Frage abarbeitet. Wagner will verstehen, was gerade geschehen ist. Bei der Fußball-Weltmeisterschaft 2026 wurde das besonders deutlich. Für MagentaTV war er bei der deutschen Nationalmannschaft im DFB-Basecamp in Winston-Salem eingesetzt. Es war bereits sein viertes Fußball-Großturnier für MagentaTV nach der EM 2021, der WM 2022 in Katar und der Heim-EM 2024. Vier Wochen USA bedeuteten mehr als Stadien und Spiele. Wagner erzählt von Hitze, 85 Prozent Luftfeuchtigkeit, klimatisierten Räumen, Flügen und Zeitzonen. „Man stellt sich das wahrscheinlich immer so nett vor, man geht zu einem Fußballspiel.“ Tatsächlich müsse man körperlich wie mental stabil bleiben.

Dann kam das überraschende und zugleich historische deutsche WM-Aus im Elfmeterschießen gegen Paraguay im Sechzehntelfinale. Für Wagner, der auch die deutschen Worldfeed-Interviews führte, begann hier der schwierigere Teil seines Berufs. Der Sportexperte musste also auch für sich binnen Minuten klären: War das unglücklich?

War es spielerisch schwach? Was ist tatsächlich passiert – und was muss jetzt gefragt werden? Um anschließend Spielern und Verantwortlichen gegenüberzutreten, deren Turnier-Traum gerade zerbrochen war. Sein Handy vibrierte bereits, Freunde und frühere Fußballkameraden schrieben ihren Frust in die Gruppen. Gleichzeitig warteten Millionen Zuschauer auf Antworten. „Du musst natürlich einigermaßen sehen, dass du die Fragen stellst, die gefragt werden müssen. Aber dass du trotzdem auch eine gewisse Empathie mitbringst.“ Kritische Distanz ohne demonstrative Härte. Nähe ohne Kumpanei.

Ein „smarter Einstieg“ sei ihm wichtig, dann müsse das Gespräch zum Kern kommen. „Dann finde ich, muss es auch kritisch sein. Und du musst auch stabil in deiner Meinung bleiben.“ Am Ende dürfe ein Augenzwinkern stehen. Seine Kurzformel: „Ernsthaft, fundiert, aber schon mit einem Augenzwinkern und einem Schalk im Nacken.“ Wagner hat sein Handwerk in einer Medienwelt von der Pike auf gelernt, in der der Weg nach oben länger war. Jahre mit Eishockey und Zweiter Liga lagen hinter ihm, bevor die Bundesliga zur regelmäßigen Bühne wurde. Er verklärt diese Zeit nicht und betreibt kein pauschales Influencer-Bashing. Aber für ihn bleibt ein Unterschied



Foto unten | Thomas Wagner (unten Mitte) vor dem Spiel seines Lebens im DFB-Pokal gegen die Stuttgarter Kickers.

zwischen Bekanntheit und Handwerk. Reichweite kann schnell entstehen, Erfahrung nicht. René Hiepen, Reinhold Beckmann, Mario Nauen, Uli Potofski und Fritz von Thurn und Taxis nennt er als wichtige Wegbegleiter und Ratgeber. Heute gibt er selbst Erfahrungen weiter: „Dir muss manchmal auch einer sagen: Du bist auf dem Holzweg.“

Zwischen Weltbühne und alten Fußballfreunden

Globetrotter Wagner moderierte neben Live-Spielen, seinem Podcast „Eier, wir brauchen Eier“ oder Sky-Formaten wie „Glanzparade“ auch schon in Mayen Veranstaltungen im Umfeld der Fritz-Walter-Stiftung, engagierte sich bei Benefizaktionen und rund um die Lotto-Elf. 2021 kehrte er gemeinsam mit Ralf Friedrichs mit den „Fußball-Thekenphilosophen“ nach Bell zurück – zu einem Abend zugunsten der Opfer der Flutkatastrophe an der Ahr. In einem Rekordjahr kam er auf rund 230 Reisetage. Trotzdem steht die Familie ganz oben: „Meine drei Mädels sind das Wichtigste in meinem Leben.“ Lange Reisen, Wochenendarbeit und permanente Abwesenheit haben privat ihren Preis. Umso mehr bedeutet ihm, dass die Verbindung eng geblieben ist und seine nunmehr erwachsenen Töchter auch heute noch gerne mit ihm ausgehen. Zudem fungieren sie als unbestechliche Social-Media- und Modeberaterinnen, die auch mal korrigieren: „Papa, das Bild geht ja gar nicht.“

Reisen liebt er trotz allem Stress. Metropolen ebenso wie Alpenüberquerungen. Auf der Wunschliste stehen der Ryder Cup, Australien mit seinen Töchtern und die norwegischen Fjorde. „Ich bin ein optimistischer, immer noch neugieriger, lebenslustiger Rheinländer“, sagt er. Ein Mann, der in internationalen Stadien vor Millionen arbeitet und sich trotzdem notiert, wann Mayen gegen Andernach in der Rheinlandliga spielt.

Heimat und Erdung

Mit 55 weiß Wagner, dass eine On-Air-Karriere nicht endlos ist. Wenn irgendwann Schluss ist, soll keine Aufzählung großer Endspiele und prominenter Interviewpartner das Wichtigste sein. Er möchte, dass die Menschen sagen: „Das war ein angenehmer, zuverlässiger und gerader Typ.“ Fast noch wichtiger ist ihm, der alle Seiten der Branche erlebt hat, der Blick auf diejenigen, die im Fernsehen kaum jemand sieht: die Produktionsmitarbeiter, die morgens Kabel ausrollen und viele Stunden später alles wieder einpacken. „Dass die um 18 Uhr nach dem Spiel sagen: Der Wagner ist aber ein freundlicher Typ, der gibt einem die Hand und bedankt sich.“ Für eine Branche, die Erfolg in Quoten und Reichweiten bemisst, ist das ein bemerkenswert bodenständiger Maßstab.

Thomas Wagner ist Mensch geblieben, obwohl er weiß, dass seine Bildschirmpräsenz ihn prominent gemacht hat und er von Hamburg bis München nach Autogrammen und Selfies gefragt wird. Im Dajöh sitzt er nur wenige Meter von der Genoveaburg entfernt, dem Wahrzeichen seiner Geburtsstadt, und sagt: „Ich bin stolz, von hier zu sein.“ Die große Sportwelt hat Thomas Wagner zwar weit getragen, seine Heimat hat sie ihm aber nicht genommen. ■

AUF DIE Plätze, FERTIG,

IM BASECAMP ANDERNACH WÄCHST JEDER ÜBER SICH HINAUS

Text: Jacqueline Schlechtriem | Fotos: Freiraum Erlebnis

Wenn draußen Regen und kühle Temperaturen den Herbst bestimmen, ist die perfekte Zeit für Indoor-Abenteuer gekommen. Im Freiraum Basecamp in Andernach erwartet die Besucher ein modernes Kletterzentrum mit Angeboten für Familien, Einsteiger und ambitionierte Kletterfans.

Auf über 1.400 Quadratmetern Kletterfläche vereint das Basecamp Bouldern, Sportklettern und Funclimbing unter einem Dach. Beim Bouldern geht es ohne Seil und Vorkenntnisse an rund 170 abwechslungsreiche Routen auf zwei Ebenen – ideal für den unkomplizierten Einstieg. Wer höher hinaus möchte, findet im Sportkletterbereich abwechslungsreiche Toprope- und Vorstiegsrouten bis in 21 Meter Höhe. Auch Kletterscheine können direkt vor Ort erworben werden.

Ein besonderes Highlight ist das Funclimbing. Auf 37 außergewöhnlichen Kletterelementen warten jede Menge Action, Geschick und Spaß – von der Hauswand über den RubyCube bis hin zum Geysir. Dank moderner Selbstsicherungsautomaten können bereits Kinder ab vier Jahren sowie Erwachsene nach einer kurzen Einweisung eigenständig losklettern. So verbindet das Funclimbing den Nervenkitzel des Sportkletterns mit der spielerischen Leichtigkeit des Boulderns und macht jede Route zu einem kleinen Abenteuer.

Nach dem Klettern lädt das Bistro mit Blick auf die Anlage zum Entspannen ein. Wer keine eigene Ausrüstung besitzt, kann diese bequem ausleihen. Auch für

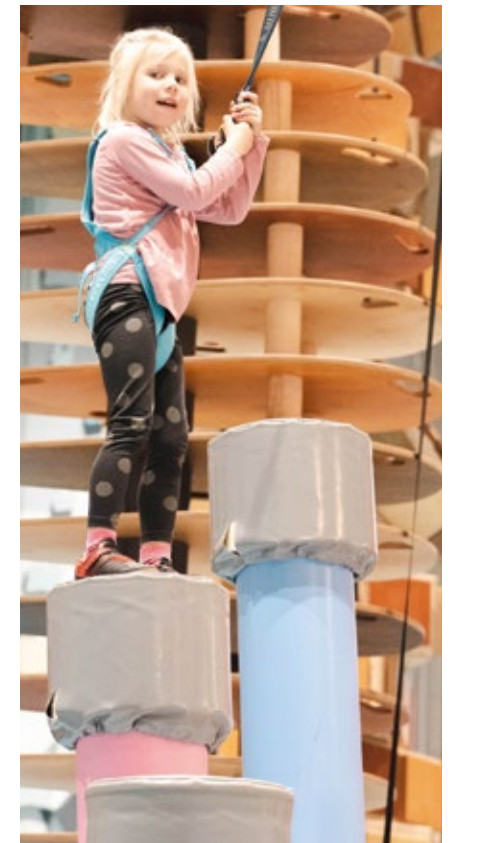
besondere Anlässe ist das Basecamp die passende Adresse: Kindergeburtstage werden mit abwechslungsreichen Kletteraktionen, jeder Menge Bewegung und auf Wunsch einem eigenen Gruppenraum inklusive Verpflegung zu einem unvergesslichen Erlebnis. Unternehmen finden hier den idealen Rahmen für Teamevents, bei denen Teamgeist, Kommunikation und gegenseitiges Vertrauen spielerisch gestärkt werden.

Ergänzt wird das Angebot durch moderne Seminarräume, die sich flexibel für Schulungen, Workshops und Veranstaltungen jeder Art nutzen lassen.

Ob erste Kletterversuche oder sportliche Herausforderung: Das Basecamp in Andernach ist ein lohnendes Ziel für alle, die Bewegung, Gemeinschaft und jede Menge Spaß miteinander verbinden möchten. ■

INFOS & BUCHUNGEN

02622 98692-60
info@freiraum-erlebnis.de
www.freiraum-erlebnis.de



PIZZA, PIXEL UND POLIZEIARBEIT

BINARY IMPACT UND LKA
RHEINLAND-PFALZ MACHEN
GEMEINSAME SACHE

Text: Jasmin Rumpf | Fotos: Binary Impact, stock.adobe.com





Blutspuren am Boden. Fingerabdrücke auf einem Glas. Einschusslöcher in der Wohnzimmerwand. Nummerierte Karten im ganzen Raum verteilt. Was nach der dramatischen Kulisse eines typischen Krimis klingt, ist weit mehr als das. Es sind Hinweise. Hinweise, die erst durch forensische Untersuchungen die Aufklärung eines Verbrechens ermöglichen. Solche Tatorte gehören zum Arbeitsplatz von Kriminaltechnikern. Sie sichern Spuren, analysieren Proben und versuchen mit höchster Präzision und viel Geduld herauszufinden, was geschah. So werden aus Hinweisen schließlich Beweise.

