

Li 360 Ma limburg

ZWIEBELLOOK NEU GEDACHT

Mit Layering durch die
kalte Jahreszeit

FRISCHER BLICK AUF DEN SPITZBUNKER

Markantes Limburger
Bauwerk ist Buchthema

DEM HIMMEL SO NAH

Sternwarte Limburg bietet
einmalige Einblicke



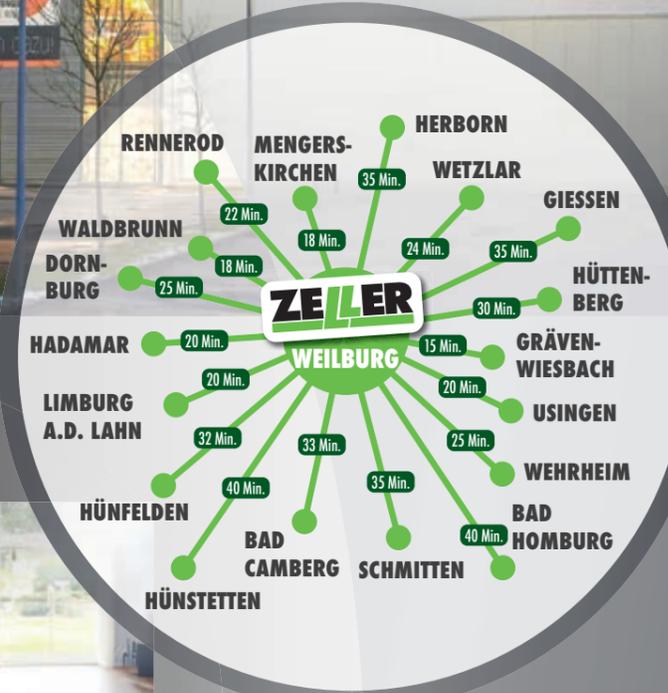
Es erwartet Sie eine große und aktuelle **Möbel- & Küchenvielfalt** auf 3 Etagen zu unschlagbaren Preisen!

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

Wir sind ein familiäres Traditionsunternehmen mit über **120 Jahren** Einrichtungs-Erfahrung!



BESUCHEN SIE UNS IN WEILBURG!



Alle Bilder sind Musterbeispiele. Irrtümer vorbehalten.

BESTER SERVICE

- Persönliche Fachberatung
- 3D-Computerplanung im Detail
- Aufmaß bei Ihnen Zuhause
- Wunschgerechte Lieferung
- Perfekte Montage

VERMEIDEN SIE WARTEZEITEN!

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit unseren Einrichtungsprofis in **WEILBURG: ☎ 0 64 71 / 9 27 80**

WEILBURG

Riesige Auswahl in der Möbel- und KüchenWelt

Interliving ZELLER

Viehweg 8 / Gewerbpark
Tel. 0 64 71 / 9 27 80

ÖFFNUNGSZEITEN: Di. – Fr. 10 – 19 Uhr · Sa. 10 – 18 Uhr



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

neue Jahreszeit, neuer Look! Pünktlich zum Start in den Herbst und Winter präsentieren sich die 360-Magazine in einem frischen Gewand. Unsere Titelseiten haben ein Update bekommen – moderner, klarer, mit noch mehr Fokus auf Lifestyle und Inspiration. Kurz: ein neuer Auftritt, der zeigt, wie lebendig und zeitgemäß unsere Magazine sind.

Eines bleibt dabei selbstverständlich unverändert: unsere Inhalte. Denn auch in dieser Ausgabe möchten wir Sie mitnehmen in eine Welt voller Ideen, Trends und Geschichten, die inspirieren und unterhalten. Von Mode-Highlights für die kalte Jahreszeit über spannende Einblicke in die Welt des Sports bis hin zu Tipps für Körper und Geist – wir zeigen, wie vielseitig Lifestyle sein kann.

Besonderes Augenmerk legen wir auch auf unsere Region. Unternehmen, die mit kreativen Konzepten neue Wege gehen, Produkte und Dienstleistungen, die den Alltag bereichern, und Persönlichkeiten, die etwas bewegen, stehen im Mittelpunkt. So werden die 360-Magazine zu einem Schaufenster für das, was hier vor Ort entsteht.

Unser Ziel ist es, Ihnen ein Magazin zu bieten, das sich genauso vielseitig anfühlt wie das Leben selbst: überraschend, authentisch, abwechslungsreich. Ein Heft, das Lust macht, Neues auszuprobieren, und gleichzeitig Anknüpfungspunkte für den eigenen Alltag bietet.

Wie immer gilt: Sie finden die 360-Magazine beim Lesezirkel, an ausgewählten Premium-Auslegestellen und natürlich auch digital auf www.360-magazine.de. Auf Facebook und Instagram halten wir Sie zusätzlich über Trends, News und Blicke hinter die Kulissen auf dem Laufenden.

Freuen Sie sich also auf eine neue Saison – mit neuem Look, aber dem gewohnten 360-Gefühl.



René Kuhmann
René Kuhmann
Verlagsleitung

Christian Schütz
Christian Schütz
Magazinleitung

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



6 | DIRIGENT THOMAS JUNG
Vom Limburger Klassenzimmer in
die Konzertsäle der Welt

10 | FRISCHER BLICK AUF DEN
SPITZBUNKER
Markantes Limburger Bauwerk
ist Buchthema

12 | MITTEN IM LEBEN
Gesundheitszentrum in der
WERKStadt Limburg

14 | HERBSTSPASS TROTZ
REGEN & WIND
So bleiben Hunde gesund und
munter

16 | FINANZTIPP DER
DORNBACH GmbH
Mit Erbschaftssteuercontrolling
Steuern sparen

18 | NEUE MAßSTÄBE IN DER
HÖHENMEDIZIN
Innovative Xenon-Behandlung am
St. Vincenz-Krankenhaus

24 | ORIENTIERUNG UND
LEITLINIEN
Das Werteprojekt 2.0 der Bau-
unternehmung Albert Weil AG

28 | WALD.WEIT RHEINGAU
HOTEL + RETREAT
Design trifft Natur.
Genuss trifft Weitblick.

30 | EMPATHIE, KOMPETENZ
UND HEIMAT-
VERBUNDENHEIT
FZM – Experten für zahnärztliche
Behandlungen, Implantologie und
Oralchirurgie

32 | DELEGATIONSREISE
IN DIE USA
IHK Limburg stärkt transatlan-
tische Wirtschaftsbeziehungen

34 | IHK-AKTION
HEIMAT SHOPPEN
Für lebenswerte, lohnenswerte
und liebenswerte Innenstädte

36 | NEUE KLARHEIT,
VIEL CHARAKTER
FADING HILL Whiskys der
Birkenhof-Brennerei

38 | KLAR SEIFEN FEIERT
HOPFENERNTE UND
WEINLESE
Herbstliche Pflege mit
Biershampoo und Weinseifen

40 | DEM HIMMEL SO NAH
Sternwarte Limburg bietet
astronomische Einblicke

48 | FIT DURCH DEN HERBST
Rezepttipp:
Kartoffel-Kürbis-Feta-Pfanne

49 | NASPA: IHRE VISION,
UNSERE MISSION
Zukunft gemeinsam gestalten

50 | ZWISCHEN BEATS,
BÜHNE UND HEIMAT
Schlagersängerin Paulina Wagner
erobert den Bierkönig

56 | GESUNDE ROUTINEN
LEICHT GEMACHT
Mit kleinen Schritten zu mehr
Wohlbefinden

58 | VERFÜHRUNG MIT STIL
UND GENUSS
Neue PrimaDonna Aromatic von
De'Longhi

60 | HOCHSENSIBILITÄT
IST EINE SUPERKRAFT
Was sich hinter diesem
Begriff verbirgt

65 | WELCOME TO THE
URBAN JUNGLE
Grün, das dein Zuhause
zum Leben bringt

66 | BESONDERE VERBINDUNG
ZWISCHEN MENSCH UND
TIER
Tierfotografin Denise Heckelmann
schafft Marmeladenglasmomente

70 | FROSTSCHUTZ FÜR DIE
HAUT
Richtige Pflege bei Kälte,
Wind & trockener Luft

73 | KOLUMNE
Die Sache mit dem Alleinsein

74 | BRING FARBE INS LEBEN
Muntermacher gegen Winterblues

76 | VIRAL AUF DEM TELLER
Food-Trends, die jetzt alle
nachkochen

78 | ZWIEBELLOOK NEU
GEDACHT
Mit Layering durch die
kalte Jahreszeit

81 | STIL MIT SUBSTANZ
So zeigt sich die aktuelle
Männermode



40



50



14



60



78

IMPRESSUM

Wochenblatt-Verlag Limburg GmbH & Co. KG
Joseph-Schneider-Straße 1 | 65549 Limburg

GESCHÄFTSFÜHRUNG
Litsa Papalitsa

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

REDAKTION
Jacqueline Schlechtriem
Daniel Korzilius | Klaus-Peter Krefß

TITELSEITE
stock.adobe.com | gettyimages.de

GESTALTUNG & DESIGN
sapro GmbH

DRUCK
Druckerei Hachenburg | PMS GmbH

VERTEILUNG
An ausgewählten Auslagestellen in
Limburg und Umgebung

LiMa 360 Limburg erscheint in 2025
zweimal pro Jahr.

Nächste Ausgabe Frühjahr/Sommer 2026

THOMAS JUNG



Vom Limburger Klassenzimmer in die Konzertsäle der Welt

Text: Dieter Fluck | Fotos: Dieter Fluck, The Finest Light, privat

Mit 17 Jahren hatte sich für Thomas Jung aus Dietkirchen ein Traum erfüllt: Der Tülemannschüler war einer von 20 hochbegabten deutschen Nachwuchsmusikern, die eingeladen waren, in einem Workshop mit den renommierten Musikern der sächsischen Staatskapelle in Dresden zu musizieren und den Spielbetrieb der Semperoper fünf Tage lang hautnah zu verfolgen. Am 13., 14. und 17. Dezember steht Thomas Jung nun selbst am Pult der Semperoper Dresden und dirigiert die Staatskapelle zur Aufführung des Märchenballetts „Der Nussknacker“ von Tschaikowsky.

