MiMa 360 Mittelrhein

HERBST/WINTER 26/27 I 360-MAGAZINE.DE



ZWISCHEN KLASSIK UND COOLNESS

Modetrends für die kalte Jahreszeit

DAS LEUCHTEN HINTER DEN FARBEN

Künstlerin Xenia Graf geht ihren eigenen Weg

VON DER BAHN IN DEN BOB

Lena Schwöbel schafft Wechsel im Rekordtempo

No.11

DER CUPRA
RAVAL
BEYOND REBEL, RAVAL.



Ab sofort bei unseren CUPRA Standorten in Neuwied und Koblenz.

WIR SIND CUPRA.
Löhr & Becker Koblenz
Löhr & Becker Automobile GmbH, Andernacher Straße 222, 56070 Koblenz

Löhr Automobile Neuwied
Löhr Automobile GmbH, Stettiner Straße 4-6, 56564 Neuwied

LiMa 360 Limburg · WeMa 360 Westerwald · MyMa 360 Mayen · MiMa 360 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 Höhner 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
Geschäftsführung

Christian Schütz
Magazinleitung

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

INHALTSVERZEICHNIS

6 I DAS LEBEN SCHREIBT DIE BESTEN POINTEN
Comedian Roberto Capitoni beweist, dass Selbstironie zeitlos ist

12 I EAT THE RAINBOW
Die Farbenlehre für den Teller

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

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

20 I FINANZTIPP DER DORNBACH GMBH
Im Ausland zu Hause, beim Finanzamt im Blick

22 I VON DER LEICHTATHLETIK ZUM BOBSPORT
Lena Schwöbel schafft Wechsel im Rekordtempo

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

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

30 I 20 JAHRE DIE WOHNFABRIK
Geschichte, Design und die Freude am Wohnen

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

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

40 I KOLUMNE
Die Sache mit der Nostalgie

41 I SPITZENQUALITÄT BEI FISCHZUCHT WELLER
Rezept: Gefüllte Dorade auf mediterranem Gemüse

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

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

54 I KLEINE BRÖTCHEN – GROSSE TRÄUME
Maël & Jonas zwischen „The Voice", Erfolg und Veränderung

59 I GEMEINSAM FEIERN
Hachenburger Winter-Brauerei öffnet

60 I NOCTURNE HERITAGE
Frisurentrends Herbst/Winter 2026/27

64 I ZWISCHEN DEN WELTEN
Eine Reisekolumne von Christian Schütz

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

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

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

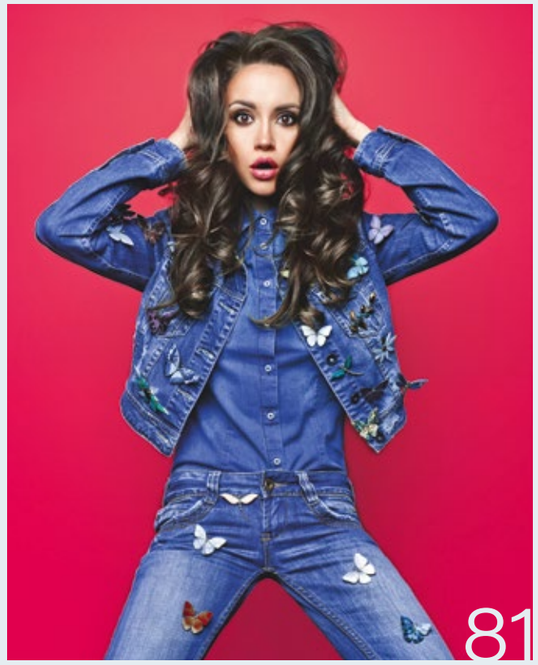
81 I SELBSTBEWUSSTES STATEMENT-PIECE
Das Comeback der Brosche











IMPRESSUM

Verlag für Anzeigenblätter GmbH
Mittelrheinstraße 2–4 I 56072 Koblenz

GESCHÄFTSFÜHRUNG
René Kuhmann I 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 Neuwied, Koblenz und Umgebung

MiMa 360 Mittelrhein erscheint in 2026 zweimal pro Jahr.

Nächste Ausgabe Frühling/Sommer 2027

DAS LEBEN SCHREIBT DIE BESTEN

Pointen

Zwischen Allgäu, Punkrock und Comedy: Seit mehr als 40 Jahren beweist Roberto Capitoni, dass Selbstironie zeitlos ist

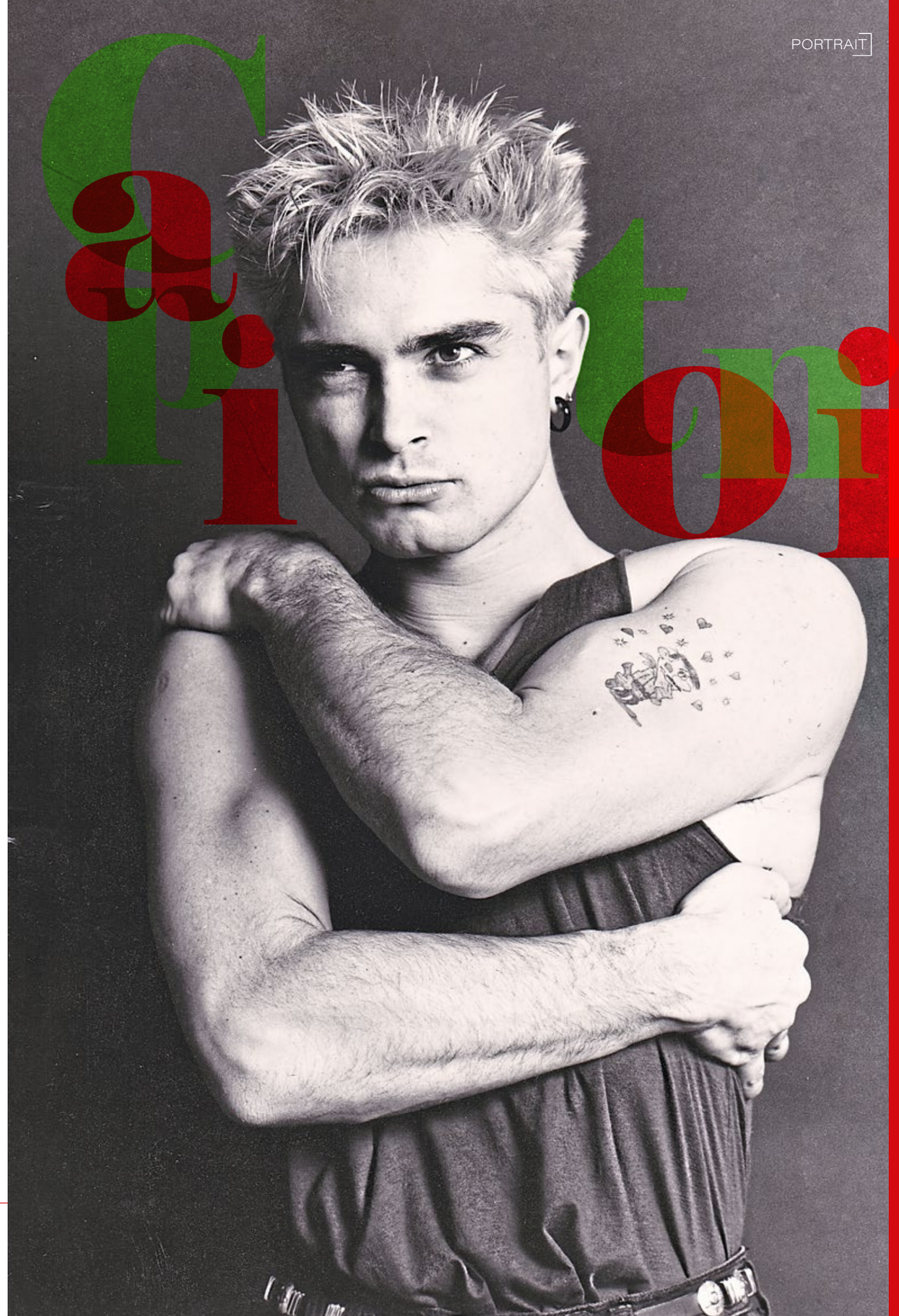
Text: Jasmin Rumpf I Fotos: Guido Karp, privat

Es gibt Comedians, die erzählen Witze. Und es gibt Comedians, die erzählen wahre Geschichten. Roberto Capitoni gehört zur zweiten Kategorie. Wer den italienischen Schwaben auf der Bühne erlebt, merkt schnell: Das ist niemand, der bloß unterhalten will. Der 64-Jährige spielt keine einstudierte Rolle, sondern erzählt Anekdoten aus seinem eigenen Leben – in dem er mal der Gewinner und mal der Verlierer ist. Seit mehr als 40 Jahren nimmt er sein Publikum mit auf eine Reise voller Selbstironie, in der sich jeder ein Stück weit wiedererkennt.

Zwischen Pasta und Kässpätzle

Roberto ist im Allgäu aufgewachsen – sein Vater ist Italiener, seine Mutter Schwäbin. Genau dieser Kontrast zwischen italienischem Temperament und schwäbischer Bodenständigkeit liefert ihm bis heute Stoff für seine Programme. Er spielt bewusst mit Klischees. „Ich bin zwischen Pasta und Kässpätzle aufgewachsen“, sagt er augenzwinkernd. „Das sagt doch schon alles.“

Auf der Bühne sind Robertos südländische Wurzeln nicht zu leugnen. Voller Energie, wild gestikulierend und mit einem verschmitzten Lächeln, berichtet er von seinen Beobachtungen. Dabei ist er nie wirklich allein. Der temperamentvolle Vater, der geizige, schwäbische Nachbar oder der impulsive Onkel Luigi mit der Ausstrahlung eines Mafioso begleiten den Comedian seit Jahrzehnten. Manche verselbstständigen sich sogar. „Ich hatte bei einem Auftritt mal einen absoluten Blackout“, erinnert er sich und lacht. „Da tauchte plötzlich Onkel Luigi auf, sprach mich auf den Texthänger an und machte sich lustig über mich.“



LIVE IST DAS ehrlichste GESCHÄFT!

Keine Situation könnte seinen Humor besser beschreiben, denn Roberto parodiert vor allem sich. „Mir ist wichtig, mich selbst nicht zu ernst zu nehmen. Wenn ich über mich selbst lachen kann, darf ich auch andere mal auf die Schippe nehmen."

Viele seiner Geschichten hat der gebürtige Isnyer, der heute in Lahnstein wohnt, selbst erlebt. Natürlich wird überzeichnet, verdichtet und dramaturgisch zugespitzt – aber der Kern bleibt fast immer wahr. „Authentizität ist für mich ein elementarer Bestandteil", erläutert er. „Man merkt sofort, wenn etwas nicht so richtig zusammenpasst." Vermutlich wirken seine Programme gerade deshalb so nahbar. Roberto erzählt vom Alltag und Familienleben, von Missgeschicken und dem Älterwerden. „Ich bin nicht anders als mein Publikum", sagt er. „Ich bin einer von ihnen."