Eine ungewöhnliche Zusammenarbeit

Was normalerweise hinter den verschlossenen Türen kriminaltechnischer Labore geschieht, können seit einigen Wochen auch Außenstehende erleben. Nicht durch eine Dokumentation oder Fernsehserie, sondern durch ein Videospiel. „Forensics: Crime Scene Detective“ sorgt derzeit weit über die Gaming-Szene hinaus für internationale Aufmerksamkeit. Der Grund: seine außergewöhnliche Authentizität.

Entwickelt wurde das Videospiel nicht etwa von einem großen internationalen Studio, sondern von der Binary Impact GmbH, einem kleinen inhabergeführten IT-Unternehmen aus Niederelbert im Westerwald. Dessen Ursprünge liegen in der Entwicklung von Softwarelösungen. Digitale Zwillinge, Simulationen und virtuelle Trainings standen dabei im Mittelpunkt.

Als Jens Wiechering und Sebastian Pohl 2016 die Geschäftsführung übernahmen, setzten sie den zusätzlichen Fokus auf die Entwicklung von Videospielen. „Die Technologie ist dieselbe“, erklärt Wiechering. „Deshalb war es naheliegend, diesen Bereich auszubauen.“ Nach den ersten drei erfolgreichen Produktionen folgte mit „Forensics: Crime Scene Detective“ nun das vierte und bislang größte Projekt des Studios. Ein Spiel, das durch die Medienförderung Rheinland-Pfalz und die Computerspielförderung des Bundes unterstützt wurde.

Was den Titel so realistisch macht, ist naheliegend und gleichzeitig ungewöhnlich. Das Unternehmen entwickelte das Spiel gemeinsam mit der forensischen Abteilung des Landeskriminalamts Rheinland-Pfalz.

Eine Vision beim Abendessen

Die Idee zu „Forensics: Crime Scene Detective“ entstand allerdings nicht bei einer strategischen Planung oder einem Brainstorming am Schreibtisch. Sie begann bei einer Pizza. Binary Impact war als Industriepartner gemeinsam mit dem Deutschen Forschungszentrum für Künstliche Intelligenz (DFKI) und dem Landeskriminalamt Rheinland-Pfalz an einem Forschungsprojekt beteiligt. Ziel war es, zu untersuchen, wie sich gelöschte Daten mithilfe künstlicher Intelligenz wiederherstellen lassen.

Doch neben dem fachlichen Austausch entstanden auch persönliche Gespräche. „Man sitzt bei so einem Treffen auch mal bei einer Pizza zusammen und spricht darüber, was man eigentlich außerhalb des Projekts so macht“, erinnert sich Wiechering. „Wir haben erzählt, dass wir auch Computerspiele entwickeln. Und dann kam plötzlich die Idee: Lasst uns doch ein Forensikspiel machen.“



MAN LEBT NATÜRLICH MIT VIELEN KLISCHEES,

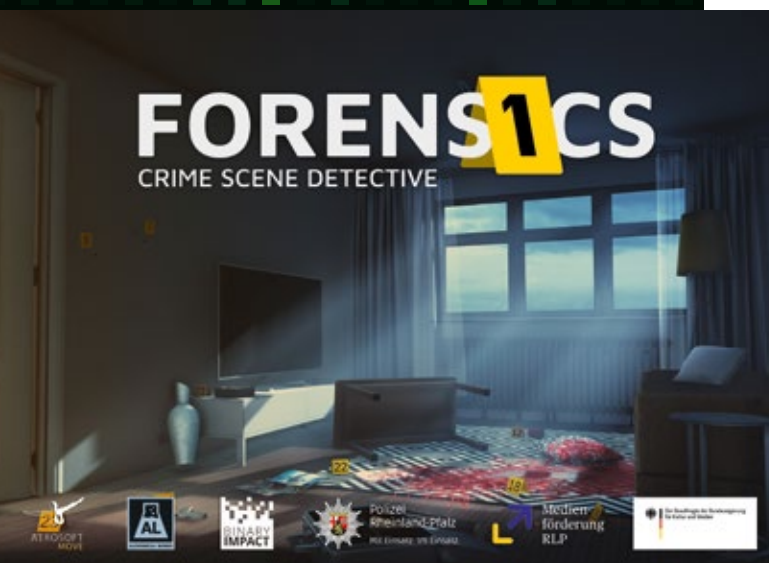
„DIE MAN AUS FILMEN, SERIEN ODER BÜCHERN KENNT!“

Was zunächst beiläufig als Scherz dahingesagt wurde, entwickelte sich schnell zu einem konkreten Projekt. Denn je mehr Wiechering und Pohl über die Arbeit der Kriminaltechniker erfuhren, desto größer wurde die Begeisterung. Gleichzeitig stand für die beiden sofort fest: Wenn ein solches Spiel entstehen soll, muss es vor allem eines sein – authentisch. „Die Frage war nur, wie man die teils sehr langwierige kriminaltechnische Arbeit in ein spannendes, interaktives Erlebnis umsetzen kann, ohne die Realität zu verfälschen.“

Zwischen Klischees und Realität

Einen Ermittler, der innerhalb weniger Minuten ein Ergebnis aus dem Labor erhält. Eine Spur, die sofort zum Täter führt. All das gibt es in der Realität nicht. „Man lebt natürlich mit vielen Klischees, die man aus Filmen, Serien und Büchern kennt“, beschreibt Wiechering seine eigenen Erfahrungen. „Doch eine DNA-Analyse beispielsweise dauert oft viele Stunden oder sogar Tage. Das muss im Spiel natürlich deutlich kürzer ausfallen. Diesen schmalen Grat zwischen Authentizität und Unterhaltung zu finden, war wahrscheinlich unsere größte Herausforderung und gleichzeitig die spannendste Aufgabe.“





Hinzu kam die enorme Vielfalt der kriminaltechnischen Möglichkeiten. „Aus Hunderten verschiedenen Verfahren mussten wir uns auf vier zentrale Technologien beschränken. Alles andere hätte in jeder Hinsicht den Rahmen gesprengt.“

Entstanden ist ein Spiel, in dem der Spieler selbst zum Forensiker wird. Tatorte müssen dokumentiert, Fingerabdrücke gesichert, DNA-Proben entnommen, Projektil ballistisch untersucht und digitale Beweise ausgewertet werden. Sind die Laboruntersuchungen abgeschlossen, kann der Fall zur Überprüfung eingereicht werden. „Der Spieler erhält immer wieder kleine Hinweise, die ihm helfen, wenn er nicht mehr weiterkommt“, erläutert Wiechering. „Als E-Mail von einem virtuellen Kollegen beispielsweise.“ Auf diese Weise können zahlreiche Fälle bearbeitet werden. Ein Tutorial im Vorfeld hilft, die Techniken überhaupt verstehen und anwenden zu können. Bleibt der Fall ungelöst, kann man von vorne beginnen. „Das ist etwas, das sich wohl auch die echten Forensiker wünschen würden.“

Einblicke in eine sonst verborgene Welt

Um den Anspruch an eine möglichst hohe Wirklichkeitsnähe umsetzen zu können, öffnete das Landeskriminalamt für Binary Impact seine Türen. Die Entwickler bekamen Einblicke in die tägliche Arbeit der Forensiker und nahmen an zahlreichen Workshops teil. „Wir lernten genau das, was die Spieler letztendlich im Spiel machen müssen“, berichtet Wiechering. Auf dieser Grundlage entstanden jedoch nicht nur die Spielabläufe. „Die Kriminalfälle in unserem Spiel sind zwar fiktiv, beruhen jedoch auf den Erfahrungen der Forensiker und sind von realen Fällen inspiriert.“

Besonders spannend waren für die Entwickler die vielen kleinen, selbstverständlichen Abläufe, die zwar eine elementare Rolle spielen, Außenstehenden jedoch völlig unbekannt bleiben. „Man weiß natürlich, dass man nicht mit einem Kaffeebecher zum Tatort geht“, erzählt Wiechering schmunzelnd. „Aber dass man immer zwei Paar Handschuhe tragen muss, um Verunreinigungen zuverlässig zu vermeiden, war etwas, das uns überrascht hat.“ Genau diese Details machen für ihn den besonderen Reiz bei „Forensics: Crime Scene Detective“ aus. Sie sorgen dafür, dass die Arbeit der Forensiker glaubwürdig dargestellt wird. Es geht nicht um spektakuläre Verfolgungsjagden, wilde Schusswechsel oder langatmige Verhöre, sondern um wissenschaftliche Analysen, Genauigkeit und Konzentration.

Verantwortungsvoller Umgang mit Wissen

Von Beginn an spielte für Binary Impact ein verantwortungsvoller Umgang mit sensiblen Daten und kriminaltechnischem Wissen eine zentrale Rolle. Sämtliche Spielinhalte wurden mit dem Landeskriminalamt abgestimmt und durch den Geheimschutz geprüft. Das Ziel war klar: „Forensics: Crime Scene Detective“ sollte weder als Anleitung zur Spurenbeseitigung verstanden werden noch entscheidende Ermittlungsdaten preisgeben. „Wir verraten bewusst nicht, wie bestimmte Verfahren im Detail funktionieren. Vieles wird abstrahiert, ohne jedoch das Spielerlebnis zu beeinträchtigen.“ Auch die Darstellung der Fälle folgt einem zurückhaltenden Ansatz. Nicht die Tat selbst steht im Mittelpunkt, sondern die Menschen, die versuchen, sie aufzuklären. Die Verbrechen werden respektvoll erzählt, ohne unnötige Grausamkeiten oder Effekthascherei.