Karriere mit Taktgefühl: Vom Schüler zum gefragten Dirigenten

Der Weg dorthin begann früh und konsequent. Geboren und aufgewachsen in Dietkirchen, zeigte Thomas Jung bereits in jungen Jahren außergewöhnliches musikalisches Talent. Mit dem Schlagzeugensemble „Tintinnabula“ der Limburger Kreismusikschule unter der Leitung von Michael Born gewann er im Alter von 15 Jahren den Bundeswettbewerb „Jugend musiziert“. Früh gefördert vom KMS-Orchesterleiter Günter Dedy machte sich Jung bald einen Namen – nicht nur als Schlagzeuger, sondern vor allem als Dirigent.

Nach dem Abitur 2004 an der Tülemannschule führte der Weg ihn an die Hochschule für Musik in Köln, später ans King's College der University of Cambridge. Er war Stipendiat der Studienstiftung des Deutschen Volkes und erhielt Stipendien der Limburger Stiftung DEY und der Musikstiftung der Kreissparkasse Limburg, deren Fachbeirat er heute angehört. Geprägt wurde er insbesondere durch seinen Professor Volker Wangenheim sowie durch Meisterkurse bei dem legendären Maestro Bernard Haitink, der Thomas Jung



Foto links oben | 2015 gewinnt Thomas Jung (links) beim Deutschen Orchesterwettbewerb in Hildesheim den Ersten Preis mit der höchstmöglichen Punktzahl. Darüber hinaus wurde er mit dem Sonderpreis „Best Performance“ ausgezeichnet.

Foto rechts oben | Thomas Jung studierte ab 2005 an der Hochschule für Musik in Köln mit dem Schwerpunkt zeitgenössische Musik und dem Fach Dirigieren. Zwei Jahre später wurde er von der Kommission der renommierten „Studienstiftung des deutschen Volkes“ als Stipendiat aufgenommen.

Foto rechts | Der gebürtige Dietkirchener gehört zu den gefragten Dirigenten seiner Generation. Nach Stationen in Köln, Cambridge und London leitet er heute international renommierte Orchester.



im Rahmen des Lucerne Festivals für seine Mozart-Interpretationen lobte, ihn zu seinem Assistenten machte und zu namhaften Klangkörpern wie dem Symphonieorchester des Bayerischen Rundfunks, dem Chamber Orchestra Europe und den Berliner Philharmonikern mitnahm.

Seine Ernennung zum Constant Lambert Conducting Fellow (Dirigentenstipendiat) führte Thomas Jung an das Royal Opera House Convent Garden in London. Seitdem ist der Dirigent mit dem englischen Musikleben verbunden und wurde 2025 zum Principal Guest Conductor (Hauptgastdirigent) des Birmingham Royal Ballet ernannt. Seine Vielseitigkeit spiegelt sich in seinem Repertoire wie in seinen Engagements wider. Er dirigierte und dirigiert Orchester wie die Bamberger Symphoniker, die Dresdner Philharmonie, das SWR-Sinfonieorchester, das Royal Liverpool Philharmonic Orchestra, das Mantua Chamber Orchestra, das Lucerne Festival Orchestra und

das Gstaad Festival Orchestra. Auch in den Niederlanden, den USA und China ist Thomas Jung regelmäßiger Gast.

Experimentierfreude trifft Klangkunst

In all den Jahren hat der jetzt 40-jährige den Bezug zu seinem Heimatort nie verloren, wo er sich jüngst ein Studio für seine umfangreiche Fachbibliothek und zahlreichen Partituren eingerichtet hat. Dort arbeitet er auch an zeitgenössischen Projekten und scheut Experimente nicht. Davon zeugen seine bereits verwirklichten Projekte. Als Beispiel sei eine gemeinsam mit dem Künstler Samson Young vielbeachtete Klanginstallation für die Sydney Biennale 2018 genannt, die international mit Preisen ausgezeichnet und jüngst vom Britischen Museum Tate Modern erworben wurde. 2019 dirigierte er die Uraufführung von Gabriel Prokofievs „Sense of Time“, 2022 Mikael

Die Pathologie wird zur Kunst und zur Musik

Glosse von Dieter Fluck

Als der aus Dietkirchen stammende Dirigent Thomas Jung am letzten Tag der Woche sein Orchesterprojekt in Bamberg beendet hatte, genehmigte er sich eine Auszeit in einem dortigen Brauhaus. Als alle Plätze besetzt waren, gesellte sich ein Unbekannter an seinen Tisch und wie das oftmals so ist, ergab sich ein anregendes Gespräch. Schließlich outete sich der Fremde als Prof. Dr. Veit Krenn, ein in Philadelphia geborener deutscher Pathologe und bildender Künstler, Sohn des bekannten Wiener Künstlers Hans Krenn.

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm, könnte man folgern; denn besagter Tischnachbar, Facharzt und Geschäftsführer eines pathologischen Instituts in Trier, zeichnet sich auch dadurch aus, dass er zeichnet, was er unter dem Mikroskop sieht. Wenn er zum Beispiel feststellt, dass sich ein Tumor zurückbildet oder ganz

verschwindet, macht er daraus Kunst. Aus mikrobiologischen Befunden hat er dank moderner 3D-Druckverfahren Reliefs hergestellt und diese farbig gestaltet.

Musiker Thomas Jung war davon so begeistert, dass er die Kunsterzeugnisse seiner medizinischen Zufallsbekanntschaft als Grundlage für eine neue musikalische Variante verwendete. Er hat eine künstlerische 3D-Platte auf seine Weise vertont – und wird sie zum Klingeln bringen. Mussorgskys „Bilder einer Ausstellung“ lassen grüßen. Der Dietkirchener hat das Werk im Oktober in Aschaffenburg uraufgeführt. Hier schließt sich der Kreis zum Vater des Pathologie-Professors. Dieser zählte künstlerisch zum Umfeld der Wiener Schule des Phantastischen Realismus – eines Stils, der nichts anderes bedeutet, als eine neue Wirklichkeit zu erschaffen.

Karlssons „Hotel“. Im Sadler's Wells Theatre in London war er Dirigent der gefeierten Jubiläumsproduktion von Matthew Bournes Schwannensee.

Doch der Fokus seiner Arbeit bleibt auf der klassischen Symphonik. So spielte er 2024 mit den Bamberger Symphonikern die Zweite Sinfonie von Marcel Tyberg ein – ein Werk des lange vergessenen Komponisten, der 1944 in Auschwitz ermordet wurde. Dazu kommt ein Lehrauftrag an der Uni Hamburg für ein Kooperationsprojekt mit der dortigen Kunsthalle und der Musikhochschule.

Auszeichnungen und Anerkennung

Für seine künstlerische Arbeit wurde Thomas Jung mehrfach ausgezeichnet. 2012 erhielt er den Kulturpreis der Stiftung Filippas Engel, 2017 den

Eugen-Jochum-Preis, 2020 schließlich gewann er den zweiten Preis beim Internationalen Gustav Mahler Dirigentenwettbewerb unter 336 Bewerberinnen und Bewerbern aus 54 Nationen.

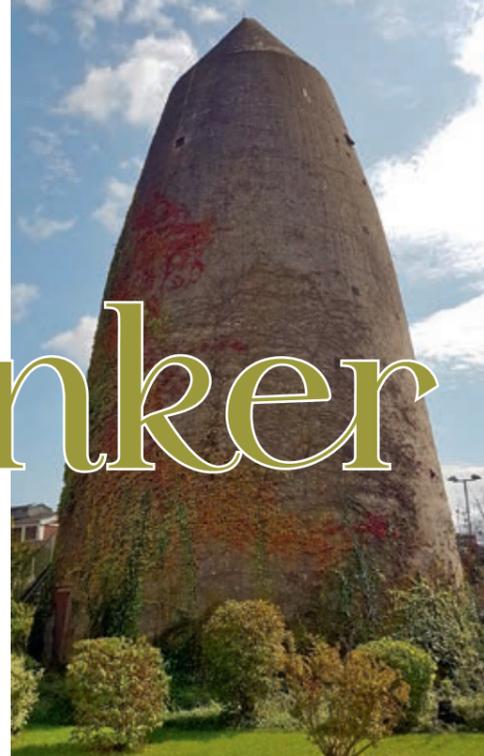
Tschaikowskys Nussknacker in der Royal Albert Hall

Die laufende Spielzeit ist für Thomas Jung erneut intensiv und international: Im September dirigierte er in Amsterdam zehn Mal Beethovens Symphonie Nr. 7 sowie eine Weltpremiere. Im Oktober steht er unter anderem in Aschaffenburg am Pult, wo Werke von Rachmaninoff, Dvorák und erneut eine Uraufführung auf dem Spielplan stehen. Anschließend folgen Konzerte in Birmingham, London, Manchester und weiteren Städten im Vereinigten Königreich. Zum Jahreswechsel wird er in der weltberühmten Royal Albert Hall in London zu erleben sein – erneut mit Tschaikowskys „Nussknacker“.

FRISCHER BLICK AUF DEN Spitzbunker

Historiker legt erstes Buch
über markantes Bauwerk in
Limburg vor

Text: Jacqueline Schlechtriem | Fotos: Dr. Bernd Weil



Der Historiker und Publizist Dr. Bernd A. Weil aus Selters-Eisenbach hat ein Stück Zeitgeschichte in Buchform gegossen: das erste Werk über den original erhaltenen Spitzbunker auf dem Gelände der WERKStadt in Limburg. Damit schließt er eine bisher kaum beachtete Lücke in der regionalen Forschung zum Zweiten Weltkrieg.