Vom Punk-Schlagzeuger zur Comedy

Dass Roberto überhaupt Comedian wurde, war Zufall. Er spielte in einer Punkrock-Band Schlagzeug und gehörte zu jenen rebellischen Jugendlichen der 80er Jahre, die Häuser besetzten und nicht so recht wussten, wo ihr Weg sie hinführen würde. „Nach der Schule hatte ich verschiedene Jobs und eigentlich wollte ich ein erfolgreicher Punk-Musiker werden", erinnert er sich schmunzelnd. Doch es kam anders.

Bei einem Konzert lernte er eine Pantomime-Künstlerin kennen, die sich zu ihrem Geburtstag wünschte, dass Roberto mit auf die Bühne kommt. „Klar, warum nicht", dachte sich der damals 19-Jährige. Gemeinsam entwickelten sie eine kleine Nummer – eine Mischung aus Slapstick, Pantomime und Improvisation. Das Publikum war begeistert und Roberto war klar: „Es macht mir Spaß, wenn ich Menschen zum Lachen bringe."

Aus einer Nummer wurden mehrere. Es folgten erste Soloauftritte auf Kleinkunstbühnen wie etwa dem „Sprungbrett", wo er als „Elektro-Man" bekannt wurde. Er lernte viele Künstler kennen, die später die deutsche Comedy prägen sollten – darunter Hape Kerkeling, Hella von Sinnen oder Gerd Knebel. Parallel dazu war er Teil der Kult-Comedy-Gruppe „Die Niegelungen", mit der er bundesweit auftrat. Bald wurde das Fernsehen auf ihn aufmerksam und es folgte der Umzug nach Köln. „Wenn ich damals diese Frau nicht getroffen hätte", sagt er nachdenklich, „wer weiß, wie mein Leben verlaufen wäre."



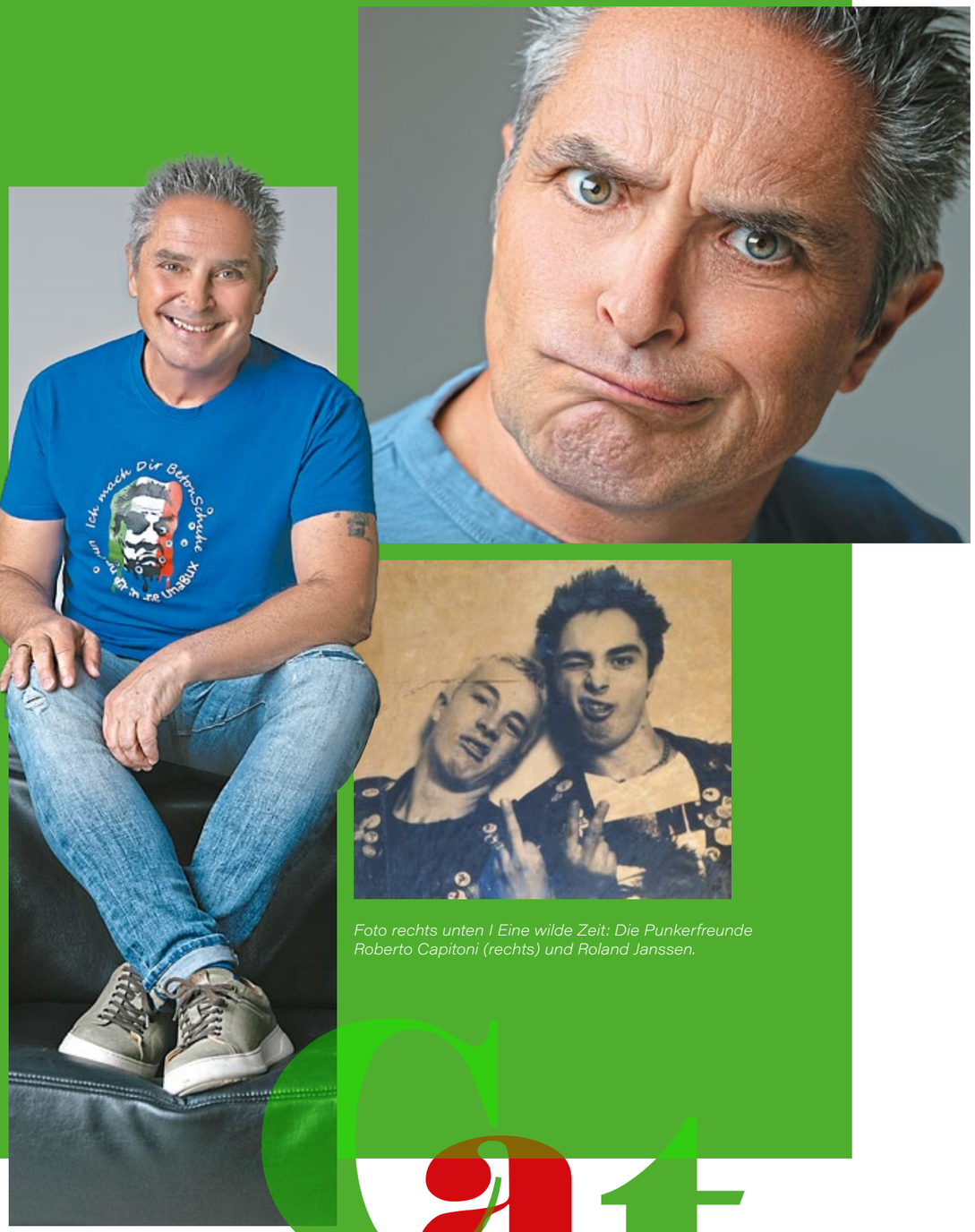


Foto rechts unten I Eine wilde Zeit: Die Punkerfreunde Roberto Capitoni (rechts) und Roland Janssen.

Capitoni

KONTAKT

www.roberto-capitoni.de I capitonisbuch@outlook.de

Fernsehen ersetzt nicht den Applaus

Sein Arbeitsplatz war immer zwischen Bühne und Fernsehen. Über viele Jahre war er regelmäßig in bekannten Comedy- und Unterhaltungssendungen zu sehen. Neben seinen eigenen Programmen und den Niegelungen spielte er Sketche in der „Wochenshow“, moderierte „Nightwash“ und den „Quatsch Comedy Club“. Doch seine Leidenschaft bleibt bis heute die Bühne. Besonders eng verbunden ist er mit dem Café Hahn in Koblenz, das für viele Comedians als legendärer Auftrittsort gilt. Dort veranstaltet er seit rund 25 Jahren seine eigene Comedy-Reihe und holt regelmäßig bekannte Kolleginnen und Kollegen auf die Bühne. Viele von ihnen kennt er noch aus den gemeinsamen Anfangsjahren.

Die unmittelbare Nähe zum Publikum schätzt er bis heute mehr als Reichweite, Auftritte in Stadien oder große Fernsehkarrieren. „Live ist das ehrlichste Geschäft“, betont er. „Die Leute lachen – oder eben nicht.“ Dabei gleicht kaum ein Abend dem anderen. Improvisation gehört für ihn genauso selbstverständlich zu einem Auftritt wie ein sorgfältig geschriebenes Programm. Diese Unvorhersehbarkeit reizt ihn bis heute. Er reagiert auf sein Publikum, verändert Reihenfolgen oder entwickelt spontane Dialoge. Genau diese Flexibilität unterscheidet für ihn die Bühne vom Fernsehen.

Es geht auch ohne Social Media

Roberto gehört zu einer Generation von Comedians, die den deutschsprachigen Comedy-Begriff mitgeprägt haben. Zahlreiche Comedy-Preise hat er im Laufe der Jahre erhalten und ist dennoch immer bescheiden geblieben.

Die Veränderungen der deutschen Comedyszene hat er mit Interesse verfolgt. „Viele Programme leben heute von Tempo und Social Media“, erläutert er. „Für mich ist das nichts.“ Er hat sich von den Trends oder der Vorstellung anderer nie mitreißen lassen, sondern ist immer seinen eigenen Weg gegangen. Das passt zu seiner Punk-Vergangenheit.

Kein Ende in Sicht

Inzwischen hat Roberto die Sechzig überschritten. Ans Aufhören denkt er jedoch nicht. Dafür klingt seine Begeisterung noch viel zu groß. „Solange ich Spaß auf der Bühne habe, mache ich weiter.“ Das Älterwerden ist längst Teil seiner Programme geworden – ebenso wie Gedanken über die Vergänglichkeit. „Man weiß nie, wie viel Zeit einem noch bleibt“, sagt er und klingt dabei keineswegs schwermütig. Im Gegenteil. „Lachen ist nicht nur Unterhaltung. Es ist gesund, nimmt dem Alltag seine Schwere und erinnert daran, die schönen Momente bewusst zu erleben.“ So möchte Roberto seinem Publikum vor allem eines mitgeben: „Macht das, was ihr machen wollt – jetzt.“

Für die Zukunft hat er ein ganz besonderes Ziel: sein 50-jähriges Bühnenjubiläum. Schon jetzt arbeitet er an seinem nächsten Programm. Parallel dazu entsteht ein neuer Roman – nach bereits zwei veröffentlichten Büchern. Dass ihm jemals die Ideen ausgehen könnten, ist mehr als unwahrscheinlich. „Das Leben liefert ständig neues Material.“

Vielleicht ist genau das das Geheimnis seines Humors. Roberto sucht nicht die Pointe. Er findet sie dort, wo das Leben sie jeden Tag schreibt – irgendwo zwischen italienischem Temperament, schwäbischer Gelassenheit und einem Onkel namens Luigi, der ihm auf die Sprünge hilft, wenn er nicht mehr weiterweiß. ■



Peugeot 2008 145e DSC6

Verbrauchswerte (nach WLTP):
kombiniert: 4,9-5,0 l/100 km
Kombinierte CO_2-Emission: 110-112 g/100 km
CO_2-Klasse: C

**So gut wie neu –
als Jungwagen jetzt bei uns!**

Service

1966 2026 60 Jahre AUTOHAUS A. SOMMER
56587 Straßenhaus 56566 Neuwied
Tel. 02634 95990 Tel. 02631 355770
www.autohaus-sommer.net

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, nährende 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 Zaubertrank, 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 I Foto: adobe.stock.com

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.

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.