Ein Projekt mit Wirkung

Von der Zusammenarbeit profitiert nicht nur Binary Impact, sondern auch das Landeskriminalamt Rheinland-Pfalz. „Forensics: Crime Scene Detective“ kann genutzt werden, um jungen Menschen den Beruf der Forensiker auf moderne Weise näherzubringen. „Gleichzeitig präsentiert sich das LKA als innovative Behörde, die neue Wege bei der Nachwuchsgewinnung und der Öffentlichkeitsarbeit geht“, so Wiechering. Für den Geschäftsführer hat das Projekt darüber hinaus Signalwirkung. „Ich glaube, das ist ein gutes Beispiel dafür, was möglich ist, wenn staatliche Behörden und Unternehmen zusammenarbeiten. Beide Seiten hatten ein echtes Interesse daran, etwas Gutes zu entwickeln – und genau deshalb ist dieses Projekt so erfolgreich geworden.“

KONTAKT

www.binaryimpact.de

kontakt@binaryimpact.de

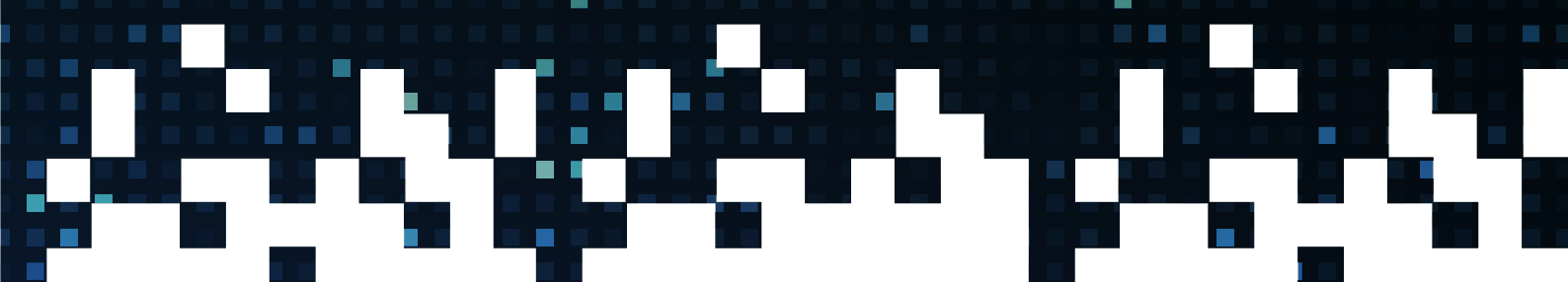
02667 7569877



Dass das Konzept auf große Resonanz stößt, zeigten bereits die ersten Zahlen. Bei der Veröffentlichung der Demo-Version auf der Computerspielplattform Steam wurde „Forensics: Crime Scene Detective“ mehr als 80.000-mal heruntergeladen. Mehr als 180.000 Nutzer setzten das Spiel auf ihre Wunschliste. Seit Juli 2026 ist „Forensics: Crime Scene Detective“ weltweit für PC, PlayStation 5 und Xbox Series X|S erhältlich. Binary Impact ist stolz auf diesen Erfolg.

Die Geschichte hinter „Forensics: Crime Scene Detective“ ist damit weit mehr als ein Bericht über Verbrechen, Spuren und Aufklärung. Das Spiel erzählt von einem mittelständischen Unternehmen aus dem Westerwald, das gemeinsam mit dem Landeskriminalamt Rheinland-Pfalz eine ungewöhnliche Idee realisiert und unterschiedliche Arbeitswelten miteinander verbunden hat. Es erzählt von einem Videospiel, das reale Einblicke in einen Beruf gibt, der bisher eher unsichtbar blieb. Und es zeigt, dass Innovation nicht immer in den Entwicklungsabteilungen großer Konzerne entsteht. Manchmal beginnt sie mit einem beiläufigen Gespräch – und manchmal tatsächlich bei einer Pizza.

GAME OVER



nocturne



heritage

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

Tauchen Sie ein in die geheimnisvolle Ästhetik der Nacht: Mit der H|MAG Trendkollektion Herbst/Winter 2026/27 „Nocturne Heritage“ übersetzt das Modeteam des Zentralverbands des Deutschen Friseurhandwerks (ZV) die faszinierende Welt zwischen Schatten und Licht in ausdrucksstarke Looks. Die Kollektion verbindet natürliche Leichtigkeit, markante Formen und glamouröse Akzente.

Die Farbwelt spiegelt die Stimmung der Saison wider: Tiefe Braun- und Rottönen treffen auf kühle Blondtöne und verleihen den Looks eine besondere Intensität. Cleane Sleek-Styles, präzise Silhouetten, natürliche Texturen und weich fallende Wellen zeigen die Vielseitigkeit der Kollektion – mal reduziert und puristisch, mal elegant und voluminös. Veredelte Naturtöne, matte Finishes und leuchtende Reflexe setzen die Frisuren wirkungsvoll in Szene und unterstreichen ihren individuellen Charakter.

„Nocturne Heritage“ steht für selbstbewusste Individualität, facettenreiche Farbwelten und moderne Stylings, die die Faszination der Nacht auf zeitgemäße Weise interpretieren. ■

Foto links | Masc Elegance: Clean, markant und selbstbewusst: Glatt nach hinten gestylt, betont der Sleek-Look die präzisen Konturen des Haarschnitts. Das zur Seite fallende Stirnmotiv lockert die klare Form auf und verleiht dem androgynen Style eine moderne, ausdrucksstarke Note.

Foto rechts | Nocturnal Shadow: Volumen trifft auf präzise Form. Die Haare werden in dieser Stylingvariante mit einem lockeren Seitenscheitel und Volumen am Ansatz nach hinten geföhnt, wodurch eine natürliche Bewegung entsteht. Die leicht aufgerissene Struktur des Deckhaars verleiht dem Look Dynamik, während die enganliegenden Seiten eine klare, harmonische Form schaffen. So entsteht ein moderner Style mit stilvoller Eleganz und markantem Ausdruck.

Die Trend-Looks Herbst/Winter 2026/27



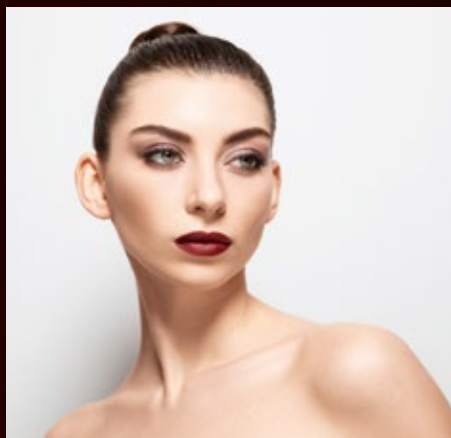


Foto links oben | Relaxed Dawn: Lässig und natürlich präsentiert sich dieser Look mit weicher Bewegung und griffiger Textur. Die durch breite Flechtzöpfe erzeugte, sanfte Wellenstruktur verleiht dem Haar moderne Leichtigkeit und unterstreicht den unkomplizierten Charakter des Stylings. Der Hellblond-/Beigegold-Ton sorgt für edle Leuchtkraft und eine harmonische, natürliche Ausstrahlung.

Foto rechts oben | Strobe Light: Leichtigkeit und Bewegung prägen diesen natürlichen Look. Das weich fallende Stirnmotiv und die matte Textur verleihen der Frisur einen lässigen, modernen Charakter. Der kühle Braun-Asch-Ton mit schimmernden Rosenholz-Reflexen setzt das Styling dezent und edel in Szene.

Foto links unten | Blood Moon Kiss: Mit seiner warmen Farbwelt und intensiven Ausstrahlung verkörpert dieser Look die sinnliche Seite der Herbst/Winter-Saison. Ein ebenmäßiger, matter Teint wird durch sanfte Bronzetöne und pfirsichfarbenes Rouge veredelt. Die Augenpartie entsteht durch ein Zusammenspiel aus matten Beige- und Braunnancen: Ein heller Beige-Ton bildet die Basis, während warme Brauntöne auf dem Lid und am unteren Wimpernkranz für Tiefe sorgen. Ein schimmernder Taupe-Ton im inneren Augenwinkel setzt dezente Lichtakzente. Ein schwarzer, mit dunkelbraunem Lidschatten verblendeter Kajal sowie intensiv getuschte Wimpern verleihen dem Look Ausdruck. Natürlich definierte Augenbrauen runden die Augenpartie harmonisch ab. Die rotbraune Lippenkontur mit passendem mattem Lippenstift setzt ein kraftvolles Statement und unterstreicht die elegante, moderne Ästhetik.

Foto rechts unten | Casual Night: Lässig, modern und mühelos. Das nach vorne geföhnte und geglättete Haar erhält durch eine Glanzcreme eine lockere Struktur und ein schimmerndes Finish. Die Naturtonveredlung in Hellblond/Gold-Matt rundet den Look harmonisch ab – der ideale Begleiter für einen entspannten Abend.



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.

Beim Kauf eines Buches auf **rz-forum.de** erhalten Sie jetzt als besondere Zugabe ein stilvolles Halstuch gratis dazu. **14,90 Euro** (versandkostenfreie Lieferung) 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

Papas a la Huancaína

Text und Foto: KMG/die-kartoffel.de

Kartoffeln, Chili und eine Reise durch die Anden

Die Kartoffel ist aus der deutschen Küche kaum wegzudenken – doch ihre Erfolgsgeschichte reicht weit über unsere Landesgrenzen hinaus. In ihrem Ursprungsland Peru spielt die vielseitige Knolle bereits seit Jahrtausenden eine zentrale Rolle. Kein Wunder also, dass es dort eine Kartoffelspezialität sogar zu einem der bekanntesten Nationalgerichte gebracht hat: Papas a la Huancaína. Wie sich dieses aromatische Gericht auch bei uns ganz einfach zu Hause zubereiten lässt und welche überraschende Verbindung seine Entstehung zu einer Eisenbahnlinie hat, erklärt die Kartoffel-Marketing GmbH.

KARTOFFELN AUS HUANCAYO

Papas a la Huancaína zählt heute zu den bekanntesten Gerichten der peruanischen Küche. Traditionell wird die Spezialität kalt oder lauwarm als Vorspeise serviert: Gekochte Kartoffeln treffen dabei auf eine cremige, leuchtend gelbe Sauce aus Chili und Käse, ergänzt durch Salatblätter, hart gekochte Eier und schwarze Oliven. Trotz ihrer einfachen Zutaten überzeugt die Speise durch ein intensives Aroma – und erzählt zugleich ein Stück kulinarischer Geschichte.

Denn der Name „Papas a la Huancaína“ lässt sich entweder mit „Kartoffeln nach Huancayo-Art“ oder „Kartoffeln auf dem Weg nach Huancayo“ übersetzen. Er verweist auf die Region rund um Huancayo im zentralperuanischen Hochland. Dort soll das Gericht Ende des 19. Jahrhunderts entstanden sein, zur Zeit des Baus der Peruanischen Zentralbahn, die Lima mit Huancayo verbinden sollte. Überlieferungen zufolge bereiteten Frauen aus der Region die einfache Mahlzeit für die Bahnarbeiter zu: gekochte Kartoffeln mit einer Sauce aus lokalen Zutaten wie Queso fresco – ein fester, aber bröckeliger Weißkäse –, Milch oder Sahne, Öl und Ají Amarillo, einer mild-scharfen gelben Chilischote. Andere Quellen berichten, dass das Gericht auf der Zugstrecke selbst serviert wurde und so zu seinem Namen kam.

DIE KARTOFFEL NIMMT FAHRT AUF

Aus einer zweckmäßigen Mahlzeit wurde schnell ein beliebtes Gericht. Bis heute prägt die Kombination aus cremiger Sauce und weichen



Kartoffeln den Charakter der Speise. Wie bei vielen Nationalgerichten existieren auch hier zahlreiche Varianten der Zubereitung: Die Huancaína-Sauce wird je nach Familie mit Queso Fresco, Kondensmilch, Crackern oder ganz ohne diese Zutaten zubereitet. In Abwandlung mit Erdnüssen erhält das Gericht einen kräftig-nussigen Charakter und lässt sich zudem auch vegan zubereiten, indem die Eier einfach weggelassen werden und die Milch durch einen Pflanzendrink ersetzt wird.