In dem reich bebilderten Band geht es nicht nur um die besondere Bauweise des Winkel-Bunkers, benannt nach dem Duisburger Ingenieur Ludwig Leo Winkel – enthalten sind auch die Original-Patentschrift und zahlreiche bislang unveröffentlichte Fotos. Zwischen 1936 und 1941 wurden mehr als 200 dieser markanten Türme gebaut, vor allem zum Schutz der Arbeiter in Industrieanlagen, Militärstandorten und Reichsbahn-Werken. Der Limburger Bunker fällt mit seinem spitz zulaufenden Dach besonders auf. Die steile Form sollte Bomben abgleiten lassen, ohne zu explodieren – ein cleveres

Konzept. Heute ist das Bauwerk fast vollständig von Efeu überwuchert. Dass sich dahinter ein bedeutendes Stück Geschichte verbirgt, wissen die wenigsten. Der Bunker steht inzwischen unter Denkmalschutz des Landes Hessen.

Dr. Weil, der auch als Gutachter für das Hessische Kultusministerium und die Bundeszentrale für politische Bildung tätig war, legt mit dieser Publikation sein 30. Buch vor. Er befasst sich darin nicht nur mit dem Bunker, sondern schildert auch die Geschehnisse rund um die elf Luftangriffe auf Limburg und beleuchtet, was sich hinter dem Kürzel „Stalag XII A“ für ein Kriegsgefangenenlager im benachbarten Diez verbirgt. ■

DR. BERND A. WEIL
DER SPITZBUNKER IN
LIMBURG AN DER LAHN

NORDERSTEDT 2025
HARDCOVER
MIT 192 SEITEN
ISBN: 978-3-8423-3778-7
PREIS: 30 EURO



INFOS

Erhältlich in allen Buchhandlungen oder portofrei und auf Wunsch signiert vom Autor unter bweil@t-online.de.



Natürlich besser leben.



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

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen. Staatl. Fachingen Heilwasser regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegskrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand der Information: 08/2022. **Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de**

Mitten

IM LEBEN

GESUNDHEITZENTRUM IN DER WERKSTADT
VERBINDET MEDIZINISCHE VERSORGUNG
MIT SHOPPING, GENUSS UND BEGEGNUNG

Text: Jacqueline Schlechtriem | Fotos: Schlechtriem, WERKStadt Limburg

Die WERKStadt Limburg ist längst mehr als nur ein Einkaufszentrum. Sie ist ein lebendiger Treffpunkt, an dem Einkaufen, Genießen und Erleben nahtlos ineinandergreifen. Mit der Eröffnung des neuen Gesundheitszentrums rückt ein weiteres, unverzichtbares Thema in den Mittelpunkt: die Gesundheit.

Ein Gesundheitszentrum, das wächst und verbindet

Seit Sommer 2024 wächst das Gesundheitszentrum Schritt für Schritt und entwickelt sich zu einer zentralen Anlaufstelle für Vorsorge, Diagnose und Behandlung. Den Anfang machte eine radiologische Gemeinschaftspraxis mit hochmoderner MRT- und CT-Technologie, ergänzt durch Mammografie und Ultraschalluntersuchungen. Kurz darauf folgte Hörakustik Gebhart – und inzwischen ist das medizinische Spektrum erheblich breiter geworden.

So stehen Familien heute gleich zwei Kinderarztpraxen zur Verfügung: das Kinder- und Jugend-

medizin MVZ (medicum.mittelhessen) sowie das Kinder-MVZ Limburg unter der Leitung von Dr. Yannick Hörle. Hier werden junge Patientinnen und Patienten vom ersten Lebenstag bis ins Jugendalter kompetent begleitet – von den Vorsorgeuntersuchungen U1 bis J2 über Impfungen bis hin zu psychosomatischer und allergologischer Betreuung.

Auch die Erwachsenenmedizin ist bestens vertreten: Mit dem MVZ St. Anna Neurologie bietet Facharzt Stefan Klingebiel umfassende neurologische Diagnostik und Behandlung. Ganz neu hinzugekommen ist die Praxis von Dr. Horst A. Fleck, Facharzt für Lungen- und Bronchialheilkunde. Neben klassischer Facharztmedizin gehört dazu auch ein großes Schlaflabor, das Patientinnen und Patienten mit Schlafstörungen modernste Diagnostik und Therapie ermöglicht. Damit ist das Gesundheitszentrum in der WERKStadt ein multifunktionaler Gesundheitsverbund.

Alles unter einem Dach – Gesundheit, Shopping und Begegnung

Gerade für Besucherinnen und Besucher, die zum ersten Mal einen Termin im Gesundheitszentrum haben, ist ein Hinweis wichtig: Der Eingang befindet sich mitten in der WERKStadt, im Erdgeschoss. Wer also einen Arzttermin wahrnimmt, muss

INFOS

WERKStadt Limburg | Joseph-Schneider-Straße 1
65549 Limburg | www.werkstadt-limburg.de
Instagram @werkstadt_limburg

nicht nach Seiteneingängen oder Zugängen zu den Obergeschossen suchen – der Weg führt direkt durch das Einkaufszentrum.

Das hat viele Vorteile: Eventuelle Wartezeiten lassen sich bequem in einem der Cafés oder Restaurants überbrücken, in der Apotheke können Rezepte gleich eingelöst werden, und auch die Supermärkte sowie Modegeschäfte bieten zahlreiche Möglichkeiten für kleine oder große Besorgungen.

Ein weiterer Meilenstein ist die Eröffnung des Familienzentrums Müze in der WERKStadt. Mit Offenem Treff, einer neuen Kindertagesstätte und vielfältigen Angeboten für alle Generationen entsteht hier ein Ort der Begegnung und des Miteinanders. Ob Beratung, Austausch oder Betreuung – das Müze macht das Gesundheitszentrum noch lebendiger und schafft zusätzliche Räume für Familien und Gemeinschaft.

So wächst in der WERKStadt Limburg ein einzigartiges Zusammenspiel: medizinische Versorgung, Familienangebote, Shopping und Gastronomie – alles an einem Ort, zentral in der Domstadt und bestens erreichbar. Damit wird das Gesundheitszentrum nicht nur zum Ort für Gesundheit, sondern zu einem echten Herzstück für Lebensqualität. ■



Herbstspaß

TROTZ REGEN & WIND



SO BLEIBEN HUNDE
GESUND UND MUNTER

Text: djd | Fotos: stock.adobe.com

Viele Hunde genießen im Herbst die deutlich niedrigeren Temperaturen. Doch die herbstliche Witterung bringt auch Herausforderungen mit sich – vor allem, wenn es nicht nur kühl, sondern gleichzeitig nass und windig ist. Vier Tipps helfen, Hunde gesund und sicher durch den Herbst zu bringen.

1 | AUGEN, OHREN UND GELENKE SCHÜTZEN

Starker Wind kann empfindliche Hundeaugen reizen und bei Stehohren Entzündungen im Gehörgang begünstigen. „Bei starkem Wind sollten Hundehalterinnen und Halter beim Spaziergang freie Höhenlagen meiden, um Augen und Ohren zu schonen“, rät Franziska Obert, Expertin der Agila Haustierversicherung. Generell sei zu empfehlen, bei stürmischem oder nasskaltem Wetter lieber mehrere kürzere Spaziergänge in geschützten Bereichen statt einer langen Runde zu unternehmen.

Besonders Hunde mit Arthrose spüren die kalte, feuchte Luft und zeigen mitunter ein verändertes Gangbild oder haben Probleme beim Aufstehen. Ein Ruheplatz an der warmen Heizung kann diese Beschwerden lindern. „Allerdings sollte auch bei Arthrose die Bewegung nicht zu kurz kommen“, betont Franziska Obert. Sobald der Hund Anzeichen einer Augen- oder Ohrenentzündung oder Schmerzen zeigt, sollten die Beschwerden tierärztlich abgeklärt werden.

2 | VOR KÄLTE UND NÄSSE SCHÜTZEN

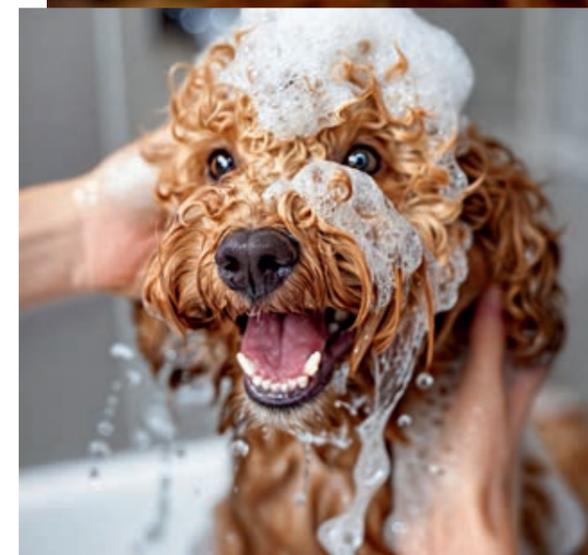
Hunden mit Gelenk- und Rückenerkrankungen kann ein wetterfester Mantel wertvollen Schutz bieten. Ein gutsitzender Mantel hält die Muskulatur warm, beugt Verspannungen vor und schützt vor Durchnässung. „Auch ältere Hunde und Tiere mit kurzem oder dünnem Fell fühlen sich warm eingepackt oft wohler“, weiß die Agila-Expertin. Entscheidend sei, dass der Mantel leicht, atmungsaktiv und wasserdicht ist, damit der Hund sich frei bewegen kann und sich keine Feuchtigkeit staut.

3 | AN PARASITENSCHUTZ DENKEN

Auch bei niedrigen Temperaturen sind Zecken und Flöhe aktiv. Ein Parasitenschutz bleibt daher Pflicht. Herbstgrasmilben, erkennbar an kleinen orangenen Punkten zwischen den Zehen, verursachen oft starken Juckreiz. „Häufiges Knabbern an den Pfoten kann ein Hinweis auf Milbenbefall sein“, warnt Agila-Expertin Obert. In diesem Fall ist ein Tierarztbesuch notwendig.