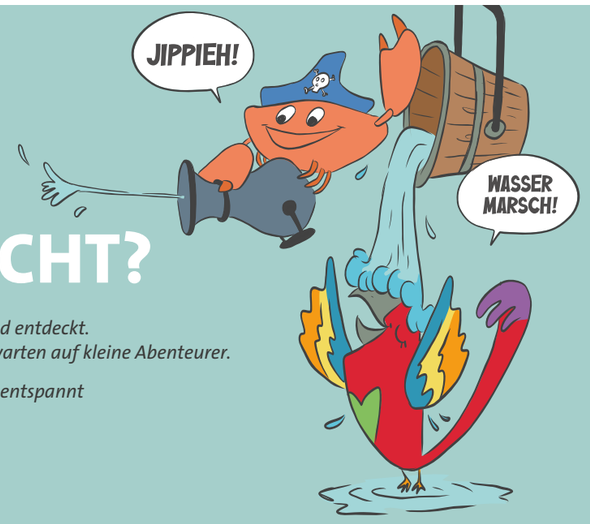
Irgendwann kommt trotzdem der Moment, in dem selbst den größten Wasserratten der Magen knurrt. Dann geht es ins Bistro 7-Welle, wo von klassischen Schwimmbadpommes über Schnitzel und Burger bis hin zu knackigen Salaten für jeden Geschmack etwas auf der Karte steht.

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. ■

Text: Jacqueline Schlechtriem I Fotos: SWN

DeichWelle NEUWIED



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 Abenteuer.

Kommt vorbei und entert die Abenteuerinsel – deichwelle.de

„Kölsches Jeföhl“



AUF HOHER SEE









DIE HÖHNER CIRCUS CRUISE ZWISCHEN FJORDEN UND MANEGE

Text: Jacqueline Schlechtriem I 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 Varieté 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 Showbusinesses“ 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 Höhner-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 Höhner 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 Höhner Cruise, dann weißt du, hier findet Veranstaltung statt, hier findet Party statt. Aber eben nicht von morgens bis abends.“

Eine weitere Besonderheit der Höhner 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 Höhner 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 Höhner-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 Höhnern und waren ursprünglich wegen der Kombination aus Skandinavien, Kreuzfahrt und Zirkus an Bord gekommen. Unterwegs entdeckten viele von ihnen die Höhner 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 Höhner 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 Südskandinaviens. Die Route führt von Kiel über Aarhus, Kopenhagen, Skagen, Oslo und Lysekil bis nach Bremerhaven. Die Höhner 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 Höhner-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 schwelgen kann, weil einen vielleicht auch eine bestimmte Musik berührt.“ ■



INFOS UND BUCHUNGEN

www.phoenixreisen.com

IM AUSLAND ZU HAUSE, BEIM FINANZAMT IM BLICK



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

Viele Mittelständler sind mittlerweile auch international aufgestellt und haben in den letzten Jahren und Jahrzehnten Tochtergesellschaften im Ausland gegründet oder gekauft. Alternativ wird das Auslandsgeschäft über sogenannte Betriebsstätten geführt. Die Lieferketten und Kunden sind nicht mehr lokal begrenzt, sodass sich häufig Unternehmensstrukturen ergeben, bei denen Produktionsteile oder der Vertrieb im Ausland über eigene lokale Tochtergesellschaften geführt werden.

Bis dahin nicht viel Neues – das Thema wird jedoch dann steuerlich brisant, wenn sich die Betriebsprüfung die sogenannten Verrechnungspreise anschaut und diese überprüft. Zwischen Unternehmen und Kunden ist es logisch, dass sich der Preis für ein Produkt oder eine Dienstleistung am Markt ergibt oder durch Verhandlungen einpendelt (der Kunde möchte möglichst wenig zahlen, das Unternehmen einen möglichst hohen Preis).

In der beschriebenen Ausgangssituation gibt es aber keine zwei Parteien mit unterschiedlichen Interessen. Die Mutter- und Tochtergesellschaft werden ja zwangsläufig von demselben Unternehmer betrieben. Dennoch sagt das Steuerrecht an dieser Stelle, dass man hier so tun muss, als ob sich zwei fremde Dritte gegenüberstehen. Das heißt, das Mutterunternehmen (z.B. eine deutsche GmbH & Co. KG) muss aus steuerlicher Sicht mit der Auslandstochtergesellschaft (z.B. in Frankreich) Preise vereinbaren, die einem Drittvergleich standhalten. Dies ist unter anderem im sogenannten Außensteuergesetz geregelt. Hintergrund der beschriebenen Thematik ist, dass das Einkommen der Gesellschaften in dem Land versteuert werden soll, wo es erwirtschaftet wird.

Überraschend ist, dass viele Mittelständler zwar seit Jahren oder Jahrzehnten diese Strukturen leben, die Verrechnungspreise jedoch häufig nicht korrekt ermittelt und nicht ordnungsgemäß dokumentiert werden. Die Überprüfung solcher Fälle durch die Betriebsprüfung nimmt jedoch zu – die Finanzverwaltung setzt schon seit langer Zeit eigene Auslandsfachprüfer ein, die speziell für diese Themen geschult sind.

Folgendes Beispiel soll die Problematik verdeutlichen:

Die A-GmbH mit Sitz in Deutschland vertreibt ihre Produkte in Italien über eine italienische Tochtergesellschaft. Der Verkauf der Produkte nach Italien erfolgt mit einem Gewinnaufschlag von 20 %. Die italienische Gesellschaft hat eine Umsatzmarge von 5 %.

Nun stellt sich in der Betriebsprüfung heraus, dass der Kundenstamm für die Produkte zwar von der deutschen Gesellschaft aufgebaut wurde, anschließend jedoch ohne Entgelt von der italienischen Gesellschaft weiter genutzt wurde. Auch wurde der Vertrieb für Italien zuvor von Deutschland aus durchgeführt und anschließend auf die italienische Tochtergesellschaft übertragen. After-Sales-Leistungen und Reparaturen durch Servicetechniker mit ausreichendem Know-how erfolgen auch durch die Tochter selbst.

Was hier beschrieben wird, ist steuerlich gesehen ein Supergau. Es liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Funktionsverlagerung von Deutschland nach Italien vor. Das heißt, hier könnte es dazu kommen, dass das deutsche Unternehmen aufgrund des Transfers des Kundenstamms und weiterer stiller Reserven Steuern nachzahlen muss. Die Verrechnungspreise selbst sowie die Umsatzmargen sind ebenfalls standardmäßig Prüfungsschwerpunkt bei einer Betriebsprüfung.

Sofern nun auch keine Verrechnungspreisdokumentation vorliegt, können empfindliche Strafen drohen. In drastischen Fällen können auch Vorwürfe wie Steuerhinterziehung im Raum stehen.

Was ist zu tun?

Mittelständische Unternehmen mit Auslandstochtergesellschaften oder Betriebsstätten sollten ihre Steuerberater auf das Thema Verrechnungspreise ansprechen und prüfen, ob eine ausreichende Verrechnungspreisdokumentation vorliegt. ■

DORNBACH



Für uns **KEINE KUNST.**
Wir machen's einfach!

Wir begleiten Sie komplett durch alle Facetten der Steuerberatung – von Steuerdeklarationen über internationale Fragestellungen bis zur Nachfolgeberatung und Vertretung von Finanzbehörden.

Die Lösungsmacher
Wirtschaftsprüfung · Steuerberatung · Rechtsberatung

www.dornbach.de

MIT VOLLER KRAFT IN DEN Eiskanal



VON DER LEICHTATHLETIK ZUM BOBSPORT: LENA SCHWÖBEL SCHAFFT WECHSEL IN REKORDTEMPO

Text: Arno Boes I Fotos: privat



Der deutsche Bobsport lebt auch von Athletinnen und Athleten aus anderen Disziplinen. Besonders Sprinter, Weitspringer und Kugelstoßer bringen Explosivität, Kraft und die Fähigkeit mit, innerhalb weniger Sekunden maximale Leistung abzurufen. Denn die rasante Fahrt durch den Eiskanal beginnt mit hochpräziser Arbeit am Start.

Eine junge Frau aus unserer Region hat diesen Weg in bemerkenswertem Tempo genommen. Lena Schwöbel, geborene Brunnhübner, wuchs in Rhens auf, machte in Boppard Abitur und zog 2013 nach Brey. Dort machte sie sich zunächst als erfolgreiche Leichtathletin einen Namen. Nach einem sportlichen Wechsel gehört sie heute zu den hoffnungsvollsten deutschen Bob-Anschieberinnen. Gemeinsam mit Pilotin Charlotte Candrix gewann sie Junioren-Titel und den Europacup. Dabei hatte Lena den Wechsel in den Wintersport lange abgelehnt.

Leichtathletik als Fundament

Sport gehörte für Lena früh zum Alltag. In Rhens besuchte sie die Grundschule, später das Gymnasium in Boppard. Beim TuS Roland Brey entwickelte sie sich im Mehrkampf, konzentrierte sich aber bald auf Sprint und Weitsprung. Den Anstoß zur Leichtathletik gab seinerzeit ihr Vater Thomas, der Ultramarathons läuft. Die Tochter wählte jedoch die kurzen, explosiven Strecken.

Schon früh verband sie Schnelligkeit mit Kraft und Sprungvermögen. 2015 wurde sie Deutsche Vizemeisterin im Blockwettkampf Wurf (Kombination aus Lauf- und Wurfdisziplinen) der Altersklasse W14, 2016 gewann sie Bronze in der W15 und westdeutsches Silber im Kugelstoßen. Bei den deutschen U20-Meisterschaften 2019 wurde sie Achte über 100 Meter und Sechste im Weitsprung.

Anfang 2021 wechselte Lena zur LG Rhein-Wied in eine Trainingsgruppe unter anderem mit Olympiateilnehmerin Sophia Junk. Ihre Bestleistungen: 7,55 Sekunden über 60 Meter, 11,74 Sekunden über 100 Meter, 6,05 Meter im Weitsprung und 13,84 Meter im Kugelstoßen. Noch im Sommer 2023 nahm sie an den deutschen U23-Meisterschaften teil.







Vier Jahre lang abgesagt

Charlotte Candrix hatte Lena längst gefragt, ob sie einmal bei ihr anschieben wolle. Vier Jahre lang lehnte die Sprinterin ab, weil sie noch Potenzial in der Leichtathletik sah. Als sich aber ihre Trainingsgruppe in Neuwied zunehmend auflöste, wurde die Frage nach der sportlichen Zukunft drängender.

Den entscheidenden Anstoß gab Leon Schwöbel, damals ihr Partner und heute ihr Ehemann. Auch er kannte Charlotte und ihr Umfeld seit vielen Jahren. Leon vereinbarte einen Termin an der bekannten Bahn in Winterberg und überzeugte Lena, es wenigstens einmal zu versuchen. Am 5. August 2023 stand sie erstmals an einer Bob-Anschubstrecke. Der Trainer vor Ort war sofort beeindruckt. Lena selbst spürte, dass Körpergröße, Gewicht, Kraft und die über Jahre erarbeitete Schnelligkeit plötzlich auf eine neue Weise zusammenpassten. Noch an diesem Tag fiel die Entscheidung: Die Leichtathletik war beendet, der Weg in den Wintersport begann.