Papas a la Huancaína mit Erdnusssauce – so gelingt das peruanische Klassikergericht:

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN

12	Kartoffeln, mehligkochend, klein
125 g	Erdnüsse, geröstet, ungesalzen
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehen
½	rote Chilischote, klein
1 EL	Öl
8 Blätter	Romanasalat
4	Eier (Gr. M), hart gekocht
4	Tomaten, klein
12	schwarze Oliven, kernlos
4 Stängel	Petersilie
	Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zuerst die Erdnüsse in warmem Wasser mindestens zwei Stunden einweichen und die Eier hart kochen. Danach die Kartoffeln waschen, 15 bis 20 Minuten in Salzwasser kochen, abgießen, ausdampfen lassen und pellen.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Chilischote waschen, entkernen und eine Hälfte in feine Streifen schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten, Chilistreifen hinzugeben und drei Minuten mitbraten. Nun alles mit Milch ablöschen und kurz einkochen lassen.

Für die Soße die eingeweichten Erdnüsse abgießen und mit der Milch-Zwiebel-Mischung im Mixer fein pürieren, bei Bedarf noch einen Schluck Milch hinzufügen und alles anschließend 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun den Romanasalat waschen und trocken tupfen. Die hart gekochten Eier pellen und längs halbieren, außerdem die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Zum Schluss Salat, Kartoffeln, Eierhälften, Tomaten und Oliven auf vier Tellern anrichten, mit der selbstgemachten Huancaína-Soße übergießen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Tipps: Für den typisch peruanischen Geschmack gibt es Ají Amarillo, eine traditionell verwendete gelbe Chilisorte, im gut sortierten Latino-Supermarkt. Wer das Gericht etwas schärfer mag, kann optional auch die gesamte Chilischote verwenden – für einen milderer Geschmack können 75 g Ricotta, Hüttenkäse oder Feta in die Soße gegeben werden. ■

MALER, Model, MUSIKER

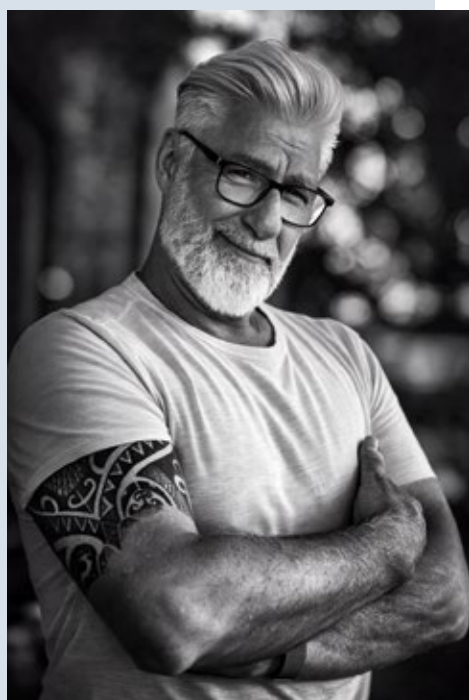
ZWISCHEN FARBROLLE,
KAMERA UND SCHLAGERBÜHNE
GEHT MICHAEL KRÄMER
UNGEWÖHNLICHE WEGE

Text: Jasmin Rumpf | Fotos: Michael Krämer

„Du siehst ja genauso aus wie ich.“ Diese Nachricht auf Instagram sorgt bei Michael Krämer aus Kottenheim zunächst einmal für große Verwunderung. Ein fremder Mann schreibt ihm und behauptet, dass sie sich zum Verwechseln ähnlich sehen. Michael ist skeptisch. „Ich dachte erst, das ist ein Fake, und habe gar nicht darauf reagiert“, erinnert er sich. „Die Ähnlichkeit schien viel zu groß und die Wahrscheinlichkeit, so einen Doppelgänger zu finden, viel zu gering.“

Doch schnell stellt sich heraus: Der Mann ist echt. Sein Name ist Ralf Cerne, seit mehr als 30 Jahren als Schlagersänger aktiv. Bereits im ersten Gespräch wird den beiden klar: Wir sehen uns nicht nur ähnlich. Wir teilen auch die Leidenschaft für Musik, Schlager und das Rampenlicht.





Denn auch Michael singt schon seit vielen Jahren, wenn auch nicht ganz so professionell wie Ralf. Neben seiner Selbstständigkeit ist er immer wieder als Sänger bei regionalen Veranstaltungen im Koblenzer Raum aufgetreten. „Ich habe schon immer Spaß am Singen gehabt“, erzählt er. „Deswegen lag für uns nichts näher, als gemeinsam Musik zu machen.“ So entsteht innerhalb kürzester Zeit das Schlagerduo „Zweiklang“. 2025 erscheint ihre erste gemeinsame Single – ein Cover des Songs „Wie der Wind wehst du mir ins Gesicht“ von Brunner & Brunner. Mit dem Song machen die beiden erstmals als Duo auf sich aufmerksam. Im Mai 2026 folgt mit „Wenn Du mir gegenüberstehst“ ihre zweite Single. Nachdem sich Ralf Cerne jedoch aus dem Musikgeschäft zurückgezogen hat, startet Michael nun seine Solokarriere. Der erste Titel „Weiße Sneaker“ ist bereits fertig und soll noch 2026 veröffentlicht werden.

Vom Malermeister vor die Kamera

Doch Michael ist nicht nur Sänger. Seit fast drei Jahrzehnten ist er selbstständiger Malermeister. Sein Beruf bedeutet für ihn dabei mehr als bloß Raufaser, Farbeimer und Spachtelmasse. Es geht um Kreativität, um Gestaltung, um ein gutes Gespür für Farben und Formen und darum, aus Räumen etwas Besonderes zu machen. Der 59-Jährige ist Handwerker aus Überzeugung. Und obwohl inzwischen immer wieder die Kamera zu seinem Arbeitsalltag gehört, hat sich daran nichts geändert. Seinem Beruf als Malermeister ist er bis heute treu geblieben. Denn dass er irgendwann einmal vor der Kamera stehen würde, war alles andere als geplant.

Vor rund 15 Jahren startet er einen eigenen YouTube-Kanal, auf dem er deutsche Pop- und Schlager-Coversongs veröffentlicht. „Irgendwie hatte ich mit meinen Videos schon auch die vage Hoffnung, dass mich jemand als Musiker entdecken könnte“, gibt er schmunzelnd zu. Entdeckt wurde er tatsächlich. Allerdings nicht von einer Plattenfirma, sondern von einer Modelagentur.

Plötzlich klingelt das Telefon und die Agentur aus München bietet ihm eine Zusammenarbeit als Best-Ager-Model an. Der damals eher ungewöhnliche Gedanke entwickelt sich zu einer echten Chance. „Mit sowas hätte ich wirklich nie gerechnet. Aber ich dachte mir, ich probiere es einfach mal aus.“

Schnell bekommt er seinen ersten Job. „Ich war natürlich furchtbar aufgeregt“, erinnert er sich. „Ich hatte ja gar keine Ahnung, ob ich das überhaupt kann und was mich erwartet.“ Doch offenbar macht er seine Sache gut, denn seine Arbeit gefällt. Nicht nur den Kunden, sondern auch ihm. Es folgen zahlreiche Imagefilme, Werbekampagnen und Moderationen. Auch Laufsteg-Jobs für verschiedene Modelabel sind dabei. „Auf den ganz großen Bühnen wie Mailand oder New York war ich bisher noch nicht. Aber wer weiß, was noch passiert“, sagt er augenzwinkernd. Mittlerweile ist er bei rund 15 Agenturen als Model gelistet und bekommt regelmäßig neue Aufträge. Aus einer spontanen Möglichkeit wird ein zweites berufliches Standbein. Und manchmal kommt ihm sein eigentlicher Beruf bei Modelaufträgen sogar zugute.

Für BAUHAUS steht Michael beispielsweise nicht nur als Werbegesicht vor der Kamera. Als Malermeister kann er in Werbeclips sein Fachwissen einbringen. In verschiedenen Produktionen gibt er praktische Tipps rund ums Heimwerken, stellt Produkte vor und ist auch bei Live-Shopping-Formaten dabei. Sein handwerklicher Hin-

AUCH EIN GESUNDES Selbstbewusstsein UND SOUVERÄNITÄT SIND WICHTIG.

”

tergrund wird damit Teil seiner Arbeit vor der Kamera. Farbrolle und Kamera sind bei Michael also längst keine Gegensätze mehr.

Doch es gelingt ihm auch, in fremde Rollen zu schlüpfen. Er wird zum Trucker bei einer Kampagne für Pokémon GO oder zum Werbegesicht bei einem Imagefilm der Deutschen Telekom. Zuletzt ist er ein zukünftiger Eigenheimbesitzer in einem Kinowerbespot für ein Immobilienmaklerbüro. Der Spot wird in Koblenz und Mayen ausgestrahlt. „Ich wurde dann tatsächlich schon wiedererkannt“, berichtet er lachend. „Das war im ersten Moment wirklich seltsam.“

Wenn das Alter (k)eine Rolle spielt

Michaels berufliche Tätigkeiten miteinander zu verbinden, bedeutet allerdings auch Organisation und Flexibilität. Ein Auftrag auf der Baustelle lässt





sich nicht immer problemlos mit einem kurzfristigen Casting oder einem Drehtermin vereinbaren.

„Auch ein gesundes Selbstbewusstsein und Souveränität sind wichtig“, erläutert er. „Als Model fällt man immer wieder durch Castings und bekommt Absagen. Das gehört zum Modelbusiness einfach dazu. Aber wer vor der Kamera arbeiten möchte, muss lernen, damit umzugehen.“ Michael kennt solche Situationen. Verunsichern lässt er sich davon nicht. Gleichzeitig erlebt er, dass Gesichter jenseits der klassischen Altersgrenze für Models immer stärker gefragt sind und Lebenserfahrung und Glaubwürdigkeit zunehmend eine wichtige Rolle spielen. Als Best-Ager-Model steht er damit stellvertretend für eine Generation, die heute einen festen Platz in der Modelbranche hat.

Natürlich gibt es auch Menschen, die seine Modelkarriere kritisch sehen. Manche finden, er sei „zu alt für so einen Quatsch“. Michael nimmt das gelassen. „Klar denkt der ein oder andere, dass der Maler sie nicht mehr alle hat“, erzählt er und lacht. „Das ist für mich okay. Vieles ist einfach noch stark von Vorurteilen und veralteten gesellschaftlichen Vorstellungen geprägt. Aber nur weil ich fast 60 bin, heißt das ja nicht, dass ich mich daran halten muss.“

Michael steht damit auch für ein neues gesellschaftliches Bild des Alterwerdens. „Auch jenseits der 50 kann man neue Interessen entdecken, zweite Karrieren beginnen oder sich lang gehegte Träume erfüllen, für die früher vielleicht keine Zeit war“, fasst er die Entwicklung zusammen.