4 | GEFAHREN VORBEUGEN

Heruntergefallene Eicheln oder Kastanien wirken für viele Hunde verlockend, können aber Magenprobleme oder lebensgefährliche Darmverschlüsse verursachen. Hat ein Hund trotz wachsamen Auges Eicheln oder Kastanien gefressen, sollte tierärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden. Die kürzeren Tage erhöhen zudem das Risiko, dass Hunde in der Dämmerung oder Dunkelheit übersehen werden. Ausgestattet mit einem reflektierenden oder leuchtenden Halsband oder LED-Geschirr sind sie für Auto- und Radfahrende rechtzeitig sichtbar. ■



EIN ERBSCHAFTSTEUERCONTROLLING

KÖNNTE UNNÖTIGE

STEUERN

SPAREN!

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



Viele mittelständische Unternehmen und vor allem Unternehmensgruppen sind sich oftmals nicht bewusst, dass sie ein „schlummerndes“ Erbschaftsteuerrisiko mit sich tragen. Das Risiko resultiert aus dem sogenannten „Verwaltungsvermögen“.

Das Betriebsvermögen (im Wesentlichen gewerbliche Einzelunternehmen, GmbH & Co. KGs und GmbHs) ist erbschaftsteuerlich privilegiert und wird unter einigen Voraussetzungen nur zu 15% (Regelverschonung) oder gar nicht besteuert (Optionsverschonung). Dies ist jedoch nur ein Teil der Wahrheit: Das sogenannte Verwaltungsvermögen, was nahezu jedes Unternehmen hat, ist grundsätzlich voll steuerpflichtig. Zum Verwaltungsvermögen gehören z. B.:

- Forderungen aus Lieferungen und Leistungen
- Liquide Mittel
- Wertpapiere
- Fremd vermietete Immobilien

Von den Forderungen aus Lieferungen und Leistungen sowie liquiden Mitteln können in einem ersten Schritt noch Schulden abgezogen werden und in einem zweiten Schritt 15% des Unternehmenswertes („Finanzmitteltest“). Der verbleibende Betrag kann dann sogar noch inklusive des restlichen Verwaltungsvermögens i.H.v. 10% („Schmutzzuschlag“) des quasi gemeinen Wertes des gesamten Vermögens abgezogen werden.

Spätestens zu diesem Zeitpunkt zeigt sich, wie komplex diese Berechnungen sind und dass ein Erbschaftsteuercontrolling sinnvoll sein kann. Reichen diese Abzüge und Abschläge oder verbleibt noch ein steuerpflichtiger Rest und wie hoch ist dieser? Ist ein hoher Unternehmenswert vielleicht sogar günstiger, da ich in diesem Fall mehr Verwaltungsvermögen abziehen kann (s.o. 15% und 10% des „gemeinen Wertes“)? Oder ist ein niedriger Unternehmenswert günstiger, da ich nur in die Regelverschonung komme und somit 15% des Unternehmenswertes versteuere?

Bis dahin war es schon komplex und unübersichtlich – die Spitze des Eisberges ist jedoch das sogenannte „junge Verwaltungsvermögen“: Junges Verwaltungsvermögen ist dann jung, wenn es dem Betriebsvermögen innerhalb der letzten zwei Jahre zugeführt wurde. Die Rechtsfolge ist, dass dieses Vermögen immer und ohne Abzüge voll steuerpflichtig ist.

BEISPIEL: In einer Unternehmensgruppe gibt es eine Wertanlage GmbH, wo Immobilien und Wertpapiere gekauft werden. Die letzten drei Immobilien (MEUR 3) wurden vor anderthalb Jahren gekauft. In dem gleichen Zeitraum wurden auch Wertpapiere i.H.v. MEUR 1 umgeschichtet.

LÖSUNG: In Höhe von MEUR 4 liegt junges Verwaltungsvermögen vor, was i.d.R. zu einer mindestens sechsstelligen Steuerbelastung führt, obwohl wirtschaftlich betrachtet kein neues Vermögen zugeführt wurde (das Kapital stammte bereits aus dem Betriebsvermögen).

Das Tückische an den zuvor beschriebenen Steuerfällen ist der „ungeplante“ Todesfall, da es hierbei zu einer erheblichen Steuerbelastung bei dem Verwaltungsvermögen kommen kann und die Erben keinen Handlungsspielraum mehr haben. Insgesamt macht es somit Sinn, das sogenannte Verwaltungsvermögen im Rahmen eines Erbschaftsteuercontrollings frühzeitig zu monitoren, um dann zeitnah geeignete Maßnahmen zu ergreifen. ■

DORNBACH

SIE KÖNNEN AUF

ANTWORTEN

HOFFEN ...

ODER SIE DIREKT ERHALTEN.
MIT DEN LÖSUNGSMACHERN.

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

Wir sind Lösungsmacher

Wirtschaftsprüfung · Steuerberatung · Rechtsberatung

WWW.DORNBACH.DE

NEUE MAßSTÄBE IN DER Höhen

Innovative Xenon-Behandlung am St. Vincenz-Krankenhaus macht Everest-Aufstieg in Rekordzeit möglich

Text: St. Vincenz-Krankenhaus | Fotos: St. Vincenz-Krankenhaus, Sandro Gromen

Vier britische Elitesoldaten haben weltweit für Schlagzeilen gesorgt: Innerhalb von nur fünf Tagen reisten sie von London ins Himalaya-Gebirge und erklommen den höchsten Berg der Welt – den 8849 Meter hohen Mount Everest.

Möglich gemacht hat diesen Aufstieg in Rekordzeit unter anderem eine medizinische Behandlung – durchgeführt von Priv.-Doz. Dr. Michael Fries, Chefarzt der Anästhesie und Intensivmedizin am Limburger St. Vincenz-Krankenhaus. Der Mediziner behandelte die Bergsteiger mit einer speziell entwickelten Xenon-Therapie, welche die Anzahl roter Blutkörperchen steigert und die Sportler so optimal auf die Belastungen des Anstiegs sowie die Auswirkungen des Sauerstoffmangels vorbereitet. Ein bislang weltweit einzigartiges Unterfangen, das neue Maßstäbe in der Höhenmedizin setzen könnte.

Xenon: Ein Edelgas mit überraschender Wirkung

Das Edelgas Xenon wird in der Medizin seit Jahrzehnten als besonders schonendes Narkosegas verwendet. Doch seine Effekte gehen über die einschläfernde Wirkung hinaus: „Xenon stimuliert die Nieren zur Produktion von Erythropoetin, einem Hormon, das die Bildung roter Blutkörperchen fördert,“ erklärt Dr. Fries. Diese Steigerung der roten Blutkörperchen optimiert Sauerstoffaufnahme und -transport im Körper und bereitet die Soldaten optimal auf die dünne Luft und die extremen physischen Anforderungen in großer Höhe vor. Die Technik ermöglicht es, die dafür normalerweise erforderliche wochenlange Akklimatisierung drastisch zu verkürzen.



Um den Effekt zu erzielen, muss das Edelgas einmalig 10 bis 14 Tage vor einer Expedition über eine spezielle Maske inhaliert werden. Die richtige Mischung aus Sauerstoff und Xenon ist dabei entscheidend. Ein spezielles Gerät, das Mischung und Inhalation ermöglicht, existiert bisher nur in Limburg – und die genaue Zusammensetzung des Gasgemisches ist derzeit ausschließlich Dr. Fries und seinem Forschungspartner Lukas Furtenbach bekannt.

Eine Forschungsgeschichte: Vom Labor bis zum Gipfel

Die Idee zur Anwendung von Xenon in der Höhenmedizin kam Dr. Fries vor sieben Jahren, als er ein Interview mit dem österreichischen Höhenexpeditionsleiter Lukas Furtenbach hörte. „Dort wurde ein langwieriges Hypoxie-Training diskutiert“, erinnert sich Fries. „Zur schnelleren Vorbereitung auf die Auswirkungen der dünnen Luft in extremer Höhe verbringen die Bergsteiger dabei viele Stunden in einem Hypoxie-Zelt, das den Sauerstoffgehalt auf 7000 Meter über dem Meer simuliert.“

Dr. Fries erkannte Parallelen zu seinen eigenen Forschungen an der Universitätsklinik Aachen. Dort untersuchte er Einsatzmöglichkeiten von Xenon in der Medizin, unter anderem in der Behandlung von Patienten nach Herzstillstand. Der positive Einfluss des Edelgases auf die biologische Aktivität der Körperzellen und seine neuroprotektive Wirkung faszinierten den Mediziner nachhaltig: „Das Edelgas Xenon sollte eigentlich keinerlei Reaktionen auslösen“, erklärt Dr. Fries. „Dennoch hat es vielfältige biologische Wirkungen.“ So beispielsweise auch auf die Leistungsfähigkeit des Körpers. Kurzerhand kontaktierte Dr. Fries Lukas Furtenbach. Die beiden begannen an der Wirkung des Gases zur Vorbereitung auf extreme Höhen zu forschen und stellten eine deutliche Verbesserung der physiologischen Anpassung an große Höhe fest.

Dennoch betont Dr. Fries: „Xenon allein macht niemanden zum Extrembergsteiger. Unsere vier Everest-Besteiger sind hochtrainierte Elitesoldaten mit außergewöhnlicher mentaler und körperlicher Stärke. Dies in Kombination mit dem Hypoxie-Training und der Xenon-Behandlung hat diesen Erfolg möglich gemacht.“

Kontroversen: Innovation oder riskantes Experiment?

Die Methode ist nicht unumstritten: So kritisierte der internationale Bergsteiger Verband

(UIAA) beispielsweise, der Einsatz basiere auf einer unzureichenden Studienlage. Dr. Fries entgegnet: „Wir wissen aus der Anästhesie, dass Xenon keine langfristigen Nebenwirkungen hat und den Körper nach wenigen Minuten vollständig verlässt.“ Daher habe er den Einsatz des Gases nicht als problematisch angesehen, erläutert der Anästhesist.