Von Null auf Hundert

Es folgte ein Einstieg ohne lange Anlaufphase. Im Sommer trainieren Anschieberinnen auf Schienensystemen mit schweren Metallschlitten, im Herbst entscheiden zentrale Tests über Weltcup und Europacup-Einsätze. Bei ihrem ersten Test belegte Lena den achten Platz in der Rangliste der Anschieberinnen. Vor ihr lagen ausschließlich etablierte Weltcup-Athletinnen. Für die Anfängerin bedeutete das die Eintrittskarte in den Europacup.

Eine Anschieberin muss neben den athletischen Voraussetzungen auch das Gerät, den Bob, kennen und bei den Renn- und Trainings-Vorbereitungen helfen. Lena verbrachte mit Charlotte viele Stunden in der Garage und lernte, wie der Bob eingestellt, gepflegt und kontrolliert wird.

Nach der ersten Fahrt durch eine Eisbahn dachte Lena nur: „Halleluja.“ Sie war völlig überwältigt von der Dynamik und Geschwindigkeit sowie den auftretenden Kräften im Bob, stieg am nächsten Tag aber wieder ein. Bis heute ist sie vor jeder Fahrt aufgeregt. Das bewahrt ihr aber den Respekt vor einer Rennsportart mit Geschwindigkeiten von rund 130 Kilometern pro Stunde.

Am Start müssen Pilotin und Anschieberin den etwa 170 Kilogramm schweren Zweierbob im selben Moment beschleunigen. Timing und Vertrauen entscheiden. Sobald Charlotte einsteigt, bleiben Lena nur ein oder zwei Schritte bis zum Sprung in den Bob. Dann heißt es hinten: klein machen und stillhalten.

„ICH BRAUCHE NEBEN SPORTLICHEM TRAINING UND WETTKAMPF EINEN MENTALEN Ausgleich.“

Dass der Sport Risiken birgt, erlebte das Duo bei einer Selektion in Altenberg hautnah, als sie mit dem Bob nach einem Fahrfehler stürzten. Beide blieben unverletzt, wozu auch die inzwischen zur Pflicht gehörenden Kevlar-Westen beitrugen, die unter den dünnen Rennanzügen getragen werden. Vor allem aber lernte Lena, dass im Bob niemand allein gewinnt oder verliert. Genau darin liegt für sie ein wesentlicher Unterschied zur Leichtathletik. Nach einem schlechten Einzelwettkampf blieb sie früher mit ihren Gedanken allein. Im Bob wird gemeinsam analysiert, aufgefangen und weitergemacht.

Erfolge mit Charlotte Candrix

Schon in ihrer ersten Saison führte der Weg direkt in den Europacup. Nach Selektionen in Winterberg und Altenberg hieß es plötzlich und etwas unerwartet: Koffer packen, Norwegen ruft! Aus einem Probetraining war ein Leben mit Trainingslagern, Eisbahnen und langen Reisen geworden.

Charlotte Candrix und Lena wurden ein enges Team. Beide verstehen sich auch außerhalb des Sports und sprechen offen über Fehler und Erwartungen. Dieses Vertrauen ist für Lena ein Baustein ihrer Erfolge. In der Saison 2025/26 gewann das Duo mehrere Europacup-Rennen und die Gesamtwertung. Ende 2025 wurden beide Junioren-Europameisterinnen, im Januar 2026 folgte in St. Moritz mit Start- und Laufbestzeiten der Junioren-Weltmeistertitel.

Bei den Olympischen Winterspielen 2026 gehörten Lena und Charlotte zum deutschen Ersatzteam. Lena erhielt eine persönliche Akkreditierung. Zuvor waren beide bei der Homologation (technische und sportliche Prüfung einer neuen Eisbahn durch den Weltverband) der Bahn in Cortina eingesetzt worden und fuhren als erstes Frauenteam überhaupt durch den noch nicht ganz vollständig fertigen Eiskanal.

Berufssport und zweites Standbein

Als Sportsoldatin in der Sportfördergruppe der Bundeswehr kann Lena ihren Sport als Beruf ausüben. Ergänzt wird diese Basis durch die Sporthilfe und Sponsoren wie Reuscher Tiefbau aus Rennerod sowie die Steuerkanzlei ZSB aus Dörth, bei der ihre Mutter Anja zur Geschäftsleitung gehört.

Für bessere Trainingsbedingungen zog Lena mit Ehemann Leon nach Frankfurt. Zuvor war sie ein Jahr lang fast täglich rund 130 Kilometer pro Strecke gefahren. Heute trainiert sie am Bundesstützpunkt Leichtathletik in Frankfurt mit Sommer-Anschubstrecke, Krafttraining, Physiotherapie und einer leistungsstarken Bobgruppe, die bei Eintracht Frankfurt eine eigene Abteilung bildet. Hier arbeiten im Sommer Bob-Anschieber im Grunde wie schwere Sprinter.

Auch die Zeit nach der Sportkarriere verliert Lena nicht aus dem Blick. In Gießen studierte sie Gymnasiallehramt mit Sport und Erdkunde. Der universitäre Teil ist weitgehend abgeschlossen, ausstehende Staatsexamensprüfungen kollidierten jedoch bislang mit der sportlichen Saison, sollen aber noch folgen. Zusätzlich studiert sie im Fernstudium Wirtschaftsrecht. „Ich brauche neben sportlichem Training und Wettkampf einen mentalen Ausgleich, deshalb das weitere Studium“, so Lena.





Zwei Karrieren, ein gemeinsames Leben

Ehemann Leon Schwöbel kennt die Anforderungen des Leistungssports. Der 1997 geborene Westerwälder begann beim TV Rennerod als Mehrkämpfer und wurde später einer der besten Kugelstoßer der Region. Seine Bestleistung liegt bei 19,16 Metern, 2022 wurde er damit Fünfter der deutschen Meisterschaften.

Auch Leon wechselte zur Saison 2023/24 als Anschieber in den Bobsport und fährt überwiegend im Team von Pilot Laurin Zern. Er gewann im Viererbob einen Europacup in Lillehammer und erreichte weitere Podestplätze. Beruflich gehört er zur Spitzensportförderung der Polizei Rheinland-Pfalz.

Die beiden haben vor Kurzem geheiratet. Klassische Flitterwochen gab es nicht: Zwei Tage nach der Hochzeit fuhr Leon zu Teamschüben nach Berchtesgaden, während Lena zu Hause trainierte. Weil beide denselben Alltag kennen, gibt es Verständnis für Trainingspläne, Müdigkeit und lange Reisen.

Der Traum von 2030

Die nächste Saison wird besonders spannend. Eine offene Selektion mit allen Sportlerinnen entscheidet über die Teamplätze für Weltcup und Europacup. Lena und Charlotte wollen in den Weltcup und möglichst zur Weltmeisterschaft in Lillehammer. Sollte dies nicht klappen, sammeln sie weitere Europacup-Erfahrung und Lena kann bei der Junioren-Weltmeisterschaft am Königssee ihren Titel verteidigen.

Das langfristige Ziel ist klar: Lena Schwöbel will 2030 bei den Olympischen Winterspielen in den französischen Alpen bei den Rennen um Medaillen an den Start gehen. Bis dahin möchte sie sich als verlässliche Anschieberin etablieren, die Schnelligkeit, Kraft, Erfahrung und Teamgeist miteinander verbindet.

Ihr bisheriger Weg zeigt, wie schnell sich im Sport eine neue Tür öffnen kann, wenn Talent, Mut und der richtige Zeitpunkt zusammenkommen. Vier Jahre lang hatte Lena Schwöbel den Bobsport abgelehnt. Wenige Monate nach ihrem ersten Anschub fuhr sie international, weniger als drei Jahre später war sie Junioren-Weltmeisterin. Aus der Leichtathletin aus Brey ist eine Berufssportlerin geworden, die im Eiskanal ihren Platz gefunden hat und ihren olympischen Traum mit voller Kraft anschiebt.

Hachenburger
ERLEBNIS-BRAUEREI

WERDEN SIE
BRAUZEUGE

Was ist Aromahopfen? Was bedeuted 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









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 Küchenzeile. 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.

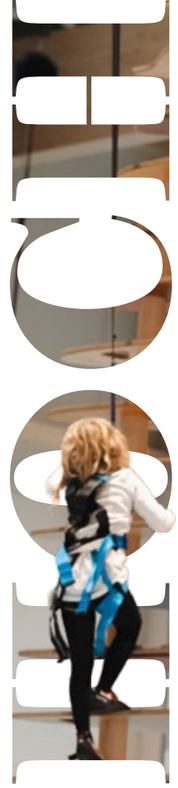
Wer gerade erst in die Matcha-Welt einsteigt, muss sich also nicht gleich ein komplettes Set zulegen. Zwar gehören ein paar Handgriffe und Utensilien mehr als bei klassischem Tee dazu, doch der Genuss beginnt bei Matcha schon mit der Zubereitung. ■

ANZEIGE

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

FREIRAUM BASECAMP



20 JAHRE

Die Wohnfabrik

Geschichte, Design und die Freude am Wohnen

Text und Fotos: Möbel May GmbH



Seit 20 Jahren steht DIE WOHNFABRIK für besondere Möbel, stilvolles Design und die Leidenschaft, Räume persönlich zu gestalten. Was 2005 in den historischen Mauern der ehemaligen Maschinenfabrik Winkler und Dünnebier (W+D) begann, ist heute ein fester Bestandteil der Wohnwelt in Neuwied.

Das 1913 errichtete Fabrikgebäude wurde 2005 aufwendig saniert. Dabei blieb sein ursprünglicher Charakter erhalten: Historische Maschinen, gusseiserne Zeitzeugen und die besondere Architektur treffen auf moderne Wohnwelten und schaffen eine Atmosphäre, die man nicht nur sieht, sondern spürt.

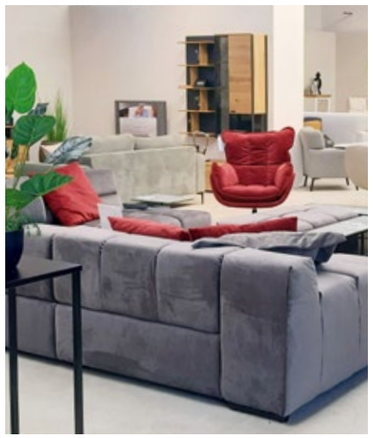
Auf mehr als 4.000 Quadratmetern präsentiert DIE WOHNFABRIK heute hochwertige Marken und individuelle Einrichtungsideen. Erpo, Leolux, ROLF BENZ, Brühl, Kettnaker, Musterring, Voglauer, Jori, Ruf, Raumplus, Koinor, freistil, Rohleder und viele weitere Marken zeigen die Vielfalt modernen Wohnens.