Vielleicht ist genau das die spannendste Seite an Michaels Geschichte: Nichts davon war von langer Hand geplant. Aus der Freude am Singen entstehen YouTube-Videos, daraus ergibt sich eine Modelkarriere – und irgendwann führt eine Nachricht auf Instagram zu einem neuen musikalischen Kapitel.

Maler, Model, Musiker – drei scheinbar unterschiedliche Welten, die bei Michael erstaunlich gut zusammenpassen. Und vielleicht muss man gar nicht immer wissen, wohin der nächste Schritt führt. Manchmal reicht es, einfach den Mut zu haben, ihn zu gehen. ■



KONTAKT

miguel-booking@web.de | michael-kraemer67@web.de | info@malerbetrieb-kraemer.de

Instagram: @miguel.michaelkraemer, @best.age.model.man, @duo.zweiklang

Facebook: @miguel.michaelkraemer, Malerbetrieb Michael Krämer, Duo ZWEIKLANG

DER Japan-Trend IM BAD



MINIMALISTISCHES DESIGN UND DUSCH-WCs SETZEN NEUE STANDARDS

Text: djd | Fotos: djd/Toto

Die wachsende Begeisterung für japanisch inspirierte Badgestaltung ist Ausdruck eines grundlegenden Bedürfnisses: nach Ruhe, Klarheit und Wohlbefinden im Alltag. Statt auf dekorative Effekte und technische Überfrachtung setzt die japanische Badkultur auf das Wesentliche. Eine reduzierte Formensprache, natürliche Materialien und eine durchdachte Funktionalität schaffen Räume, die entspannen, ohne abzulenken.

Ästhetik und Funktion im Einklang

Dabei geht es nicht allein um Ästhetik. Japanische Bäder folgen dem Prinzip, jeden Quadratmeter sinnvoll zu nutzen und Komfort mit Effizienz zu verbinden. Angesichts des in Japan oft begrenzten Wohnraums haben sich Lösungen durchgesetzt, die kompakte Dimensionen, intuitive Nutzung und hohe Funktionalität vereinen. Dieses Verständnis von Design – kein Schnickschnack, sondern konsequent auf den Menschen ausgerichtete Gestaltung – trifft auch in Europa auf zunehmendes Interesse.

Dazu trägt bei, dass Japan als Reiseziel stark im Trend liegt und viele Urlauber dort erstmals die besondere Badkultur des Landes erleben. Gefragt sind Lösungen, die die Klarheit und Zurückhaltung japanischen Designs aufnehmen, ohne auf die Annehmlichkeiten zu verzichten, die moderne Badezimmer bieten sollen. Dieses gestalterische Prinzip, Ästhetik und Funktion nicht gegeneinander auszuspielen, sondern ineinander aufgehen zu lassen, erklärt auch, warum ein Objekt, das in Japan zur Grundausstattung jedes Bades gehört, hierzulande gerade so viel Aufmerksamkeit bekommt: das Dusch-WC.

Dusch-WC als Mittelpunkt

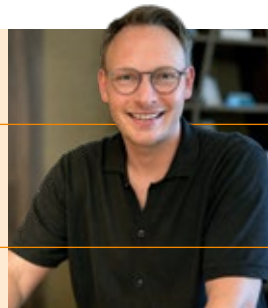
In Japan seit Jahrzehnten selbstverständlich, verbindet das Dusch-WC hohe Hygienestandards mit Komfort und Benutzerfreundlichkeit. Viele Reisende lernen diese Form der Hygiene und des Komforts erst während eines Japan-Aufenthalts kennen und möchten darauf nach ihrer Rückkehr nicht mehr verzichten. Es übernimmt mehrere Funktionen in einem Produkt, spart Platz und unterstützt die Idee eines Badezimmers, das nicht durch Überfluss, sondern durch intelligente Lösungen überzeugt.

Die Intimreinigung mit sauberem, warmem Wasser sorgt für ein Gefühl von Frische und Reinheit und ist darüber hinaus hygienischer als die mit Toilettenpapier. Modelle wie die Washlet-Serie von Toto, dem Original aus Japan, stehen für eine intuitive Nutzung, ergonomischen Komfort und hochwertige Gestaltung. Ihr bewusst reduziertes Design ermöglicht eine harmonische Integration in unterschiedlichste Badkonzepte. Informationen zur Installation und passende Fachbetriebe lassen sich über Plattformen wie my-washlet.de finden. ■



ZWISCHEN DEN WELTEN

Eine Reisekolumne von Christian Schütz



WO SELBST DIE lauten Töne LEICHT KLINGEN

ZEHN TAGE IN DER
DOMINIKANISCHEN REPUBLIK ZWISCHEN
KARIBIKBLAU, ENTSPANNTEN MOMENTEN
UND EINEM RHYTHMUS, DER ANSTECKT

Fotos: privat



Es gibt Reiseziele, die man zu kennen glaubt, bevor man überhaupt dort war. Punta Cana gehört dazu. Weiße Strände, türkisfarbenes Wasser, Palmen in Prospektperfektion – und irgendwo im Hinterkopf dieses hartnäckige Klischee vom „Ballermann der Karibik“. Doch wer der Dominikanischen Republik nur dieses eine Etikett anheftet, macht es sich zu leicht. Viel zu leicht.

Wir reisten als Ehepaar für zehn Tage nach Punta Cana. Nicht auf der Suche nach Daueranimation, Poolspielen und beschallten Nächten, sondern nach einer Karibik, die Raum lässt: für lange Gespräche beim Frühstück, das Geräusch der Brandung am Abend, kleine Entdeckungen zwischen Kokospalmen, den obligatorischen Cocktail, ein wenig Geschichte und diesem besonderen Licht, das kurz vor Sonnenuntergang die Karibik-Atmosphäre schafft.

Was wir fanden, war ein Land, das viel mehr kann als Klischee. Ein Urlaubsziel, das für sehr unterschiedliche Reisende funktioniert – für Familien, Freunde, Abenteuerlustige und auch für Paare, die Erholung nicht als Langeweile verstehen, sondern als Luxus.

Urlaub beginnt nicht erst am Strand

Vielleicht beginnt eine Karibikreise gar nicht mit dem ersten Blick aufs Meer. Sie beginnt eigentlich schon mit der Entscheidung, wie man fliegt. Natürlich kommt man auch in der Economy ans Ziel. Aber wer mehrere Stunden unterwegs ist, weiß, dass ein bisschen mehr Beinfreiheit, eine gute Sitzplatzwahl oder ein Upgrade die Stimmung der ganzen Reise von Anfang an beeinflussen können.

Bei Airlines wie Condor lässt sich das gut planen. Premium Economy oder Business Class sind kein Muss, können aber zu einem entspannteren Start beitragen. Gerade als Paar ist es angenehm, zusammenzusitzen, etwas mehr Ruhe zu haben und nicht völlig zerknittert in den ersten Urlaubstag zu fallen.

Als dann unter uns die Dominikanische Republik auftauchte, war der Kopf schon halb im Urlaubsmodus. Wenn man dieses Blau, die Küste, das Licht zum ersten Mal sieht, wird einem ziemlich schnell klar, warum die Karibik auf so vielen Wunschlisten steht.

Postkartenmotiv mit vielen Gesichtern

Punta Cana ist kein kleines, verstecktes Reiseziel, sondern eine große Urlaubswelt. Es gibt Resorts, in denen Kinderclubs, Rutschenlandschaften und große Entertainmentprogramme im Mittelpunkt stehen. Es gibt Anlagen, in denen auf Partystimmung gesetzt wird, und weitläufige All-inclusive-Welten, die kaum Wünsche offenlassen. Und es gibt Rückzugsorte, die bewusst auf Ruhe, Stil und Zweisamkeit ausgerichtet sind.

MAN MUSS NUR hinschauen UND HINHÖREN!

”

Wichtig sind nicht nur Sterne und Strandlage. Entscheidend ist, welchen Urlaub man eigentlich machen möchte – und dementsprechend zu planen. Ist das Hotel eher familienorientiert oder ruhiger ausgerichtet? Gibt es viel Animation? Liegt der Pool direkt neben der Showbühne? Gibt es schöne Restaurants, Rückzugsorte, einen guten Strandabschnitt, vielleicht Bereiche nur für Erwachsene?

Man muss den Begriff „Adults only“ dabei gar nicht überstrapazieren. Am Ende geht es schlicht darum, ob ein Hotel zum eigenen Reisegefühl passt. Für uns hieß das: kein Dauerprogramm, keine laute Beschallung. Lieber ein gutes Abendessen, ein ruhiger Morgenkaffee und die Möglichkeit, auch mal zwei Stunden nichts zu tun, ohne das Gefühl zu haben, etwas zu verpassen.

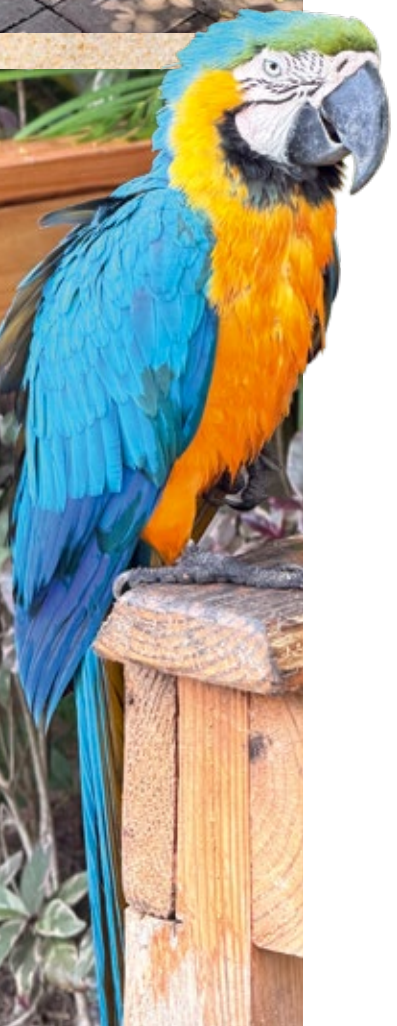
Ruhe, Rhythmus – und einfach genießen

Unsere Tage folgten bald einem eigenen Rhythmus. Früh aufstehen, wenn der Strand noch fast leer ist – was allerdings auch dem Jetlag geschuldet war. Nach dem Frühsport einen Kaffee mit Blick aufs Meer und einen Spaziergang am Strand genießen. Danach lesen, schwimmen, treiben lassen. Am Nachmittag vielleicht ein Espresso, vielleicht ein karibischer Cocktail, vielleicht einfach gar nichts.

Gerade für Paare ist Punta Cana besonders schön, wenn man nicht versucht, jeden Tag zu füllen. Denn dem karibischen Flair begegnet man auch, wenn man es vielleicht gar nicht erwartet. Man muss nur hinschauen – und hinhören.