Die Behandlung mit Xenon findet zudem unter strenger ärztlicher Aufsicht im Limburger Krankenhaus statt. Während der Behandlung hat das Gas einen bewusstseinsstrübenden Effekt, der jedoch spätestens nach Beendigung der Xenongabe vorüber ist. Bereits nach wenigen Minuten ist die behandelte Person wieder vollständig einsatzbereit. „In zehn Prozent der Fälle ist während der Behandlung von einer leichten Übelkeit auszugehen“, berichtet Dr. Fries. „Ansonsten hat Xenon keine Nebenwirkungen.“

Höher, schneller weiter – in Bergsteigerkreisen regte sich die Kritik, das Erlebnis werde durch den Auf- und Abstieg in Rekordzeit herabgewürdigt. „Ein gut vorbereiteter schneller Auf- und Abstieg kann den Auswirkungen der Höhenkrankheit vorbeugen“, meint Fries. „Rund ein Drittel aller Todesfälle am Berg ist auf die Auswirkungen der Höhenkrankheit zurückzuführen“, berichtet der Intensivmediziner. Verstopfungen der Venen in der Lunge oder im Gehirn, bedingt durch lange Zeit unter extrem wenig Sauerstoff, führen deutlich häufiger zu Todesfällen oder schweren Verletzungen als Abstürze. „Wenn wir die Zeit unter extremen Sauerstoffmangel also verkürzen, reduzieren wir damit folglich auch das Risiko der Höhenkrankheit – also ein Zugewinn an Sicherheit“, folgert Fries.

Und die Vorwürfe des Dopings? Schließlich steht der Einsatz von Xenon zur Leistungssteigerung auf der Verbotliste der Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA). „Wir befinden uns nicht im Wettkampfsport, sondern in der Höhenprävention – das ist ein fundamentaler Unterschied“, betont Dr. Fries. Die Xenon-Behandlung werde als zusätzliche Akklimatisierung zur Prävention von Höhenkrankheit, Höhenlungen- und Höhenhirnödemen eingesetzt, nicht zur Leistungssteigerung.

Zukunftsausblick: Chancen für die Bergmedizin?

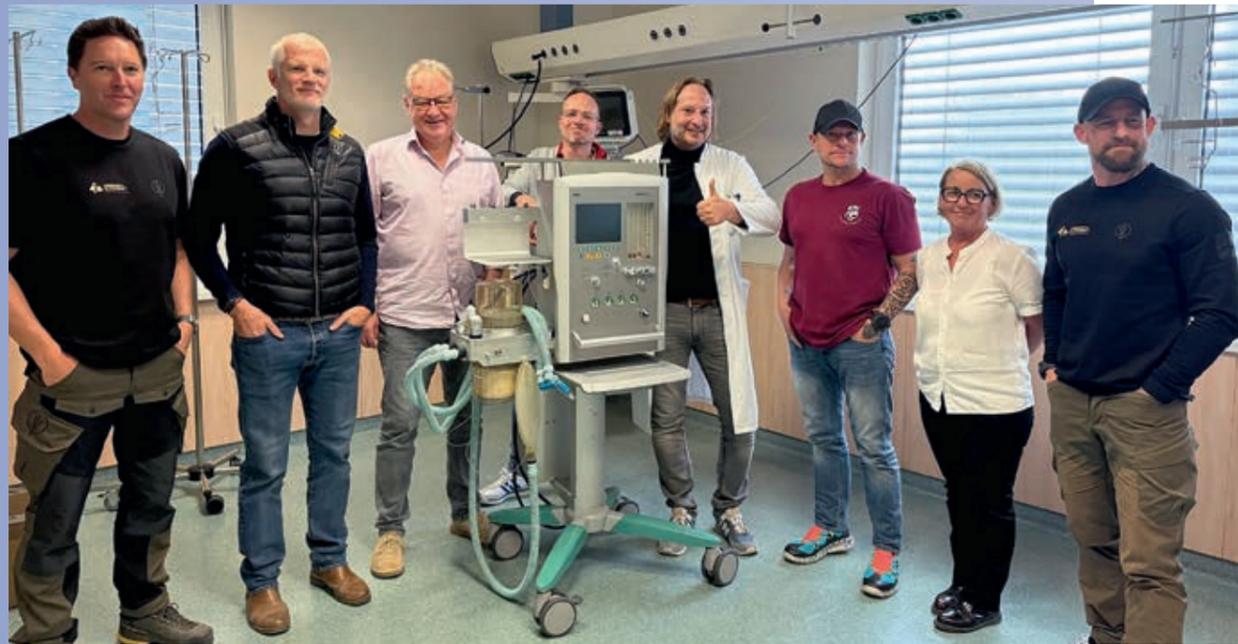
Dr. Fries sieht in der Xenon-Therapie großes Potenzial für die Sicherheit von Höhenexpeditionen. Dennoch bleibt die Methode vorerst ein exklusives Unterfangen: Eine Everest-Ex-

XENON IST EIN ZUGEGWINN AN SICHERHEIT.

”



Priv.-Doz. Dr. Michael Fries | Chefarzt der Anästhesie
Intensivmedizin am Limburger St. Vincenz-Krankenhaus



pedition mit vorheriger Xenon-Behandlung und Hypoxie-Vorbereitung kostet derzeit 150.000 Euro.

Neben der Höhenmedizin könnte Xenon in weiteren medizinischen Bereichen bedeutende Fortschritte bringen: Neurologische Forschungen untersuchen derzeit, ob das Edelgas zum Schutz vor Hirnschäden nach Herzstillständen beitragen kann, indem es neuroprotektive Effekte entfaltet. Erste Studien weisen darauf hin, dass Xenon die Regeneration geschädigter Nervenzellen fördert – eine Erkenntnis, die künftig eine wesentliche Rolle in der Notfall- und Intensivmedizin spielen könnte.

Auch als Anästhetikum bleibt Xenon ein interessanter Wirkstoff: Es besitzt keine toxischen Nebenwirkungen, wirkt schnell und präzise und verlässt den Körper innerhalb weniger Minuten, wodurch das Risiko von Komplikationen nach Operationen minimiert werden kann.

„Trotz dieser Vorteile bleibt der flächendeckende Einsatz eine Herausforderung, denn Xenon ist selten und extrem teuer“, erklärt Dr. Fries. Daher wird sich sein medizinischer Nutzen voraussichtlich auf spezialisierte Nischen beschränken. Doch für Dr. Fries steht fest: Die Anwendungsmöglichkeiten sind noch lange nicht ausgeschöpft. ■



Wo attraktive Mode und interessante Menschen zusammenkommen, entsteht immer etwas Spannendes, Innovatives und Herzliches.

Wir freuen uns, unseren Gästen auch in diesem Herbst wieder die schönsten und trendigsten Artikel präsentieren zu dürfen. Möglich gemacht haben das die Menschen: unsere Kund*innen, unsere Mitarbeiter*innen und unsere guten Kontakte zu den Teams der Top-Marken.

MODE & MENSCHEN

Mensch, wäre es schön, auch Sie bald bei uns zu begrüßen – herzlich willkommen bei **Vohl & Meyer am Neumarkt.**



Neu bei uns: Enspannte Damenmode der Trendmarke YAYA

Gratis für Sie
bei einem Einkauf ab 250 Euro:
Der limitierte Canvas-Shopper
von VOHL & MEYER!
(Solange Vorrat reicht.)



VOHL & MEYER MACHT MODE ZU MEINEM ERLEBNIS



ORIENTIERUNG UND INTENTIONEN

DAS WERTEPROJEKT 2.0 DER BAUUNTERNEHMUNG ALBERT WEIL AG

Text und Fotos: Albert Weil AG

„Auf Werte bauen“ – so lautet seit 2019 der Leitspruch der Bauunternehmung Albert Weil AG. Hinter diesen drei Worten steckt jedoch etwas weitaus Größeres: eine Unternehmenskultur. Wie diese aussieht und warum sich ein mittelständisches Bauunternehmen mit solchen Themen beschäftigt, erzählt der Vorstandsvorsitzende Klaus Rohletter im Gespräch.

Herr Rohletter, wenn man an die Bauunternehmung Albert Weil AG denkt, schießen einem sofort Bilder von großen Maschinen und Bauten in den Kopf. „Weiche Themen“, wie Unternehmenswerte, sind weniger präsent. Wie kommt es, dass Sie sich genau diesem Aspekt erstmals 2019 angenommen haben?

Mit unserer Unternehmung verbinden wir nicht nur den Arbeitgeber, sondern auch Vorstellungen und Werte, die unser tägliches Miteinander prägen. Dabei entstehen durchaus diffuse Bilder und Assoziationen in unserem Kopf – von Erlebnissen, Situationen und letztlich Menschen und Gesichtern.

Uns alle einende Bilder haben wir versucht, in Worte zu fassen. Dies war eine große Aufgabe, da selbst Worte auch nur Buchstabenfolgen sind, hinter denen sich bereits Bilder verbergen.

Wie haben Sie diese Herausforderung gemeistert?

Mit Hilfe einer bewusst ausgewählten Arbeitsgruppe, bestehend aus Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von verschiedenen Unternehmensbereichen – aus Baustelle und Verwaltung, von Facharbeitern und Führungskräften. Wir haben uns mehrfach getroffen und zunächst einmal unsere Vorstellungen in Werte sowie Wertepaare systematisiert.

Das Ergebnis haben wir in vier Wertepaare gruppiert:

- 1 | Tradition und Innovation
- 2 | Qualität und Anspruch
- 3 | Verantwortung und Nachhaltigkeit
- 4 | Respekt und Miteinander

Weiterhin wurde der neue Leitspruch „Auf Werte bauen“ formuliert. Das war sicherlich nicht einfach ...