Zum 20-jährigen Jubiläum bedankt sich Familie May bei ihren Kunden und Wegbegleitern mit besonderen Jubiläumsangeboten. Gemeinsam mit den Markenpartnern wird das Jubiläum zu einer besonderen Gelegenheit, Design und Qualität zu entdecken – zu Konditionen, die es in dieser Form nicht jeden Tag gibt.

Bei DIE WOHNFABRIK geht es um mehr als schöne Möbel. Im Mittelpunkt stehen Räume, die zum Leben passen, Qualität, die bleibt, und individuelle Einrichtungsideen, die den eigenen Stil widerspiegeln. Persönliche Beratung und ein Service, der den Menschen in den Mittelpunkt stellt, gehören seit 20 Jahren zum Selbstverständnis des Hauses. Dafür wurde DIE WOHNFABRIK mehrfach ausgezeichnet.

20 Jahre DIE WOHNFABRIK – 20 Jahre Freude an guten Ideen, schönen Räumen und dem ganz persönlichen Zuhause. ■





HUKLA
Optional große Typen-, Farb- und Stoffvielfalt.
✓ 3 Sitzhärten ✓ Wallaway-Funktion
✓ 3 Sitzbreiten ✓ Relaxecke
✓ 2 Sitzhöhen ✓ Bettfunktion
✓ motor. Canapé ✓ 8 Armlehnenvarianten
10 Jahre Garantie auf die HSL-Polsterung
HsL Kaltschaum-Stollenfort
Mit Kopfteilverstellung!
DESIGN MIT MEHRWERT
Exklusive Polstergarnitur Bezug Leder.
3-Sitzer, ca. 181 cm breit, Rücken unecht. statt ~~2425.-~~ ab 1699.-
2-Sitzer, ca. 158 cm breit, Rücken echt. Art. 37443 ff, Mod. Sofastyle statt ~~1875.-~~ ab 1499.-

KOINOR
Optional große Typen-, Farb- und Stoffvielfalt.
Mit motorischer Kopf- und Fußteilverstellung!
Exklusives Funktionssofa im Vorzugsstoff, mit Plateau in Echtholz.
Art. 44510, Mod. Evino statt ~~5625.-~~ ab 4499.-

Musterring
Wohnkombination Lack graphit/Spaltholz Eiche. Beleuchtung und Zubehör optional.
Art. 44448/01, Mod. Jana statt ~~4698.-~~ nur 3750.-

Tolles Möbelhaus und gute Beratung, jederzeit gerne wieder. Besonders möchte ich auch die beiden Monteure loben. Sie waren pünktlich, haben sehr gut und ordentlich gearbeitet und alles sauber hinterlassen. 04/26
Von führenden Designliebhabern ausgezeichnet mit der Bestnote
SEHR GUT
Rund 200 positive Google-Bewertungen ø 4,8 Sterne
Wer etwas Besonderes sucht, ist in diesem Möbelhaus genau richtig - es gibt eine tolle Auswahl an außergewöhnlichen Stücken. Ein ganz großes Dankeschön geht an die sehr nette Mitarbeiterin für ihre kompetente und ehrliche Beratung. Top Preis-Leistungs-Verhältnis. Sehr gerne wieder! 07/26

freistil ROLF BENZ
Optional auch in Dickleder
Wohnlandschaft Bezug Stoff graphit, ca. 170x280 cm. Art. 43030, Mod. 175
Sofort verfügbar
nur 1999.-

RUF BETTEN
Mit Tonnentaschenfederkern-Matratze und motorischer Verstellung!
Optional auch in Lederoptik
Boxspringbett Bezug Stoff, Liegefläche ca. 180x200 cm.
Art. 44029/1, Mod. Movida statt ~~4374.-~~ nur 3499.-

leolux
Optional große Typen-, Farb- und Stoffvielfalt.
Sessel Bezug Premium Dickleder.
Art. 35264/3, Mod. Parabolica statt ~~3675.-~~ ab 2999.-

Musterring
Stuhl Bezug Stoff.
Ohne Beimöbel. Art. 44320/02, Mod. JustBI SP150.
Gestell Stativ. statt ~~416.-~~ je nur 328.-
Gestell Tulip. statt ~~507.-~~ je nur 399.-

RUF BETTEN · KOINOR · SCHÖNER WOHNEN KOLLEKTION · leolux · JORI · erpo Sitz. Kultur. · ROLF BENZ · loft · WK WOHNEN · brühl VOGLAUER · freistil ROLF BENZ Kettnaker · raumplus · VENJAKOB
und viele weitere Premiummarken

IHR DESIGN-VORTEIL
Ab einem Einkaufswert von 299.- € erhalten Sie einen 100.- € Gutschein für Ihren nächsten Einkauf. Nicht in bar und nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, einlösbar bis 28.02.27.
100 €uro GUTSCHEIN

DIE WOHNFABRIK BY MÖBEL MAY
DIE PREMIUM MÖBEL MANUFAKTUR

Angebote gültig bis 28.02.27. • Ein Unternehmen der Möbel May GmbH • Industriestraße 9 • 56766 Ulmen

56564 Neuwied • Werkstraße • Telefon 02631 / 83 98 88 • www.diewohnfabrik.de

PORTRAIT

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 heranführt, 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 das Frames Hotel in Mülheim-Kärlich besuchte, fielen ihr sofort die noch leeren Wände auf. Und während andere wahrscheinlich einfach weitergegessen 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

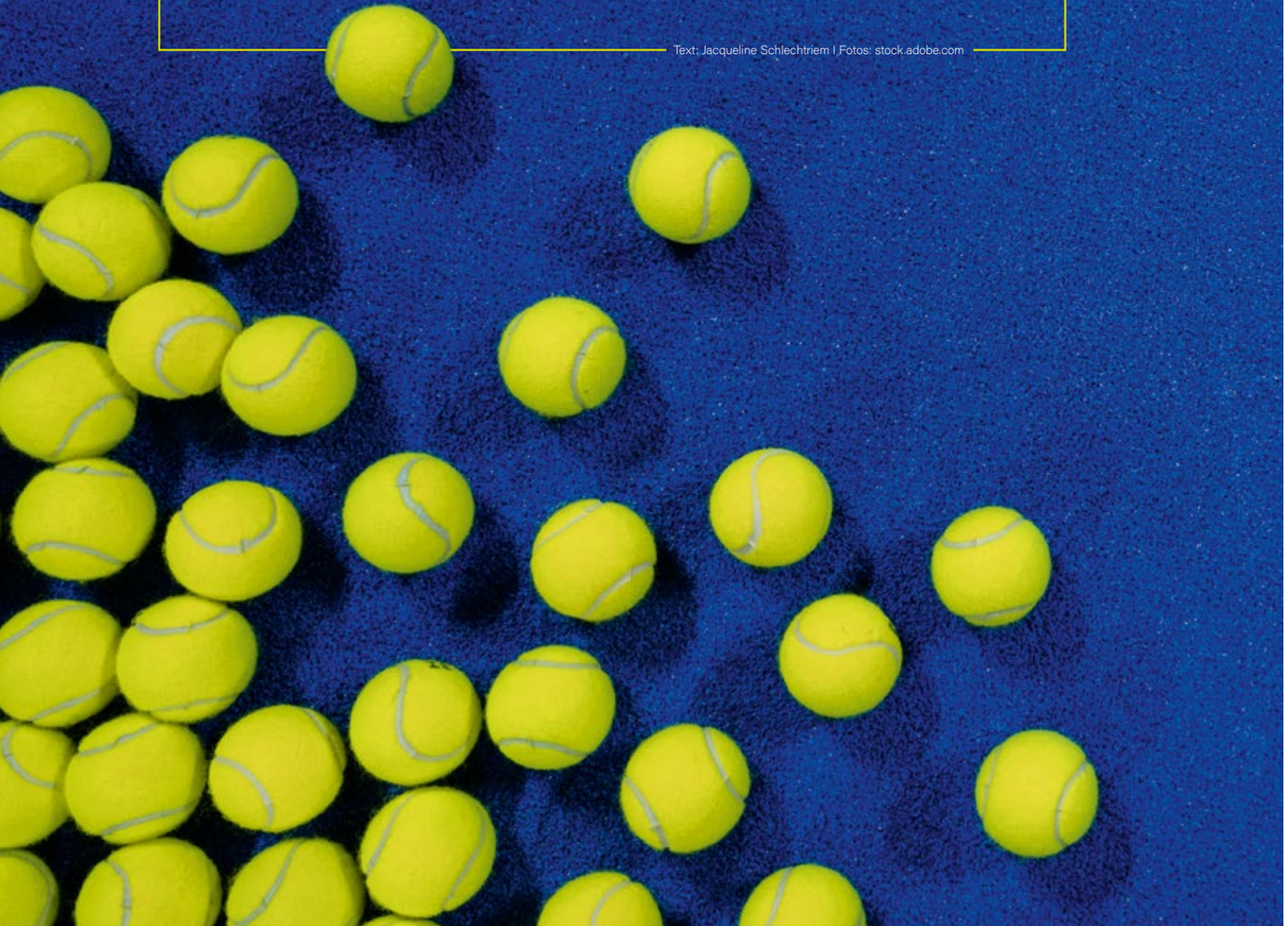
www.xeniasgalerie.de I Instagram: @xeniasgalerie

HOTEL Frames
Am Guten Mann 2
56218 Mülheim Kärlich
Tel.: (0 26 30) 99 98 0
www.frames-hotel.de
RESTAURANT | ZIGARRENLOUNGE LOFT by Frames
CORE EVENT & KONGRESS by Frames
www.frames-hotel.de

Padel

DER SPORT MIT DEM SUCHTFAKTOR

Text: Jacqueline Schlechtriem I 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. ■







JACQUELINE SCHLECHTRIEM
REDAKTIONELLE LEITUNG 360-MAGAZINE

KOLUMNE



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. ■

GENUSS
ANZEIGE



GEFÜLLTE Dorade
AUF MEDITERRANEM GEMÜSE

Text und Foto: Fisch-Informationszentrum e.V.

Mediterrane Aromen, frischer Fisch und buntes Gemüse kommen bei diesem Gericht ganz unkompliziert zusammen. Die gefüllte Dorade wird im Ofen besonders aromatisch und verspricht genussvolle Momente auf dem Teller.