Grill, Musik, Baseball und ganz viel Familie

Uns begegnete es an einem Sonntag am Strand. Während viele Urlauber in ihren Resorts blieben, fand draußen das echte Wochenende statt. Dominikanische Familien führen an den Strand. Aus den Kofferräumen kamen Grills in allen Größen, Farben und Bauarten. Es wurde gebrutzelt, gelacht, gegessen, geredet. Manche Fahrzeuge sahen aus, als hätten sie ein halbes Wohnzimmer dabei. Besonders eindrucksvoll: große Lautsprecherboxen, die, auf den Autos aufgebaut, den Strand mit karibischer Musik erfüllten.



Das Ganze wirkte ein bisschen wie ein amerikanisches Barbecue, nur mit mehr Rhythmus. Hunderte Menschen feierten draußen. Kinder rannten ins Wasser, Erwachsene entspannten im Schatten, laute Musik lag über allem. Und zwischendrin wurde mit alten Bambusstäben am Strand Baseball gespielt.

Diese Erfahrung erzählte mehr über das Land als jeder Reisebericht. Familie, Musik, Essen, Meer. Laut, herzlich, lebendig. Es müssen nicht immer die großen Dinge sein, die einen das Leben spüren und genießen lassen. Und ein paar lautere Töne dürfen es zwischendurch dann doch mal sein.

Geschichte, Alltag und Kontraste

So verführerisch es auch ist, zehn Tage lang nur aufs Meer zu gucken, verdient die Dominikanische Republik mehr als den Blick vom Liegestuhl. Deshalb entschieden wir uns für einen Tagesausflug in die Hauptstadt Santo Domingo.

Die Fahrt in die Hauptstadt zeigt schon unterwegs ein anderes Land. Straßen, Dörfer, kleine Geschäfte, Motorräder, Menschen am Rand der Straße, Alltag. Man merkt schnell: Hinter der touristischen Karibikkulisse liegt ein Land mit Geschichte, Arbeit, Kontrasten und viel Energie.

Gerade hier zeigt sich der Vorteil einer geführten Tour. Wer von Punta Cana aus nach Santo Domingo fährt, sollte Organisation, Fahrzeiten und Tagesstruktur nicht unterschätzen. Eine professionell koordinierte Tour nimmt viel Druck aus dem Tag. Abholung, Transport, Zeitfenster, Eintrittspunkte, Erklärungen, Pausen – all das passiert im Hintergrund, während man selbst schauen, hören und aufnehmen kann. Die Bavaro Runner Safari und andere organisierte Touren von Runners Adventures stehen beispielhaft für diese Art des Reisens.

Santo Domingo selbst ist ein starker Kontrast zum Strandurlaub. Die Kolonialstadt, die alten Fassaden, Plätze und Gassen bringen Geschichte in die Reise. Und plötzlich bekommt die Dominikanische Republik eine andere Tiefe. Sie ist dann nicht mehr nur Sonne und Meer, sondern auch Kultur, Vergangenheit und Gegenwart.

Karibische Lebensfreude – sogar auf der Herrentoilette

Es ist eben nicht alles nur romantisch. Menschen arbeiten hart, viele Jobs, gerade auch im Tourismus, sind anstrengend. Und dennoch gab es immer wieder Momente, in denen ich gemerkt habe: Dieses karibische Lebensgefühl ist nicht nur Dekoration für Touristen. Es steckt hier tatsächlich im Alltag. In der Musik, der Kultur und im Umgang miteinander.

Eine besondere Szene spielte ausgerechnet auf der Herrentoilette. Kein Ort, an dem man große Urlaubsmomente erwartet. Dort arbeitete eine Reinigungskraft. Keine dankbare Aufgabe, keine glamouröse Tätigkeit. Und trotzdem stand diese Frau dort und sang während ihrer Arbeit laut mit. Nicht ein bisschen vor sich hin, sondern mit voller Stimme und sichtbarer Lebensfreude. Diese Fähigkeit, selbst bei einer eher unangenehmen Tätigkeit noch Leichtigkeit auszustrahlen, hat mich nachhaltig beeindruckt.

Wenn aus Urlaub Erinnerungen werden

Natürlich gibt es in Punta Cana große Resorts. Natürlich gibt es Bars, Musik, Junggesellenabschiede, Poolanimation und Hotels, die sehr bewusst auf Stimmung setzen. Wer genau das sucht, wird es finden. Doch daraus ein Gesamturteil über die Dominikanische Republik abzuleiten, wäre ungefähr so, als würde man Mallorca nur über eine einzige Straße definieren.

Die Dominikanische Republik ist kein Reiseziel, das man in eine Schublade stecken sollte. Sie ist nicht nur Party, Pauschalurlaub und Traumstrand. Sie ist von allem etwas – und genau das macht sie spannend.

Was mir von dieser Reise besonders hängengeblieben ist, sind nicht die schönen Strände und das schicke Hotel, sondern die vielen kleinen Momente und Begegnungen, die Vielseitigkeit des Landes, die leisen und, ja, auch die lauten Töne.

Wir kamen wegen Sonne, Meer und Erholung. Wir gingen mit mehr Geschichten, als wir erwartet hatten.

Und vielleicht ist es genau deshalb der richtige Auftakt für meine Reisekolumne: nicht nur Orte bewerten, sondern genauer hinsehen. Nicht nur fragen, ob ein Strand schön ist, sondern sich darauf einlassen, was nach dem ersten Eindruck passiert. ■



GUT GEPLANT IN DIE DOMINIKANISCHE REPUBLIK

Allgemeine Reiseinfos

www.godominicanrepublic.com

Geführte Touren

www.runnersadventures.com

www.dominicanexpert.com

Komfortable Anreise

www.condor.com

Zwei persönliche Tipps

Hotel nicht nur nach Sternen buchen:

Gerade als Paar lohnt es sich, genauer auf Lage, Atmosphäre, Gästestruktur und Bewertungen zur Ruhe im Hotel zu achten. Nicht jedes schöne Resort erfüllt automatisch alle Wünsche.

Mindestens einmal raus aus der Anlage:

Ein Ausflug nach Santo Domingo oder ein Tag abseits des Resorts zeigt eine andere Seite des Landes. Die Dominikanische Republik besteht nicht nur aus Strand – sondern auch aus Alltag, Musik, Geschichte und sehr viel Lebensfreude.



DAS KLEINE Whisky- Experiment

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

Ein guter Whisky braucht eigentlich nicht viel: ein passendes Glas, etwas Zeit und Aufmerksamkeit. Eine feste Regel, wie Whisky getrunken werden muss, gibt es ohnehin nicht. Auch die Scotch Whisky Association betont, dass letztlich der persönliche Geschmack entscheidet. Ob pur, mit Wasser oder auf Eis: Jede Variante verändert das Genusserlebnis.

Für eine Verkostung empfiehlt sich zunächst die pure Variante. So lässt sich der Charakter eines Whiskys unverfälscht kennenlernen. Ein kleiner Schluck reicht, um Süße, Würze, Rauch oder Fruchtigkeit wahrzunehmen. Auch die Nase sollte dabei nicht zu kurz kommen. Viele Aromen zeigen sich bereits, bevor der erste Tropfen überhaupt auf der Zunge landet.

Ein paar Tropfen Wasser können anschließend für einen interessanten Vergleich sorgen. Die Verdünnung reduziert den Alkoholgehalt und verändert gleichzeitig das Zusammenspiel der Aromastoffe.

Einige davon können dadurch leichter in den sogenannten „Headspace“, den Luftraum über dem Whisky, gelangen und intensiver wahrgenommen werden. Besonders bei kräftigen, hochprozentigen Abfüllungen kann sich dieser Versuch lohnen.

Eis verändert den Whisky ebenfalls, allerdings auf andere Weise. Die niedrige Temperatur dämpft die Wahrnehmung von Aromen, während das schmelzende Eis den Whisky zunehmend verdünnt. Für einen Whisky, den man bewusst entdecken möchte, ist das nicht unbedingt ideal. Wer ihn einfach entspannt genießen möchte, darf trotzdem zum Eis greifen. Ein großer Würfel schmilzt langsamer und hält den Drink länger kühl.

Am besten ist deshalb ein kleiner Selbstversuch: denselben Whisky pur, mit etwas Wasser und, wenn gewünscht, auf Eis probieren. Der direkte Vergleich zeigt schnell, welche Variante dem eigenen Geschmack am nächsten kommt. ■

Italienisches
Einkaufserlebnis
auf über 1.000 m²



Ein Stück Italien
für jeden Tag

supermercato italiano

SUPERMERCATO | GASTRONOMIA | VINOTECA

DEIN ITALIENISCHER SUPERMARKT

Einkaufen für Privat und Gastronomie

Fratelli's
— BISTRO · CAFÉ —



FRISCHE PASTAGERICHTE
DIENSTAG - SAMSTAG
11:30 - 14:30 UHR

UND VIELE WEITERE
ITALIENISCHE LECKEREIEN



Weitere Infos
fratelliesposito.de

Infos und Tischreservierung unter
www.fratellis.de

Ransbach-Baumbach | Sälzerstr. 24 | Nähe A3

annehmen aufreiben

STATT



WIE RADIKALE AKZEPTANZ zu mehr innerer Ruhe beitragen kann

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

Mit dem Partner gestritten, einen blöden Tag auf der Arbeit gehabt, eine schlechte Nachricht erhalten: Dinge, die man nicht ändern kann, erst mal ohne weitere Wertung anzunehmen, fällt oft nicht leicht. Die erste Reaktion fällt häufig eher nach dem Motto „Warum immer ich?“ oder „Dieser Scheiß-Job!“ aus.

Das Problem: Schwierige Situationen können zusätzlich belasten, wenn Menschen gegen unangenehme Gedanken und Gefühle ankämpfen. Ein Gegenentwurf ist das Konzept der radikalen Akzeptanz. „Wer aufhört, sich über Unveränderliches zu ärgern, gewinnt mentale Kraft für das, was sich tatsächlich unternehmen lässt, und kann überlegter, gelassener und zielgerichteter reagieren“, sagt Petra Beschoner, Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin.

Mit Achtsamkeit zu mehr Akzeptanz

Die ärztliche Leiterin der Akutklinik Bad Saulgau beschreibt radikale Akzeptanz als „bewusste und vollständige Annahme der Realität, wie sie im gegenwärtigen Moment ist, aber ohne sie zwangsläufig gutzuheißen oder sämtliches Streben nach Verbesserung aufzugeben“.

Um diese Haltung auf lange Sicht zu verinnerlichen, helfen unter anderem Achtsamkeitsübungen, Emotionsregulation und konkrete Strategien für den Umgang mit Belastungen.

Radikale Akzeptanz ist häufig zentraler Bestandteil psychotherapeutischer Verfahren wie der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) und der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Der Ansatz kann besonders Menschen mit Depressionen, Angststörungen, chronischem Stress oder traumatischen Erfahrungen helfen, zwischen beeinflussbaren und nicht beeinflussbaren Umständen zu unterscheiden. Das schafft Beschoner zufolge innere Ruhe und emotionale Stabilität.