Es war ein Prozess, in den wir im zweiten Schritt alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eingebunden haben. Heißt konkret: Wir haben die Belegschaft gefragt, was sie unter den Wertepaaren verstehen, wie diese aus ihrer Sicht bereits gelebt werden bzw. was sie sich in Hinblick auf die Wertepaare wünschen würden. Dabei waren wir uns darüber im Klaren, dass dies durchaus eine schwierige Aufgabenstellung ist.

Denn üblicherweise befassen wir uns, als mittelständisches Bauunternehmen mit klassischen Bau Themen. Über Werte zu sprechen ist schon sehr abstrakt. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben sich der Aufgabe aber angenommen und sich gerne eingebracht. Das hat uns als Geschäftsleitung sehr gefreut.

Wie sind Sie mit dem Resultat umgegangen?

Nachdem wir dieses intern kommuniziert hatten, folgte die externe Kommunikation über unsere verschiedenen Medien bzw. Kanäle. Dazu zählen zum Beispiel die Beklebung unserer Maschinen und Fahrzeuge, die Aktualisierung unserer Fahnen vor dem Hauptgebäude und die Veröffentlichung unseres neuen Logos auf den verschiedenen PR-Materialien.

Ein weiteres wunderschönes Produkt ist die Werteillustration von Liv Matthiesen, die überall in unserem Gebäude sowie auf dem Cover unseres Wertepapiers zu finden ist. So möchten wir unsere Werte nicht nur innerhalb des Unternehmens, sondern auch in der Öffentlichkeit vermitteln. Und wir hoffen, dass Sie diesen Stolz ebenfalls nachempfinden können.

2024 haben Sie das Werteprojekt 2.0 realisiert. Wieso haben Sie sich für diesen Schritt entschieden?

Das Werteprojekt ist nie abgeschlossen, sondern entwickelt sich weiter, es ist immer im Fluss. Wir, als Unternehmen, haben uns verändert. Unsere Belegschaft hat sich verändert.

All dies schlägt sich auch in unserer Unternehmenskultur wieder. Themen, die 2019 weniger relevant waren, haben heute eine viel größere Bedeutung. Darunter zum Beispiel Nachhaltigkeit, unsere Fehlerkultur oder auch persönliche Themen. Es war und ist daher notwendig, das einst Erarbeitete immer wieder zu überprüfen und zu diskutieren. Dies haben wir 2024 im Rahmen einer Arbeitsgruppe getan – das Ergebnis ist das Wertepapier 2.0.

Also dürfen wir davon ausgehen, dass es auch ein Wertepapier 3.0, 4.0 etc. geben wird?

Selbstverständlich. Alles ist und bleibt im Wandel. Wir nehmen diesen an und stellen uns den Herausforderungen bzw. Themen der jeweils aktuellen Zeit. Nur so gelingt aus unserer Sicht eine nachhaltige Unternehmensführung.

Können Sie uns ein Beispiel dafür nennen, wie die Werte im Alltag gelebt werden?

Mich auf eines zu beschränken, fällt mir sehr schwer. Denn es gibt zahlreiche, die alle erwähnenswert sind. Unser Albert Weil Benefizcup, der in diesem Jahr bereits zum dritten Mal ausgetragen wurde, ist aber sicherlich ein geeignetes Beispiel. An diesen 1,5 Tagen im Jahr dürfen wir unsere Fußball-Partnervereine und deren Familien, Fans bzw. Angehörige auf dem Sportplatz in Offheim begrüßen. Es geht dabei natürlich vorrangig um Fußball. Und gleichzeitig arbeiten zahlreiche Beteiligte – der Albert Weil AG und der Partnervereine – an der Umsetzung bzw. Realisierung der Veranstaltung. In diesem Jahr wurde zudem erstmalig ein Alte Herren-Benefizturnier in Waldbrunn-Hausen ausgerichtet.

VERANTWORTUNG UND NACHHALTIGKEIT
Wir setzen auf individuelle Lösungen. Es geht nur gemeinsam – wir haben uns auf den Weg gemacht.

ERFOLGSREZEPT
Kommunikation. Wir haben den Mut, aus der Komfortzone herauszutreten.

TRADITION UND INNOVATION
Zusammenhalt durch gemeinsame Erlebnisse & geteilte Emotionen.

regionale Verbundenheit

Team

Fortschritt

RESPEKT UND MITEINANDER
Wir freuen uns über die Erfolgsbeiträge unserer Kolleginnen und Kollegen.

QUALITÄT UND ANSPRUCH
Positive Fehlerkultur.

Auf Werte bauen

Auch hier konnten wir auf die Unterstützung unserer Partner zählen. Wir möchten gemeinsam für den guten Zweck so viel Geld wie möglich sammeln und konnten bisher jeweils 30.000 Euro für das Musicalprojekt „Hinterm Horizont macht Schule“ der Goetheschule und der Theodor-Heuss-Schule Limburg in Kooperation mit der Udo Lindenberg Stiftung, für die Kulturenwerkstatt Limburg und die Stiftung St. Vincenz Limburg generieren.

Das komplette Wochenende steht unter dem Teamgedanken. Gemeinsam arbeiten wir auf ein Ziel hin – sportlich und sozial. Wir haben Respekt und Wertschätzung für das Gegenüber und erleben ein gelebtes Miteinander.

Dies und vieles mehr sind zentrale Aspekte unseres Leitbildes. Diese Werte einen uns als Albert Weil AG und auch uns und unsere Fußball-Partnervereine sowie den Begünstigten des jeweiligen Jahres.

Würden Sie anderen Unternehmen ebenfalls raten, sich mit dem Thema intensiv auseinanderzusetzen?

In jedem Unternehmen existieren Werte bzw. Wertevorstellungen. Sich mit diesen intensiv zu beschäftigen, sie in geeigneter Weise aufzubereiten und auch den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern den Raum zu geben, sich in diesem Prozess mit einzubringen, ist natürlich eine Aufgabe. Auch wir wussten zu Beginn nicht, wie sich das Projekt entwickeln würde.

Am Ende war es aber für uns die richtige Entscheidung und auch ich habe 2019 sowie in den letzten Monaten vieles gelernt. Diese Erfahrung ist schon ein Mehrwert. Fest steht: Diese Werte stehen für unsere Unternehmung – sie verpflichten uns aber auch umgekehrt, jeden Tag. Sie geben uns Orientierung und vermitteln Leitlinien für unser tägliches Handeln. Das sagen zu können, macht uns stolz. ■



Wir bauen für die Region – seit 1948



Jetzt bewerben:
karriere.albertweil.de



WALD.WEIT

RHEINGAU HOTEL & RETREAT

Design trifft Natur.
Genuss trifft Weitblick.

Text: Jacqueline Schlechtriem
Fotos: Tim Karapetian, Nadja Kuschel



Es gibt Orte, an denen die Zeit leiser tickt. An denen sich Architektur und Natur nicht begegnen, sondern ineinandergreifen. Das neue WALD.WEIT Rheingau Hotel & Retreat oberhalb von Kiedrich im südhessischen Rheingau-Taunus-Kreis, ist genau so ein Refugium. Auf einem Hochplateau über dem Rheintal und umgeben von 18 Hektar Wald, liegt das Hotelensemble in absoluter Alleinlage. Hier offenbart sich Luxus durch absolute Ruhe, klare Luft und den frischen Duft des Waldes – noch bevor man das Zimmer betritt.

WALD ALS DESIGNPRINZIP

Das WALD.WEIT folgt einer klaren ästhetischen Sprache: vertikale Lamellen, Naturstein, Holz und Glas greifen die Strukturen der Umgebung auf – der Wald ist allgegenwärtig. Die vom Wiesbadener Architekturbüro BGF+ entwickelten Gebäude wirken wie gewachsen, als gehörten sie seit jeher hierher. Innen setzt sich das Naturkonzept fort: organische Formen, warme Farben, viel Holz, weiche Textilien. Die bodentiefen Fenster holen die Landschaft ins Zimmer. 80 Zimmer und Suiten laden zum Durchatmen und Staunen ein. Maßgefertigte Möbel, zurückhaltendes Design und fein abgestimmte Materialien erzeugen eine Atmosphäre, die Exklusivität mit Lässigkeit verbindet. Und in jedem Raum: Stille, Raum, Weite.

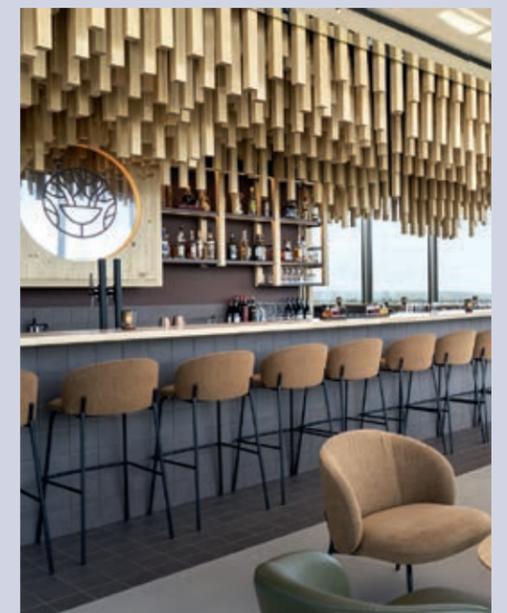
GENUSS MIT HALTUNG

Kulinarik ist im WALD.WEIT keine Pflicht, sondern Passion. Küchenchef Falk Richter interpretiert die Region mit Hingabe und einem Blick für das Wesentliche. Im Restaurant WALD.FEIN wird täglich saisonal gekocht – mit Produkten aus dem hauseigenen Garten, Wildkräutern aus dem Wald und Zutaten von lokalen Erzeugern. Die Speisekarte liest sich wie ein Spaziergang durch die Rheingauer Natur: fermentierter Blumenkohl, Goldforelle mit Löwenzahn, Hirschkalbsrücken mit Birkenrinde-Pasta – pur, überraschend, handwerklich meisterhaft. Dazu wird nicht irgendein Wein gereicht, sondern die Elite des Rheingaus. Das Hotel kooperiert mit Top-Winzern wie dem renommierten Weingut Robert Weil, der hauseigene Sommelier berät bei der perfekten Begleitung. Über 300 Etiketten lagern im Keller – von feinherb bis edelsüß.