ZUBEREITUNG

Backofen auf 220 °C oder Gasstufe 4-5 vorheizen. Doraden waschen und trocken tupfen. Getrocknete Tomaten fein würfeln und 3 Teelöffel davon beiseitestellen. Thymian und Basilikum waschen und trocknen tupfen. Die Hälfte Thymian von den Stielen zupfen. Basilikum von den Stielen zupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen. 4 Knoblauchzehen fein würfeln, den restlichen Knoblauch beiseitestellen. Zitrone waschen, abtrocken, Schale abreiben und den Saft auspressen. Getrocknete Tomaten, Thymian, Basilikum und Knoblauchwürfel mischen.

Frische Tomaten, Lauchzwiebeln und Zucchini waschen. Stielansätze herausschneiden und die Tomaten vierteln. Lauchzwiebeln und Zucchini in Stücke schneiden. Das Gemüse und die Oliven auf ein tiefes Backblech geben.

Doraden mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Tomaten-Kräutermasse füllen und anschließend auf das Gemüse legen. Restlichen Knoblauch, Thymian und die beiseite gestellten getrockneten Tomaten darüber geben. Mit Weißwein begießen und Olivenöl beträufeln. Im heißen Backofen die Temperatur auf 200 °C oder Gasstufe 4 reduzieren und die Doraden ca. 25 bis 30 Minuten garen.

Dazu warmes, knuspriges Ciabatta servieren. ■

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4		küchenfertige Doraden (à 350 g)
125	g	getrocknete Tomaten
1		Bund Thymian
1		Bund Basilikum
10		frische Knoblauchzehen
1		unbehandelte Zitrone
500	g	frische Tomaten
1		Bund Lauchzwiebeln
300	g	Zucchini
100	g	schwarze Oliven
		Salz, Pfeffer
200	ml	Weißwein
3	EL	Olivenöl

ZUBEREITUNGSZEIT I ca. 35 Minuten

UNGEFÄHRE NÄHRWERTE PRO PORTION

Kalorien: 544 I Joule: 2284
Protein: 45,2 g
Fett: 27,6 g
Kohlenhydrate: 23 g

FISCHZUCHT WELLER
Seefischhalle – Angelpark – Restaurant & Imbiss





Fischzucht Weller GmbH & Co. KG
Aubachstraße 85 | 56567 Neuwied | Tel. 0 26 31 / 9 53 53 20 | info@fischzucht-weller.de

AUF ALLES

10%

RABATT ZUSÄTZLICH

NUR FÜR LESER DES 360° MAGAZINS

Den Coupon ausgeschnitten mitbringen!

TRÖSSER – DER MARKEN SPEZIALIST

TRÖSSER®

Der Polstermöbel-Spezialist.

Sofas, die Design, Komfort und Funktion vereinen

Polstermöbel sind unsere Passion! Als Deutschlands großer Polstermöbel- und Boxspringbetten-Spezialist und dem Anspruch Nummer 1 zu sein, führen wir selbstverständlich alle Spitzenmarken der deutschen und internationalen Möbelwelt! Wir arbeiten mit vielen renommierten und hochwertigen Möbelmarken wie Interliving, Koinor, Musterring, Stressless oder WK Wohnen sowie vielen weiteren Marken zusammen. Darüber hinaus arbeitet TRÖSSER seit Jahrzehnten für Sie mit international erfahrenen Designbüros zusammen, um Ihnen immer das „Besondere" der Polstermöbelwelt präsentieren zu können. Lassen Sie sich jetzt in der Markenwelt von TRÖSSER inspirieren und erleben ein modernes Sitzdesign auf Weltniveau.

Mit Liebe zum Detail

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

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

Musterring

MUSTERRING MR2490
Ecksofa ca. 342 x 207 cm, in feinstem Leder kurkuma. **3333,-**



mit motorischem Vorziehsitz und manueller Kopfteilverstellung.
3599,-

Stressless



1111,-

SESSEL CONSUL M MIT HOCKER
in Leder Batick grau, inkl. Hocker
Sofort lieferbar, solange der Vorrat reicht.



ESSTISCH
ca. 240 x 100 cm, Platte keramik Oxido dark night, Typ 852-3, Gestell schwarz.
Aktionspreis 3699,-

ESSSTUHL
in Leder Dino schwarz, ohne Armlehne ab
599,-

Musterring · WK Wohnen · KOINOR · Stressless · interliving Möbel für dich gemacht · himolla

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

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

UNI-Polster Verwaltung GmbH & Trösser Co.KG, Hagelkreuzstraße 133, 46149 Oberhausen.

VON DER Leyenstraße ZUR „Roten Erde“

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

Text: Roland Schäfges I 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 Hattrick, 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 Uludaı oder Wilson Kamavuaka. 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 internationale 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 debütiert 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 I In Dortmund wird auch im Regen trainiert.

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

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

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

Von Mayen in die Welt und zu Gott

2016 holt die damalige Bundestrainerin Steffi Jones ihn als Co-Trainer zur deutschen Nationalmannschaft, später arbeitet Högner in Wolfsburg mit einem Kader voller Weltklassespielerinnen. 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.

Privat wird der Ton leiser. Seine Frau Dorothee habe ihn „geerdet", sagt Högner. Früher sei er schon ein „Hallodri" 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! ■



KÖRPER & GEIST

fit OHNE FITNESS-STUDIO



MODERNE HOME-GYMS MACHEN FLEXIBLES TRAINING DRINNEN UND DRAUSSEN MÖGLICH

Text: djd I Fotos: stock.adobe.com

Seit der Coronapandemie boomt Fitnesstraining 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.

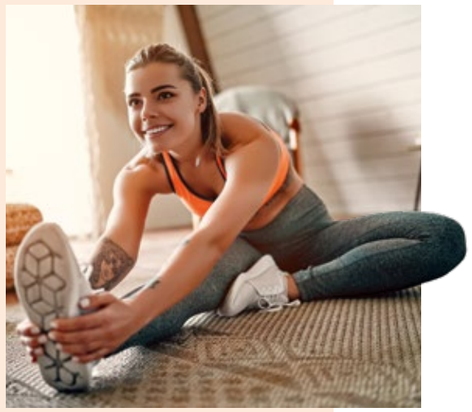
Bewegung braucht nicht viel Platz

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. ■

FÜR SIE IM EINSATZ

Von Mensch zu Mensch



GEMEINSAM
ZUKUNFT
PERSPEKTIVE

KOMM INS TEAM!

www.kk-km.de
Katholisches Klinikum
Koblenz · Montabaur

www.bb-saffig.de
Barmherzige Brüder
Saffig

KLEINE BRÖTCHEN – GROSSE Träume



MAËL & JONAS ZWISCHEN „THE VOICE OF GERMANY", ERFOLG UND VERÄNDERUNG

Text: Jasmin Rumpf I Fotos: Marvin Vyhnal, ProSieben/RichardHübner, CAPADOL, Yvette Robol

Das Publikum jubelt. Vier Stühle drehen sich fast gleichzeitig um. Maël Brunner und Jonas Brochhausen stehen auf der Bühne und plötzlich scheint alles möglich zu sein.

Es ist 2020. Die beiden jungen Musiker aus Koblenz sind eigentlich mit der Haltung zu „The Voice of Germany" gegangen, einfach mal zu gucken, was passiert. Doch ihre Teilnahme entwickelt sich zu einem unerwarteten Erfolg: Sie schaffen es bis ins Finale und erreichen mit Nico Santos als Coach den dritten Platz. Plötzlich sind die beiden jungen Musiker bundesweit bekannt. Der große Durchbruch zum Greifen nah.

Heute, sechs Jahre später, sprechen Maël und Jonas über etwas anderes. Darüber, was passiert, wenn die Kameras längst wieder ausgeschaltet sind. Sie sprechen weniger über einen erfüllten Traum als über einen langen und ziemlich mühsamen Weg. Über Algorithmen, Selbstvermarktung und Existenzängste. Aber auch darüber, warum ein kleiner Traum manchmal wichtiger sein kann als ein großer.

Wenn die Musik beinahe zu kurz kommt

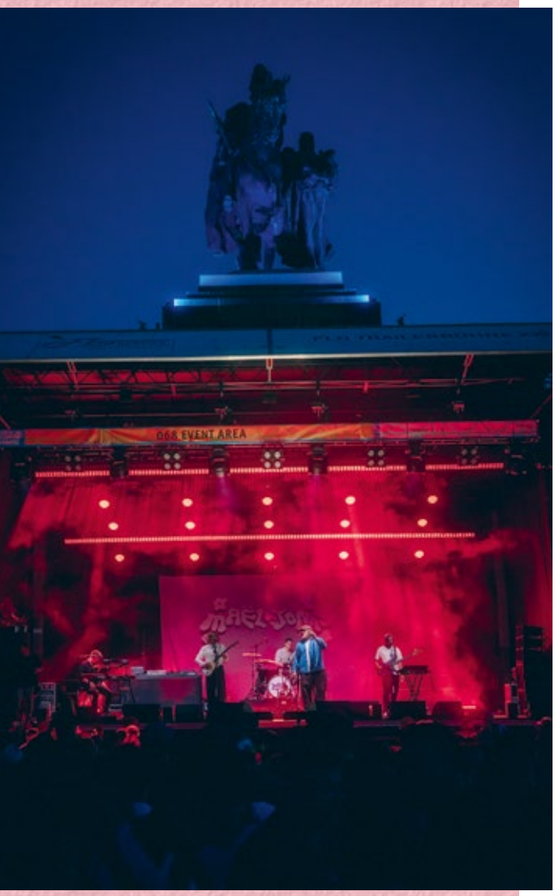
„Es wird von Künstlern zu viel verlangt", sagt Jonas. „Vor allem, was die sozialen Medien betrifft." Mindestens ein Video pro Tag, regelmäßig neue Veröffentlichungen – und das alles zusätzlich zur eigentlichen kreativen Arbeit. „Hinter einem kurzen Clip, der im Netz leicht und spontan aussieht, stecken oft mehrere Stunden Arbeit." Erwartet werden die Posts trotzdem. Von Plattenfirmen, Managements, Veranstaltern und natürlich auch den Fans. „Das Problem dabei ist", erklärt Jonas, „dass die Beiträge längst nicht mehr zuverlässig bei den Followern ankommen. Stattdessen entscheidet der Algorithmus, wem welcher Inhalt angezeigt wird." Maël bestätigt das: „Unsere Fans sind oft total überrascht, wenn sie erfahren, dass wir einen neuen Song released und sie nichts davon mitbekommen haben."

Herausforderungen, die den Weg nach oben steiniger machen. Bei Maël und Jonas kommt allerdings noch etwas hinzu: Sie haben kein Management, das ihnen Aufgaben abnimmt, keine Produktionsfirma, die im Hintergrund die Fäden zieht. Sie machen derzeit alles selbst. Eine Two-Men-Show und ein Vollzeitjob – allerdings nicht unbedingt mit dem entsprechenden Verdienst.