Akzeptanz ist kein Zeichen von Schwäche

Wichtig ist laut der Fachärztin zu verstehen, dass Akzeptanz kein Aufgeben oder Zeichen von Schwäche ist. Vielmehr geht es darum, bewusst zu steuern, wie man mit Situationen umgeht, die sich nicht ändern lassen. Viele Patienten würden eine große Erleichterung erleben, wenn sie das verstehen, so Beschoner.

Statt sich beispielsweise immer wieder vorzuwerfen, nicht belastbar genug zu sein, können Betroffene anerkennen: „Ich habe aktuell eine psychische Erkrankung oder eine schwierige Phase meines Lebens. Das ist jetzt so, aber ich kann entscheiden, wie ich damit umgehe.“

Gleichzeitig gilt: Wer etwa Gewalt erlebt oder anderweitig unter einer Situation leidet, sollte sich bei Bedarf Unterstützung suchen. Auch bei starken psychischen Belastungen oder Traumafolgen lässt sich radikale Akzeptanz womöglich nicht eigenständig anwenden. Betroffene sollten sich im Zweifel professionelle Hilfe suchen. ■

GRÜNDLICH SCHNELL

ENRICO FÖRDERER: Mit Vollgas aus dem Westerwald in den GT3-Sport

Text: Roland Schäfges | Fotos: Schnitzelalm Racing/Axel Weichert, Roland Schäfges – www.myfoto24.eu

Auf dem Tisch steht ein Cola-Orangen-Mix. Alkohol trinkt Enrico Förderer grundsätzlich nicht. Ein Stockwerk tiefer erzählt eine beeindruckende Pokalwand, wie weit der 19-Jährige bereits gekommen ist. Draußen liegt Leuterod, ein Dorf im Westerwald, das denkbar weit entfernt scheint von Monza, Le Mans oder jenem Monaco, in dem er irgendwann einmal leben möchte. Es ist der 21. Juli 2026. Neun Tage zuvor ist er beim Internationalen ADAC Truck-Grand-Prix auf dem Nürburgring zum ersten Mal überhaupt ein GT3-Rennen gefahren: Samstag Platz fünf, Sonntag bereits Platz drei im Mercedes-AMG GT3 von SR Motorsport by Schnitzelalm, gemeinsam mit Jay Mo Härtling.

Danach geht es direkt nach Italien. Aus Misano ist Förderer gerade zurück. Mit Cedric Fuchs führt er nach vier von sechs Rennwochenenden die Silver-Wertung der GT4 European Series an. Und nun sitzt er hier im Gebäude der beiden Familienunternehmen und spricht beinahe beiläufig darüber, dass er nebenbei noch Autos und inzwischen auch Privatjets aufbereitet. Wer nur Ergebnisse liest, könnte schnell ein stromlinienförmiges Nachwuchstalente vermuten. Das Gespräch zeigt einen komplizierteren und gerade deshalb interessanteren Charakter: ehrgeizig, familiär gebunden, geschäftlich erstaunlich früh erwachsen und manchmal schroff, dann wieder fast jugendlich begeistert – und vollkommen unwillig, sein Leben an einem durchschnittlichen Maßstab auszurichten.

Familie als Rückgrat, Leistung als Weltbild

Dass Förderer so denkt, ist wenig erstaunlich, wenn man seine Herkunft kennt. Onkel Waldemar gründete 2005 mit jahrelanger Branchenfahrung die Förderer Gebäudereinigung, 2011 entstand daraus die Clean-XL GmbH & Co. KG. Mutter Stephanie und sein Onkel führen die Firma in Leuterod. Enrico ist damit in einer Umgebung groß geworden, in der Selbstständigkeit keine theoretische Karriereoption war, sondern Alltag.



ENRICO FÖRDERER



Noch während seines Fachabiturs baut er seine eigene Fahrzeugaufbereitung „Elite Detailing“ auf. Heute gehören neben klassischer Aufbereitung, Politur, Versiegelung und Tuning auch Arbeiten an Privatjets zum Geschäft. Luxusautos faszinieren ihn, der Ferrari 488 Pista gehört zu seinen persönlichen Favoriten. Gleichzeitig betont er, dass auch ein Fiat 500 oder ein älteres Alltagsauto willkommen sei. Dieses Nebeneinander aus Geschäftssinn und Begeisterung ist typisch für ihn: Er mag schöne Dinge, aber er möchte an ihnen verdienen und nicht nur davorstehen. 2025 schließt er sein Fachabitur ab. Zu diesem Zeitpunkt ist er längst gleichzeitig Rennfahrer und Unternehmer.

Noch wichtiger als die Firma ist ihm seine Familie. Förderer romantisiert die Finanzierung der Rennfahrerkarriere nicht. Kleine Sponsoren habe es gegeben, getragen hätten den Weg aber vor allem Eltern und Onkel. Dann fällt ein Satz, der in seiner Konsequenz fast härter ist als jede Erfolgsmeldung: „Die Firmen gibt es nur, damit die mir den Motorsport ermöglichen können.“ Motorsport ist hier nie nur das kostspielige Hobby eines Kindes gewesen, sondern ein gemeinsames Projekt.

Schon Großvater Georg Hutter fuhr in der Formel König gegen Michael Schumacher; Onkel Waldemar träumte ebenfalls von einer Rennsportkarriere. Was in früheren Generationen aus finanziellen Gründen Grenzen hatte, sollte für Enrico möglich werden. Der Sohn weiß genau, welches Privileg darin liegt – und reagiert deshalb empfindlich auf den Vorwurf, alles lediglich „in den Arsch gesteckt“ bekommen zu haben. Förderer unterscheidet fast brutal zwischen Menschen, die etwas aufbauen, und solchen, die nur darüber reden.

Er erzählt von Lästergruppen, Bemerkungen über Geld, Reisen und den Lebensstil der Familie und nennt als Erklärung immer wieder denselben Begriff: Neid. Erfolg bedeutet für ihn offenbar auch, Widerstand auszuhalten – und im Zweifel noch entschlossener weiterzumachen.



Der private Enrico

Viel bleibt zwischen Rennstrecke und Unternehmen nicht. Förderer verbringt seine freie Zeit mit Familie und Freundin, reist gerne und geht gut essen. Sein Lieblingsgericht? Chicken Fajita beim Mexikaner im benachbarten Siershahn. Das eigene Straßenauto wurde tiefergelegt, verbreitert und verfeinert. Sammelleidenschaften, Partyszene, große Freundeskreise? Fehlanzeige! „Eigentlich gibt es keinen anderen privaten Enrico“, sagt er selbst – und muss über diese Feststellung fast ein wenig lachen.

Förderer erzählt nicht die bekannte Geschichte vom erfolgreichen Rennfahrer, der schon als Kind von allen bewundert wurde. In der fünften und sechsten Klasse sei er massiv gemobbt, ausgegrenzt und mit Hassnachrichten konfrontiert worden. Zeitweise habe er Angst gehabt, zur Schule oder überhaupt nach draußen zu gehen. Nach einem Schulwechsel wurde es besser, doch auch später passte sein Alltag kaum zu dem seiner Mitschüler. Während andere auf Partys gingen, war Förderer auf Rennstrecken. Klassenfahrten und Abschlussveranstaltungen ließ er aus, Freundschaften zerbrachen daran, dass er ständig unterwegs war.

Bereut er das? Er muss nicht lange nachdenken: „Kaum. Im Gegenteil!“ Einige Menschen von früher meldeten sich plötzlich, erzählt er, seit der



Foto oben | Enrico Förderer mit seinem Teamkollegen Jay Mo Härtling und der Geschäftsführung seines GT3-Hauptsponsors Logosocke.

Foto links | Der Rennfahrer vor der beeindruckenden Pokalsammlung im Eingangsbereich seiner Firma.



Motorsport funktioniert, die Firma wächst und sichtbar wird, dass aus dem merkwürdigen Kart-Jungen tatsächlich ein erfolgreicher Typ geworden ist. Förderer lässt wenig Zweifel daran, wie er damit umgeht: Wer seinen Weg damals nicht akzeptierte, müsse heute nicht plötzlich Teil davon werden. Hinter der Härte steckt aber auch Loyalität. Wer zu ihm hält, scheint bei Förderer lange Kredit zu besitzen. Sein Meisterschaftspartner Härtling beschreibt ihn nicht zufällig als „sehr loyal“ und Schnitzelalm-Teamchef Thomas Angerer spricht von einem jungen Fahrer mit außergewöhnlichem Siegeswillen, der trotzdem immer weiter lernen wolle.

Der 6. Juli 2022 – und vier Jahre im Zeitraffer

Seine Geschichte beginnt früh. Mit sechs sitzt er im Kart, trainiert unter anderem in Eichelhardt und fährt später international, zeitweise für das Kartteam von Ralf Schumacher. Sieben Meistertitel sammelt er im Kartsport. Der entscheidende Schritt aus dem Kart findet am 6. Juli 2022 statt. Test Event Area Mendig. Zwei Mercedes-AMG GT4 stehen bereit, sechs junge Fahrer dürfen auf dem rund 2,2 Kilometer langen Flugplatzkurs erstmals

ernsthaft GT4-Luft schnuppern. Förderer ist zu diesem Zeitpunkt 15 Jahre alt. Dank dort geknüpfter Kontakte findet er seinen Weg in den GT-Sport und arbeitet fortan mit Gastro-Unternehmer Angerer zusammen.

2024 gewinnt er die GT4-Wertung im GTC Race. 2025 folgt gemeinsam mit Jay Mo Härtling das Debüt in der ADAC GT4 Germany – und zunächst vier Siege in den ersten vier Rennen. Die beiden führen die Meisterschaft vom Auftakt bis zum Finale und sichern sich am 5. Oktober 2025 in Hockenheim den Gesamttitel. Es ist der erste Fahrertitel für Mercedes-AMG in der Geschichte der ADAC GT4 Germany. Im Winter 2025/26 gewinnt er mit Joel Mesch die GT4 Winter Series – mit acht Siegen stellen sie dabei sogar einen neuen Serienrekord für eine Fahrerpaarung auf.

2026 wartet Europa: Sieg beim Debüt in Paul Ricard, anschließend der Doppelerfolg in Monza. Die GT4 European Series stellt Förderer vor Saisonbeginn bereits als einen der erfolgreichsten GT4-Piloten Europas heraus. Nach den ersten vier Rennen führen Förderer und Fuchs die Meisterschaft an. Und dazwischen gibt der 19-Jährige noch sein beeindruckendes GT3-Debüt auf dem Nürburgring. Es ist eine bemerkenswerte Verdichtung von Erfolgen innerhalb weniger Jahre – und längst hat man auch außerhalb des eigenen Teams registriert, wie schnell sich der Westwälder entwickelt.