Für entspannte Nachmittage lädt der Sommergarten wochenends am Waldrand mit regionaler Küche in legerem Ambiente ein, am Abend wird die Rooftop-Bar WALD.TROPFEN zum Hotspot über den Baumwipfeln. Hier trifft fein gemixter Drink auf Fernblick. Und manchmal auf einen Sonnenuntergang, der fast zu schön ist, um ihn zu glauben. WALD.WEIT ist kein Hotel, das man nur besucht. Es ist ein Ort, der nachwirkt – weil er ein Gefühl weckt, das in der Hektik des Alltags oft verloren geht: das tiefe Wissen, am richtigen Ort zu sein. Elegant. Erdverbunden. Echt. ■

BUCHUNGEN

Am Hahnwald 1 | 65399 Kiedrich | 06123 18445-0
info@wald-weit.com | www.wald-weit.com
Facebook @Wald.Weit Rheingau Hotel & Retreat
Instagram @wald.weit.retreat



MIT EMPATHIE, KOMPETENZ UND

FZM – SEIT ZEHN JAHREN EXPERTEN FÜR ZAHNÄRZTLICHE BEHANDLUNGEN, IMPLANTOLOGIE UND ORALCHIRURGIE

Text: Jacqueline Schlechtriem | Fotos: FZM

Seit zehn Jahren steht das Fachzahnärztliche Zentrum Bad Camberg (FZM) für moderne Zahnmedizin mit höchstem Anspruch. Gegründet wurde die Praxis von Frau Dr. Ivonne Bausch, die in Waldbrunn aufgewachsen ist und sich ganz bewusst für Bad Camberg als Standort entschieden hat. „Ich wollte dort arbeiten, wo meine Wurzeln liegen. Die Nähe zu den Menschen und der Region war mir von Anfang an wichtig“, sagt die erfahrene Fachzahnärztin.

Fachliche Exzellenz und klare Spezialisierung

Nach ihrem Zahnmedizinstudium in Gießen, das sie als Jahrgangsbeste abschloss, erwarb Frau Dr. Bausch ihre Spezialisierung in Implantologie, Parodontologie und Oralchirurgie sowie ästhetischer Zahnmedizin und sammelte zunächst wertvolle klinische Erfahrungen. Mit diesem Wissen gründete sie das FZM und baute es zu einer Praxis aus, die heute für moderne Zahnmedizin mit höchstem Qualitätsanspruch steht.

Das FZM bietet ein umfassendes Leistungsspektrum: von der allgemeinen Zahnmedizin über anspruchsvolle chirurgische Eingriffe und prothetische Komplettsanierungen. Hierbei steht neben der Ästhetik natürlich auch immer die Funktion im Fokus. Durch die Kombination aus fundierter Expertise und modernster Technik werden auch komplexe Fälle erfolgreich und schonend behandelt.

Patientenorientierte Zahnmedizin

Im Mittelpunkt der Praxis steht der Patient. Viele Menschen verbinden mit dem Zahnarztbesuch unangenehme Gefühle – im FZM begegnet

Heimatverbundenheit

man diesen Ängsten mit viel Verständnis und einer Atmosphäre, die Sicherheit vermittelt. „Wir legen großen Wert darauf, jedem Patienten die Zeit und Aufmerksamkeit zu geben, die er braucht“, betont Frau Dr. Bausch. Bei Bedarf stehen auch Sedierungen, zum Beispiel mit Lachgas, oder auch Vollnarkosen (ITN) zur Verfügung, um die Behandlung für Angstpatienten so angenehm wie möglich zu gestalten.

Alles unter einem Dach

Das FZM vereint unterschiedliche Schwerpunkte und Fachbereiche, damit Patienten von einer optimalen Rundumversorgung profitieren. Neben Implantologie und Oralchirurgie gehören dazu die ästhetische Zahnmedizin, hochwertige Prothetik, Parodontologie, Zahnerhaltung, Kinderzahnheilkunde, Zahnkorrekturen mit transparenten Schienen sowie Schnarchtherapie, Bleaching und Prophylaxe. Auch bei Kiefergelenkschmerzen und Muskelverspannungen (CMD) werden individuelle Therapiekonzepte erarbeitet, wobei teilweise auch Botulinumtoxin zur Anwendung kommt.

Ein besonderes Plus ist das praxiseigene zahntechnische Meisterlabor, das eine präzise und schnelle Umsetzung individueller Versorgung ermöglicht. Dank modernster Technologien wie der 3-D-Röntgendiagnostik und computergestützter Keramikrestaurationen können viele Behandlungen effizient und minimalinvasiv durchgeführt werden.

Ein starkes Team für die Zukunft

Frau Dr. Bausch weiß, dass erfolgreiche Zahnmedizin Teamarbeit ist. Gemeinsam mit ihren hochqualifizierten Mitarbeitern schafft sie ein Umfeld, in dem Kompetenz und Serviceorientierung Hand in Hand gehen. „Wir arbeiten hier nicht nur zusammen, wir ziehen alle an einem Strang und haben Spaß an unserer Arbeit. Das Team ist das Herz der Praxis. Bei uns herrscht immer eine großartige Atmosphäre und man mag sich einfach auch untereinander gerne – das spüren auch unsere Patienten“, sagt sie. Da die Praxis kontinuierlich wächst, wird auch immer Verstärkung gesucht. Neben stilvollen Räumlichkeiten mit Wohlfühl-Charakter bietet die Praxis kostenlose Parkplätze für Mitarbeiter und Patienten sowie angenehme Außenbereiche im Grünen. Wertschätzung wird hier großgeschrieben. Bewerbungen werden gerne unter bewerbung@fzm-badcamberg.de angenommen.

Heute, zehn Jahre nach der Gründung, ist das FZM aus Bad Camberg nicht mehr wegzudenken. Frau Dr. Bausch und ihr Team leben ihre Praxisphilosophie: Mit Freundlichkeit, Einfühlungsvermögen, Professionalität und Freude an der Arbeit versorgt das Team jeden Patienten individuell auf höchstem medizinischem Niveau – modern in der Methode, persönlich und regional verankert. ■



INFOS

FZM | FACHZAHNÄRZTLICHES ZENTRUM
BAD CAMBERG

Zahnärztin und Fachzahnärztin für Oralchirurgie
Dr. Ivonne Bausch + Kollegen

Otto-Hahn-Str. 24 | 65520 Bad Camberg
06434 90 80 008

info@fzm-badcamberg.de
www.fzm-badcamberg.de

Jetzt mit uns vernetzen!



FACHZAHNÄRZTLICHES
ZENTRUM BAD CAMBERG

Dr. Ivonne Bausch + Kollegen

DELEGATIONSREISE



IN DIE USA

IHK LIMBURG: TRANSATLANTISCHE WIRTSCHAFTSBEZIEHUNGEN GESTÄRKT

Text: IHK Limburg | Fotos: Marion Meakern Photography

Die wirtschaftspolitischen Beziehungen zwischen Deutschland und den Vereinigten Staaten standen in den vergangenen Monaten unter spürbarer Spannung: ungelöste Handelskonflikte, drohende Zölle und ein unsicheres geopolitisches Umfeld stellen Unternehmen beiderseits des Atlantiks vor Herausforderungen. Inmitten dieser Lage setzte eine hochrangige Delegation der Deutschen Industrie- und Handelskammer (DIHK) unter Vorsitz der Hauptgeschäftsführerin Dr. Helena Melnikov, gemeinsam mit regionalen IHK-Spitzenvertreterinnen und -vertretern ein deutliches Zeichen: für Dialog, Verlässlichkeit und wirtschaftliche Partnerschaft auf Augenhöhe.

Mit dabei: Monika Sommer, Hauptgeschäftsführerin der IHK Limburg, die die Interessen der regionalen Wirtschaft in Washington und New York mit Nachdruck vertrat. „Die Vereinigten Staaten sind für viele Unternehmen in unserer Region ein zentraler Absatz- und Investitionsmarkt. Gerade jetzt, in einer Zeit politischer Unsicherheiten, ist der direkte Dialog wichtiger denn je“, so Sommer. „Unser Ziel war es, Brücken zu bauen, Vertrauen zu schaffen und die Voraussetzungen für nachhaltige wirtschaftliche Kooperationen zu verbessern.“

Intensive Gespräche auf höchster Ebene

Die Delegationsreise führte die Teilnehmenden in zahlreiche politische Institutionen, Think Tanks und Wirtschaftsverbände – darunter das US-Handelsministerium, die U.S. Chamber of Commerce, Vertreter des Außenministeriums, aber auch Persönlichkeiten aus Wirtschaft und Wissenschaft. Im Mittelpunkt der Gespräche standen die künftige Zoll- und Handelspolitik und die Rolle Europas im Kontext der US-amerikanischen Standortstrategie, das Potenzial bilateraler Innovationspartnerschaften – etwa in den Bereichen Künstliche Intelligenz, Energieversorgung und Fachkräftesicherung.



Klarer Auftrag: Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit

Für Monika Sommer war insbesondere der Austausch zu Fragen der Investitionsbedingungen, der Digitalisierung und der Beruflichen Bildung von Bedeutung. „Viele deutsche Unternehmen versuchen, unser Erfolgsmodell der dualen Ausbildung in den USA zu etablieren – als Reaktion auf den dortigen Fachkräftemangel. Das zeigt, wie stark unsere Werte und unser Know-how international gefragt sind“, betont sie. Gleichzeitig verdeutlichte die Reise auch die Herausforderungen: Unternehmen beklagten die volatilen wirtschaftspolitischen Signale aus Washington, forderten klare Rahmenbedingungen für Investitionen und betonten die Notwendigkeit von verlässlichen transatlantischen Handelsstrukturen.