Von der Musikschule zur Freundschaft

Ihre Geschichte beginnt in einer Musikschule in Koblenz. Maël hat zunächst Gitarrenunterricht – bei Jonas' Vater. Für ein Bandprojekt der Musikschule bringt er die beiden zusammen. „Mein Vater hat immer wieder gesagt, dass wir gemeinsam Musik machen sollen", erinnert sich Jonas und grinst. „Ich bin sechs Jahre älter als Jonas", erläutert Maël. „Für uns als Teenies war das damals nicht die naheliegendste Option." Doch sie erkennen schnell, dass sie tatsächlich gut zusammenpassen. Nicht nur musikalisch, sondern auch zwischenmenschlich. „Wir haben dann 2017 unsere Band Johnny Left gegründet und ausschließlich Coversongs gespielt", berichtet Maël.





Das reicht den beiden jedoch nicht. Sie wollen ihre eigenen Songs performen. Doch zunächst geht Jonas für ein Austauschjahr in die USA. Der Kontakt zwischen den beiden reißt dennoch nicht ab. „Wir haben gefühlt täglich telefoniert, über unsere Songs gesprochen und uns Melodien vorgespielt“, erinnert sich Maël.

Ein Auftritt und plötzlich bekannt

Zurück in Deutschland ist es wieder Jonas‘ Vater, der den beiden den entscheidenden Anstoß gibt. „Wir sollten bei ‚The Voice of Germany‘ mitmachen“, so Jonas. „Mein Vater ließ einfach nicht locker, also meldeten wir uns an.“ Große Erwartungen haben sie damals nicht. „Aber letztendlich war das unsere Geburtsstunde.“ Runde für Runde kommen sie weiter. Die Hoffnung auf einen Durchbruch wächst, der Druck, den die beiden sich machen, auch. Als die Kameras wieder ausgeschaltet sind, sind da plötzlich viele Fragen: Wie schafft man es nun, sichtbar zu bleiben? Wie kann man von der eigenen Musik leben? Wie kann man mit dem Druck umgehen, ohne irgendwann daran kaputtzugehen? Alle Antworten gefunden haben sie noch immer nicht.

2021 nehmen der damals 26-jährige Maël und der 20-jährige Jonas am Vorentscheid für den Eurovision Song Contest 2022 teil. Mit ihrem eigenen Song „I Swear To God“ erreichen sie bei der Endabstimmung den zweiten Platz. Wieder sind sie sichtbar. Wieder stellen sie sich die bekannten Fragen. 2025 performen sie beim „Allstars“-Format von „The Voice of Germany“ erneut ihren Song. Diesmal drehen sich drei Stühle um. Wieder sind das Publikum und die Coaches begeistert. Aber etwas ist anders. Maël und Jonas gehen mit einer anderen Haltung an die Sache heran. Weniger Druck, weniger Gedanken darüber, wie es nach dem Auftritt weitergehen könnte – und mehr Freude an dem, was sie eigentlich machen wollen. „Wir haben uns gesagt: Wir wollen hier einfach Spaß haben“, erinnert sich Maël.

Aus der Krise zurück zur Musik

Diese Einstellung kommt nicht von ungefähr. Maël und Jonas feiern gemeinsam Erfolge, erleben aber auch harte Rückschläge. Der größte Einschnitt ist die Trennung von ihrem damaligen Management, was sie vor weitere Herausforderungen stellt und schließlich in eine tiefe Krise wirft: Sie fragen sich, ob sie überhaupt noch weitermachen sollen. „Das war eine verdammt schwierige Zeit“, erzählt Jonas nachdenklich. „Aber dann haben wir uns die viel wichtigere Frage gestellt: Was ist das eigentlich, was uns runterzieht und uns den Spaß an der Arbeit nimmt?“ Die Antwort ist sofort klar. Nicht die Musik selbst, sondern das Drumherum. Also machen sie weiter, fangen neu an. Ohne Label, ohne Management, aber mit der Erkenntnis: Ein Leben ohne Musik ist keine Option.

ES WIRD VON Künstlern ZU VIEL VERLANGT!

Sie beginnen, Songs auf Deutsch zu schreiben. Fast elf Monate arbeiten sie an dem Album, das im Frühjahr 2027 erscheinen wird. Viele Songs werden geschrieben, manche verändert, andere verworfen und doch wieder hervorgeholt. Gerade weil die deutsche Sprache leichter verstanden wird, sind die beiden kritischer: Was wollen wir wirklich sagen? Was fühlt sich nach uns an? Wie viel sind wir tatsächlich bereit, über uns, unsere Gedanken und Gefühle preiszugeben? Die Antwort ist: Viel.

Entstanden ist ein Album, das persönlicher ist als alles zuvor. „Wir haben in den letzten Jahren viel mehr Selbstvertrauen entwickelt und sind mutiger geworden“, so Maël. „Alles selbst entscheiden zu können, ist toll. Auch wenn es extrem viel Arbeit ist.“ „Wir wollen unseren Fans gute Vibes mit auf den Weg geben und sie aufmuntern, wenn sie vielleicht auch mal schlecht drauf sind“, ergänzt Jonas. „Wir lieben, was wir tun, und das wollen wir den Menschen zeigen.“

Was macht eigentlich glücklich?

Das neue Album trägt einen Titel, der viel über Maël und Jonas‘ neuen Blickwinkel auf Erfolg verrät. Bei einem Spaziergang kommt Jonas der Gedanke, dass es vielleicht sinnvoller ist, mit kleinen Brötchen zufrieden zu sein. Dass es glücklicher macht, sich wieder mehr auf sich selbst zu konzentrieren und nicht immer auf den großen Durchbruch zu hoffen. „Wenn man ständig darüber nachdenkt, ob man erfolgreich sein wird, vergisst man leicht, warum man eigentlich auf der Bühne steht.“

Also orientieren sie sich neu. Und starten mit ihrem Album „Kleine Brötchen“ in die nächste Runde. Mit mehr Spaß – und weniger Druck. Natürlich träumen sie weiterhin von großen Konzerten. Aber wichtiger ist etwas viel Einfacheres: „Man muss davon leben können“, sagen sie. Es geht ihnen nicht um Luxus. Nicht darum, reich zu werden. Sondern um die Möglichkeit, die eigene Kunst langfristig als Beruf ausüben zu können – und dabei ein gutes Leben zu führen. Selbstbestimmt. Sorgenfrei. Glücklich.

Deshalb bedeuten kleine Brötchen noch lange keinen Rückschritt. Vielleicht sind genau sie die Voraussetzung dafür, dass große Träume Wirklichkeit werden können. ■









KONTAKT

Instagram: @maelundjonas

www.maelundjonas.com

ANZEIGE



GEMEINSAM FEIERN IN DER Hachenburger WINTER-BRAUEREI

Wenn es draußen kälter wird, wird es in der Westerwald-Brauerei besonders gemütlich: Ab dem 14. November öffnet wieder die Hachenburger Winter-Brauerei. Der Innenhof verwandelt sich dann in ein festlich geschmücktes Hüttendorf mit Lichterglanz, Musik und winterlichen Spezialitäten – und bietet damit den passenden Rahmen für Weihnachtsfeiern von Unternehmen und Vereinen, Jahresabschlüsse oder einen gemeinsamen Abend mit Freunden.

„Unsere Winter-Brauerei ist längst ein fester Termin im Jahreskalender vieler Unternehmen und Vereine“, erklärt Brauerei-Geschäftsführer Jens Geimer. „Uns geht es vor allem darum, gemeinsam eine gute Zeit zu verbringen – ob beim Anstoßen im Innenhof, gemütlich im Alten Brauhaus oder bei unseren beliebten Brauereispielen.“

Für 59 Euro pro Person erwartet die Gäste ein Rundum-Paket: frisch gezapfte Hachenburger Biere direkt aus dem Hopfomaten, Westerwälder Kartoffelsuppe, Laugengebäck und weitere Spezialitäten. Dazu gibt es stimmungsvolle Musik und natürlich jede Menge Gelegenheit, gemeinsam zu feiern.

Auch eine Tour durch die Westerwald-Brauerei gehört zum Programm. „Die Brauereitour ist für viele Gäste ein echtes Highlight des Abends. Dabei können sie hinter die Kulissen schauen und erleben, wie unsere Hachenburger Biere entstehen“, erklärt Juljana Hoppen, stellvertretende Leiterin der Erlebnis-Brauerei.

Ob Weihnachtsfeier mit den Kolleginnen und Kollegen, Jahresabschluss mit dem Verein oder ein geselliger Abend mit Freunden: Die Hachenburger Winter-Brauerei bietet kleinen und großen Gruppen die Möglichkeit, gemeinsam zu feiern. Los geht es am 14. November – Buchungen sind bereits jetzt möglich. ■

Text und Fotos: Westerwald-Brauerei





INFOS UND BUCHUNGEN

www.hachenburger.de/winter-brauerei

nocturne heritage

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

Die Trend-Looks Herbst/Winter 2026/27

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 Rotnuancen 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 I 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 I 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.

NOCTURNE HERITAGE









Foto links oben I 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 I 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 I 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 Braunnuancen: 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 I 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**

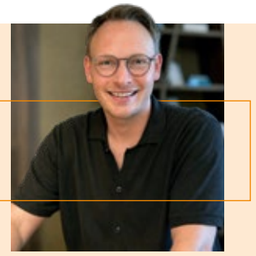
★★★★★ **Ein zutiefst berührender Roman voller Hoffnung und Wärme**

★★★★★ **Der Tod muss nicht das Ende sein**

REISE

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

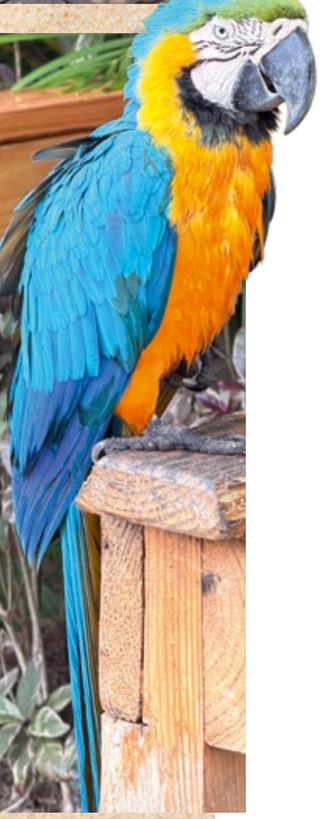
Unsere Tage folgten bald einem eigenen Rhythmus. Früh aufstehen, wenn der Strand noch fast leer ist – was allerdings auch dem Jetlag geschuldet war. Nach dem Frühsport einen Kaffee mit Blick aufs Meer und einen Spaziergang am Strand genießen. Danach lesen, schwimmen, treiben lassen. Am Nachmittag vielleicht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