Förderer erklärt seinen Weg weniger mit Talent als mit Arbeitsmoral. „Wenn die anderen eine Stunde im Simulator sitzen, sitze ich zwei drin. Einfach aus Prinzip, damit ich mehr mache.“ Wenn es früher im Kart kalt wurde oder zu regnen begann und andere einpackten, fuhr er weiter, erzählt er. Heute heißen die zusätzlichen Runden Simulator, Fitness, Datenanalyse. Natürlich spielt im Spitzensport jedoch nicht nur der Fleiß eine Rolle: Material, Geld, Team, Strategie, Timing und Talent entscheiden mit. Dass Förderer letzteres besitzt, ist kaum zu übersehen. Interessanter ist, dass er selbst nur ungern lange darüber spricht. Talent ist ihm zu passiv. Arbeit lässt sich beeinflussen. Er scheint die Vorstellung zu brauchen, dass sich der nächste Schritt erzwingen lässt, wenn man sich nur konsequenter vorbereitet als die anderen. „Ich will es mehr als alle anderen“, sagt er.

Monaco ist kein Scherz

Wer die übliche Antwort vom Formel-1-Traum erwartet, wird enttäuscht. Natürlich wollte auch er als Kind irgendwann Formel 1 fahren. Als die Familie

sich entscheiden musste, ob sie das verfügbare Budget in den extrem teuren Formelsport oder in eine längerfristige GT-Karriere investiert, fällt die Wahl auf GT. Enrico Förderer bedauert das nicht. Die moderne Formel 1 reizt ihn nicht; seine eigentlichen Sehnsuchtsorte heißen Daytona, Le Mans, Nord-schleife – und gerne DTM. Im Motorsport entscheidet das verfügbare Budget darüber, welche Möglichkeiten überhaupt realistisch sind. Gleichzeitig ist der Radius längst größer geworden. Die Wege „zum Daimler“ sind kurz, die Verantwortlichen kennt er, mit dem Wechsel vom GT4 in den GT3 ist die nächste Stufe erreicht. Teamchef Angerer spricht offen davon, seine Nachwuchsfahrer im GT Masters weiterentwickeln zu wollen. Im März 2026 bezeichnet er Förderer „als einen der besten GT4-Piloten der vergangenen Jahre“.

Mittlerweile ist Förderer auch Mitglied beim traditionsreichen Automobilclub 1927 Mayen e.V. – ein Club, der erstaunlich gut zu seiner Geschichte passt. Denn er gehört seit Jahrzehnten zum organisatorischen Fundament des Motorsports am Nürburgring. Förderer selbst ist kein Mann für pathetische Heimatbekenntnisse. Zunächst sagt er sogar, er habe kaum Bezug zum Westerwald. Wenig später zählt er dessen Vorzüge auf: Ruhe, Natur, Platz zum Joggen und Rennradfahren, keine permanente Großstadtheftik. Er braucht die Ruhe dieser Region, obwohl seine Träume auffällig andere sind.

Irgendwann soll es Monaco sein. Schon als Kind habe er gesagt: Wenn er einmal Rennfahrer sei, würde er dorthin gehen. Der Traum ist geblieben – großes Haus, schöne Autos, Familie, Freiheit. Förderer spricht über Wohlstand, ohne sich für seinen Erfolg zu entschuldigen. Mit 40 möchte er nach Möglichkeit ausgesorgt haben. Autorennen würde er hingehen, notfalls noch mit 70 fahren. Es geht ihm dabei nicht um Prahlerei, sondern darum, seine Lebenslogik fortzusetzen: Geld ist kein Selbstzweck und erst recht kein Tabuthema – es ist Mittel für Unabhängigkeit, Rennsport und die Möglichkeit, seiner Familie etwas zurückzugeben.

„An alle Neider muss ich sagen: Das wird alles nur noch größer, noch schlimmer.“ – ein Satz, den man sympathisch oder provokant finden kann. Für ihn ist er vor allem eines: konsequent. Wer ihn verstehen möchte – den Sportler, den Unternehmer, den Sohn, den manchmal verletzten und häufig erstaunlich erwachsenen 19-Jährigen –, findet darin vielleicht die kürzeste Beschreibung seines bisherigen Lebens. ■



ZWISCHEN UND Klassik Coolness

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

MODETRENDS HERBST/WINTER 2026/27

Die neue Saison setzt auf Klasse statt Krawall. Herbst und Winter 2026/27 stehen für hochwertige Materialien, gespannte Silhouetten und Looks, die zeitlos wirken, ohne langweilig zu sein. Klassiker feiern ihr Comeback, werden aber modern interpretiert. Mal elegant, mal lässig – aber immer mit einer Prise Persönlichkeit. Während sich viele Trends durch Damen- und Herrenmode ziehen, zeigt jede ihre ganz eigene Handschrift.

Starke Klassiker, neu inszeniert

Power Dressing bleibt das große Thema der Damenmode. Oversize-Blazer, Hosenanzüge und Bleistifttröcke verleihen klassischen Business-Looks eine neue Selbstverständlichkeit und funktionieren längst nicht mehr nur im Büro. Kombiniert mit feinem Strick oder Leder entstehen Outfits, die gleichermaßen stark und feminin wirken.

Bei den Männern stehen ebenfalls zeitlose Klassiker im Fokus. Chesterfield Wollmäntel, Blousons, Rollkragenpullover und locker geschnittene Nadelstreifenhosen sorgen für einen souveränen Auftritt. Der Look wirkt gepflegt, aber nie steif. Vielmehr geht es um moderne Eleganz mit entspannter Attitüde.

Materialien, die den Ton angeben

Strick gehört in dieser Saison zu den absoluten Favoriten. Frauen setzen auf komplette Strick-Ensembles oder kombinieren Pullover mit Röcken, Männer tragen hochwertige Strickpullover und Sweater Vests zu weiten Stoffhosen oder unter einem klassischen Mantel.

Während Leder bei den Frauen mit Mänteln, Röcken und Hosen für einen luxuriösen Auftritt sorgt, setzen die Herren in

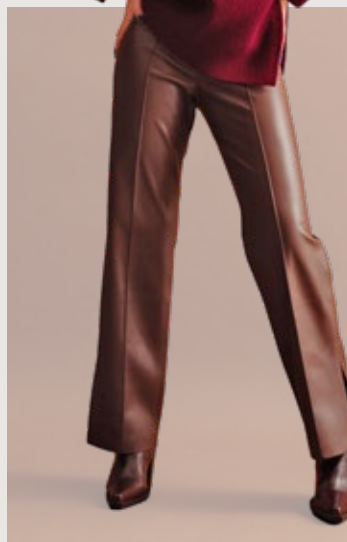


dieser Saison auf eine neue Form der Lässigkeit: Die Blousonjacke ersetzt die Bikerjacke und überzeugt mit Reißverschluss, präziser Passform und einer cleanen, modernen Silhouette. Denim zeigt sich bei beiden selbstbewusst – gerne als kompletter Look oder mit besonderen Details.

Mut zur Individualität

In der Damenmode sorgen Animal Prints, transparente Stoffe und feine Spitze für modische Highlights. Entscheidend ist dabei der Stilbruch: Spitze trifft auf groben Strick, transparente Elemente auf maskuline Schnitte. So wirken die Looks modern statt verspielt.

Die Herrenmode interpretiert Individualität subtiler. Lockere Silhouetten, sichtbare Hemdsäume, hochwertige Materialien und bewusst gesetzte Accessoires verleihen den Outfits Charakter. Statt auffälliger Logos steht der persönliche Stil im Mittelpunkt.



Farben mit Tiefe

Die Farbwelt bleibt angenehm vielseitig. Schwarz bildet die elegante Basis, dazu gesellen sich warme Brauntöne, edles Grau und das elegante Greige: eine Mischung aus Grau und Beige, die sowohl Damen- als auch Herrenlooks besonders hochwertig wirken lässt. Wer Farbe ins Spiel bringen möchte, setzt auf kräftiges Rot oder sanftes Buttergelb als Akzent.

Die Details machen den Unterschied

Accessoires runden den Look ab und setzen gezielte Akzente. Frauen greifen zu auffälligen Broschen, Loafers, Overknee- oder Slouchy Boots und bevorzugen bei Schuhen markante Silhouetten mit kantiger Front: Square-Toe-Modelle verleihen selbst schlichten Outfits eine moderne Note. Männer setzen auf extra lange, breite Schals und zeitgemäße Messenger Bags, die Funktionalität und Stil verbinden. Für beide gilt: Erst die durchdachten Details machen einen Look besonders.

Die Mode für Herbst/Winter 2026/27 verbindet das Beste aus zwei Welten: zeitlose Klassiker und moderne Lässigkeit. Frauen dürfen mit spannenden Materialien und starken Silhouetten spielen, Männer setzen auf neu interpretierte Klassiker und hochwertige Essentials. Das Ergebnis ist eine Saison voller Looks, die nicht laut sein müssen, um Eindruck zu hinterlassen. ■

DAS Comeback DER Brosche

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

Totgeglaubte Modetrends haben bekanntlich die Angewohnheit, irgendwann wieder aufzutauchen. Doch dieses Comeback dürfte selbst hartgesottene Fashion-Fans überraschen: Die Brosche ist zurück. Und zwar nicht als angestaubtes Erbstück, sondern als selbstbewusstes Statement-Piece.

Plötzlich schmücken große Blumen, glitzernde Steine, abstrakte Formen und auffällige Vintage-Modelle Blazer, Mäntel, Strick und sogar T-Shirts. Dabei gilt: Je weniger sie nach klassischer Anstecknadel aussieht, desto besser. Die Brosche darf auffallen, Persönlichkeit zeigen und einem ansonsten schlichten Outfit den entscheidenden Twist geben.

Besonders spannend wird es beim Styling. Eine einzelne Brosche am Revers wirkt elegant, gleich mehrere Exemplare nebeneinander werden zu einem kleinen Kunstwerk. Auch am Schal, an der Tasche oder mitten auf einem groben Strickpullover darf das gute Stück Platz nehmen. Selbst ein eher unspektakuläres Outfit aus Jeans und weißem Shirt bekommt damit im Handumdrehen eine Portion Fashion-Attitüde.

Die Brosche ist ein Gegenentwurf zum allgegenwärtigen Minimalismus. Sie muss nicht praktisch sein. Sie muss nicht einmal besonders teuer sein. Sie darf einfach schön, kurios, opulent oder ein bisschen verrückt sein. Wer jetzt im Schmuckkästchen von Mutter oder Großmutter stöbert, könnte deshalb einen kleinen Schatz entdecken. Die neue Brosche braucht also kein Etikett. Sie braucht nur eine gute Portion Selbstbewusstsein. ■





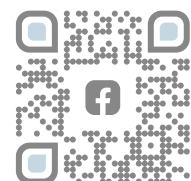
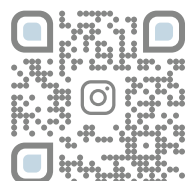
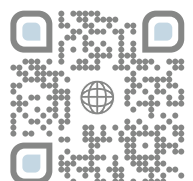
BE PART OF MyMa360.

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 im Garten



Original-Produktbilder mit KI generiert oder bearbeitet.

XXXL Markenvielfalt bei den XXXLutz Möbelhäusern



Diese Marken sind in einzelnen Filialen der XXXLutz Unternehmensgruppe erhältlich.

XXXLutz Görgeshausen | Unter der Issel |
56412 Görgeshausen | 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

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 und angenehm im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten.

Beste Voraussetzungen für unbeschwerte Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.