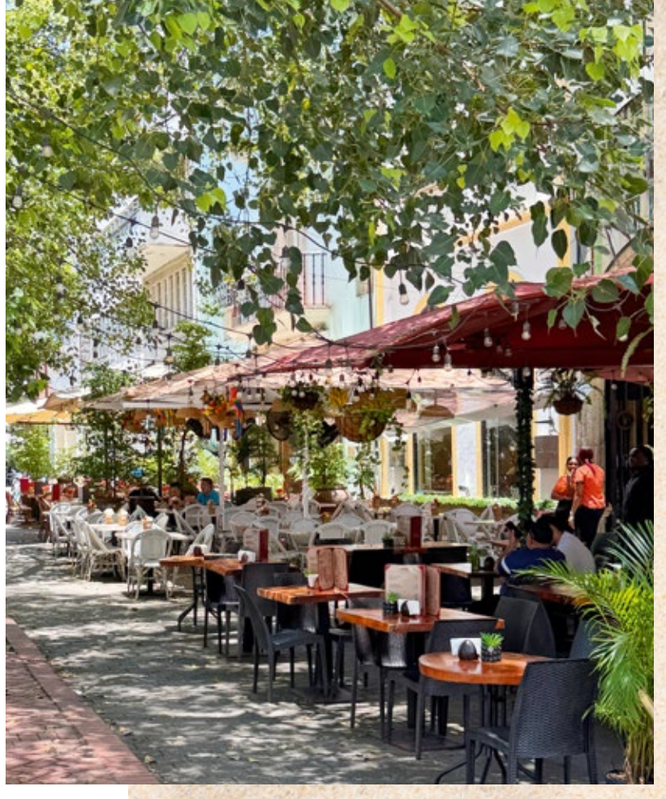
Natürlich gibt es in Punta Cana große Resorts. Natürlich gibt es Bars, Musik, Junggesellenabschiede, Poolanimation und Hotels, die sehr bewusst auf Stimmung setzen. Wer genau das sucht, wird es finden. Doch daraus ein Gesamturteil über die Dominikanische Republik abzuleiten, wäre ungefähr so, als würde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





DER Japan-Trend IM BAD



MINIMALISTISCHES DESIGN UND DUSCH-WCs SETZEN NEUE STANDARDS

Text: djd I 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. ■



PIZZA, PIXEL UND POLIZEIARBEIT

BINARY IMPACT UND LKA RHEINLAND-PFALZ MACHEN GEMEINSAME SACHE

Text: Jasmin Rumpf I 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.

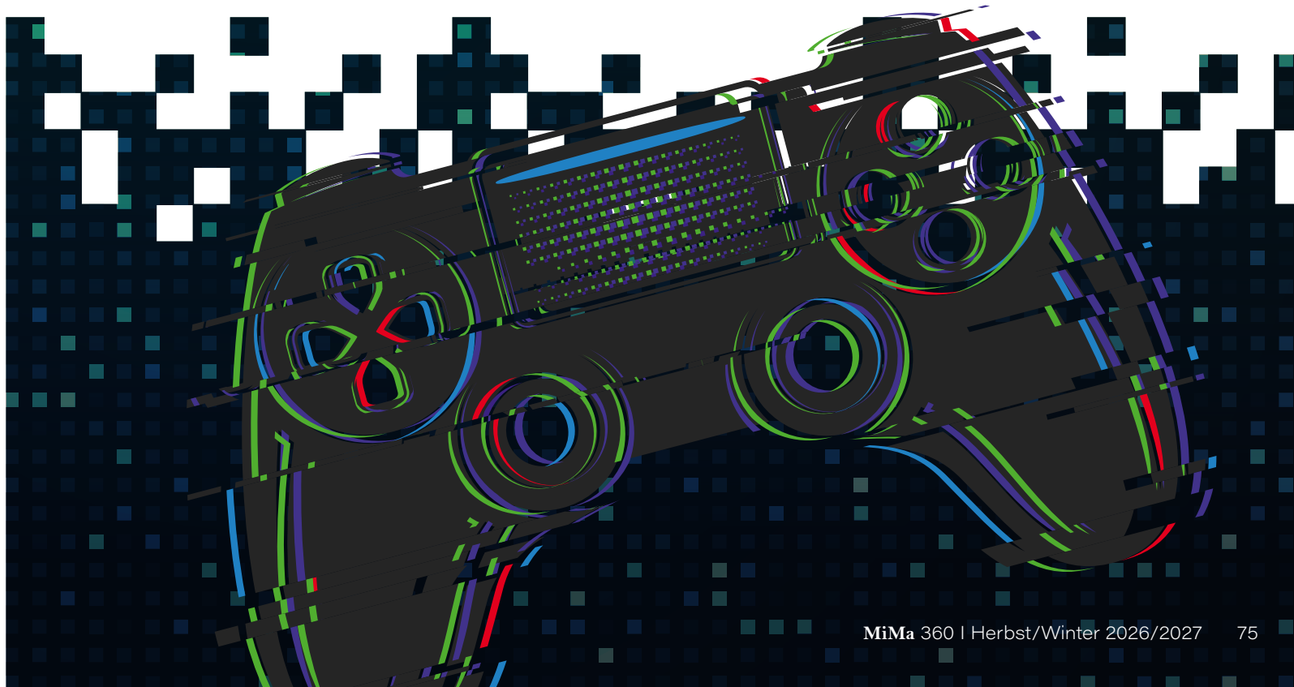
Doch neben dem fachlichen Austausch entstanden auch persönliche Gespräche. „Man sitzt bei so einem Treffen auch mal bei einer Pizza zusammen und spricht darüber, was man eigentlich außerhalb des Projekts so macht“, erinnert sich Wiechering. „Wir haben erzählt, dass wir auch Computerspiele entwickeln.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

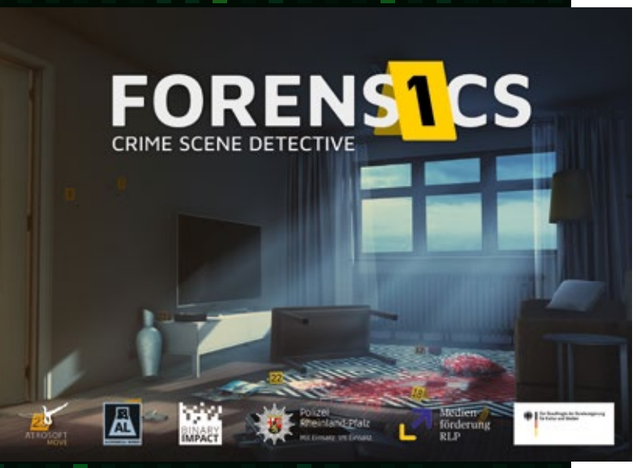
MAN LEBT NATÜRLICH MIT VIELEN KLISCHEES, DIE MAN AUS FILMEN, SERIEN ODER BÜCHERN KENNT!

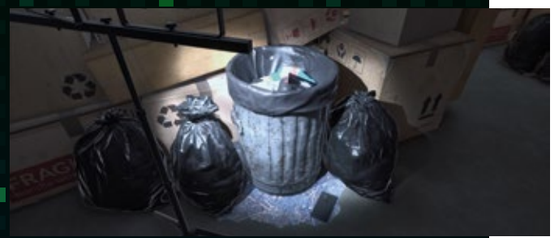
Was zunächst beiläufig als Scherz dahingesagt wurde, entwickelte sich schnell zu einem konkreten Projekt. Denn je mehr Wiechering und Pohl über die Arbeit der Kriminaltechniker erfuhren, desto größer wurde die Begeisterung. Gleichzeitig stand für die beiden sofort fest: Wenn ein solches Spiel entstehen 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.“

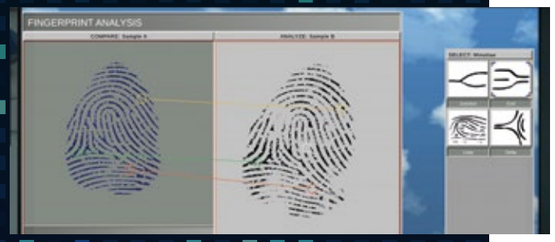












Hinzu kam die enorme Vielfalt der kriminaltechnischen Möglichkeiten. „Aus Hunderten verschiedenen Verfahren mussten wir uns auf vier zentrale Technologien beschränken. Alles andere hätte in jeder Hinsicht den Rahmen gesprengt."

Entstanden ist ein Spiel, in dem der Spieler selbst zum Forensiker wird. Tatorte müssen dokumentiert, Fingerabdrücke gesichert, DNA-Proben entnommen, Projektile 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."

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. ■

KONTAKT

www.binaryimpact.de

kontakt@binaryimpact.de

02667 7569877



BINARY IMPACT





ZWISCHEN Klassik UND Coolness

Text: Jacqueline Schlechtriem I 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, entspannte 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 Bleistiftröcke 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 Ansteckнadel 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 MiMa360.

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 I 06431 9133-21



FOLGEN SIE DEN 360-MAGAZINEN ONLINE!

MiMa 360 Mittelrhein

XXXLutz **Wohnen** im Garten.



Original-Produktbilder mit KI generiert oder bearbeitet.

XXXL **Markenvielfalt** bei den **XXXLutz Möbelhäusern**

ESPOSA · JOOP! · HASENA the dream factory · PURE HOME COMFORT · my baby · bassetti · Musterring · visionight · SADENA Schönes Wohnen · next125 · home24 · villeroy & boch · VOGLAUER · TEAM7 · xora · MICAN · WMF · bali SITZEN LIEGEN · Jimmylee · set one by Musterring · SMEDBO · moderano RAUM FÜR MÖBEL · c'elina · JAB ANSTOETZ · INVIVUS · cantus · venda · welnova · Knirps · Elegando · HOM´IN · JOHANN JAKOB · CASSANDO · JENSEN · himolla · BEN'n'JEN · valnatura · Villeroy & Boch · ROLF BENZ · LINEA NATURA · PAIDI · sleeptex · CHILLIANO · Stressless · Dieter Knoll · ESCANDO · BOXXX · ambia. GARDEN · TEMPUR · nolte KÜCHEN · ambia. HOME · PATINI · WENKO · KARE DESIGN · c'elina HOME · Beldomo · CARRYHOME · LEONARDO · novel · voleo · LANDSCAPE · Stylife · KOINOR · VALDERA · AEG · amalio · ANREI · bio:vio · RUF BETTEN · ti'me your style · WALDWELT · VENJAKOB · homeware professional · ZWILLING · VOSSEN · BIRKENSTOCK · EFF · BOSCH Technik fürs Leben · Miele · SIEMENS · BORA

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.

58x in Deutschland!

Alles für dein schönes Zuhause. XXXLutz

© XXXLutz Marken GmbH





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.