Stimme aus der Region, Wirkung im Netzwerk

Die Teilnahme Monika Sommers an der Delegation verdeutlicht die zentrale Rolle, die regionale IHKs im internationalen wirtschaftspolitischen Dialog einnehmen. Als Vertreterin der IHK Limburg brachte sie die Perspektiven des mittelhessischen Mittelstands in die Diskussionen ein – vom international aktiven Industrieunternehmen bis hin zum exportorientierten Familienbetrieb. „Unsere Region steht für Innovationskraft, Qualität und Verlässlichkeit. Genau das sind auch die Werte, die wir international vertreten.“

Die USA sind ein Schlüsselmarkt – für heute und für morgen. Diese Reise war der Auftakt, die transatlantische Partnerschaft mit neuem Leben zu füllen“, so Sommer abschließend. ■





HEIMAT SHOPPEN

MACHT INNENSTÄDTE LEBENSWERT, LOHNENSWERT UND LIEBENSWERT

Text: IHK Limburg | Fotos: onemorepicture/Thorsten Wagner, IHK Limburg

Mit der Aktion Heimat shoppen rückt die IHK Limburg den stationären Einzelhandel, die Gastronomie und Dienstleistungsbetriebe in den Mittelpunkt. Seit 2019 koordiniert die IHK die Aktion in den beteiligten Gemeinden und unterstützt die Gewerbevereine bei der Organisation, Öffentlichkeitsarbeit sowie über die eigenen Social-Media-Kanäle. Zudem stellt die IHK auffällige Einkaufstüten mit Aktionslogo für die beteiligten Geschäfte zur Verfügung. Ziel

der Aktion ist es, die Bedeutung des lokalen Einzelhandels, der Gastronomie und der Dienstleistungsbetriebe für lebendige Innenstädte und Ortskerne zu stärken.

Gemeinsam mit den Händlerinnen und Händlern ließen sich die Gewerbevereine am Aktionswochenende im September eigene kleine Aktionen einfallen, um mit den Kunden ins Gespräch zu kommen und ihre wichtige Rolle für eine lebendige

und attraktive Stadt darzustellen. Kunden erfahren so mehr über die Angebotsvielfalt und Service-Angebote der Einzelhändler und Dienstleister ihrer Stadt.

Mit dem ID-Buzz durch die Region

In diesem Jahr setzte die Kampagne mit einem ID.Buzz im auffälligen Heimat shoppen-Design ein starkes Zeichen für regionalen Einkauf,

Nachhaltigkeit und lebendige Innenstädte. Bei der Auftaktveranstaltung in Limburg Anfang August wurde das E-Fahrzeug der Öffentlichkeit vorgestellt – ein echter Hingucker, der für drei Monaten durch alle hessischen IHK-Bezirke tourt. Eröffnet wurde der Auftakt von IHK-Hauptgeschäftsführerin Monika Sommer, die mit einem herzlichen Grußwort in die Kampagne einstimmt und das Wort an Kirsten Schoder-Steinmüller, Präsidentin des Hessischen Industrie- und Handelskammertags, übergab. Sie machte deutlich, dass mit dem elektrisch betriebenen Fahrzeug nicht nur die Botschaft der Kampagne sichtbar auf die Straße gebracht wird – sondern auch, dass Zukunft, Nachhaltigkeit und Heimatverbundenheit untrennbar zusammengehören.

Anschließend tourte der Bus durch die teilnehmenden Städte und Gemeinden: Bad Camberg, Elz, Limburg und Weilburg und machte auf die Aktionstage am 12. und 13. September neugierig. Begleitet wurde die Promotour durch Rundgänge in den Gemeinden mit Bürgermeistern und Vertretern der Gewerbevereine und des IHK-Ehrenamtes. Hierbei besuchte man verschiedene Geschäfte und kam mit den Händlerinnen und Händlern ins Gespräch.



Whisky



DIE NEUE KLARHEIT, MIT VIEL CHARAKTER.

Text Birkenhof-Brennerei | Foto: IMKINODAS

Im Westerwald, wo die Landschaft rau und ehrlich ist, entsteht seit Jahren ein Whisky, der sich ganz bewusst abseits des Mainstreams bewegt. Die FADING HILL Whiskys der Birkenhof-Brennerei stehen für eine eigenständige Handschrift, handwerkliche Präzision, eine spürbare Leidenschaft für beste Rohstoffe und viel Geduld für die richtige Reifezeit. Mit der Neuausrichtung ihrer Core-Range bringt die erfolgreiche Destillerie eine verstärkte Klarheit in ihr Sortiment – nicht nur für Kenner, sondern auch für all jene, die sich auf den Weg machen, deutschen Whisky neu zu entdecken. Ein Meilenstein in dieser Entwicklung sind die jüngsten Auszeichnungen:

Die Birkenhof-Brennerei wurde von der Fachjury des renommierten Magazins „Der Whisky-Botschafter“ nicht nur zur Best Whisky Distillery 2025 national gekürt, sondern gewann auch den Titel als Destillerie des Jahres 2025 (ISW, Meiningers International Spirits Awards) – ein bedeutendes Signal aus der Szene und eine Anerkennung für die konsequente Arbeit des Familienbetriebs, der seit Generationen für Qualität und Innovationsfreude steht.

Drei Linien – drei Charaktere

Mit dem Relaunch der FADING HILL Classic-Linien setzt die Birkenhof-Brennerei auf eine bewusste Konzentration, die zugleich Vielfalt zulässt. Drei Whiskys stehen im Zentrum

des Sortiments: Single Malt, Single Rye (Roggenwhisky) und Single Malt Peat Edition. Jeder dieser drei Vertreter bringt eine klare stilistische Aussage mit – fein definiert, aber offen genug für aromatische Tiefe und Nuancen.

Der FADING HILL Single Malt ist die Quintessenz deutscher Whiskykunst. Zweifach aromaschonend aus einer Gerstenmalz-Würze destilliert und gereift in einer Kombination aus Ex-Bourbon-Casks sowie Sherryfässern, ist er weich, komplex und dennoch geradlinig. Seine Aromatik und ganz eigene Stilistik – unterstützt durch das subtile Fassmanagement – spielt mit Noten von Honig, Trockenfrüchten, einer feinen Würzigkeit und einer angenehm malzigen Süße. Ein klassischer Vertreter seiner Art, der sowohl Einsteigern als auch Liebhabern einen Zugang zur Welt von FADING HILL eröffnet. 2024 wurde er als einer der besten Single Malt Whiskys im Rahmen der German Whisky Awards ausgezeichnet und darüber hinaus mit 92 Falstaff-Punkten prämiert.

Im Kontrast dazu steht der FADING HILL Single Rye Roggenwhisky, im Juli 2025 ausgezeichnet als „Bester Rye Roggenwhisky Deutschlands 2025“

(ISW, Meiningers International Spirits Awards). Er ist eine Hommage an eine Getreideart, die auch in der Region tief verwurzelt ist. Der Roggen verleiht dem Whisky eine würzige, leicht pfeffrige Struktur mit markanter Tiefe. Destilliert aus einer Ganzkommaische ist seine Aromatik erdig, kräuterig, mit einer leicht nussigen Note und einem cremigen Finish. Ein Whisky, der Charakter zeigt.

Die dritte Linie, die FADING HILL Single Malt Peat Edition, richtet sich an Genießer, die die rauchige Seite des Whiskys schätzen. Hier kommt torfig gemälzte Gerste zum Einsatz, deren Rauch sich subtil, aber präsent durch das Aromenprofil zieht. Eine ausgewogene Interpretation von Rauch, Malz und facettenreichen Fass-Aromen – mit Noten von Lagerfeuer, dunkler Schokolade und einem Hauch Leder. Ein eleganter Whisky, der zuerst mit einer malzigen Süße beeindruckt und anschließend die FADING HILL-charakteristischen Noten von Trockenfrüchten perfekt mit warm-wohligen Torf-Aromen kombiniert.

FADING HILL Warehouse Selection

Neben den drei Classic-Vertretern gibt es regelmäßig Abfüllungen unter dem Label FADING HILL Warehouse Selection. Auch hier gibt es regelmäßig spektakuläre Preisträger – die aktuelle Selection trägt den Titel „Deutscher Whisky des

Jahres 2025“ (ISW, Meiningers International Spirits Awards)! Diese Einzelfassabfüllungen und limitierte Sonderreifungen erweitern das klassische Spektrum und ermöglichen einen tieferen Blick in die Vielfalt des Warehouse der Brennerei – und das Können ihrer Destillateure. Ob besondere Fassarten oder längere Reifezeiten – die Warehouse Selection bleibt das Spielfeld für Experiment und Reife, ohne die Linie der Classic-Whiskys zu verwässern.

Klare Linie, gewachsener Anspruch

Mit der neuen, konsequenten Ausrichtung unterstreicht die Birkenhof-Brennerei ihren Anspruch, regional verankerten Whisky mit internationalem Anspruch zu produzieren – ohne sich dabei Trends zu unterwerfen. Die Struktur – betont auch durch ein neues, elegantes Design der Etiketten – sorgt für Übersichtlichkeit und eine klare Differenzierung der Stilrichtungen, ohne an Tiefe oder Charakter zu verlieren. Es ist ein bewusster Schritt in Richtung Konsistenz und Profilbildung, getragen vom Vertrauen in das eigene Handwerk – und nun auch unterstrichen durch die Auszeichnung zur Best Whisky Distillery 2025 national. ■

DETAILS & INFOS

www.birkenhof-brennerei.de

Die Produkte – und natürlich auch die Whiskys der FADING HILL-Serie – finden Sie im gut sortierten Einzelhandel oder im Onlineshop der Destillerie.



WWW.BIRKENHOF-BRENNEREI.DE

TRADITIONELL FEINE SPIRITUOSEN

hob fassgereift

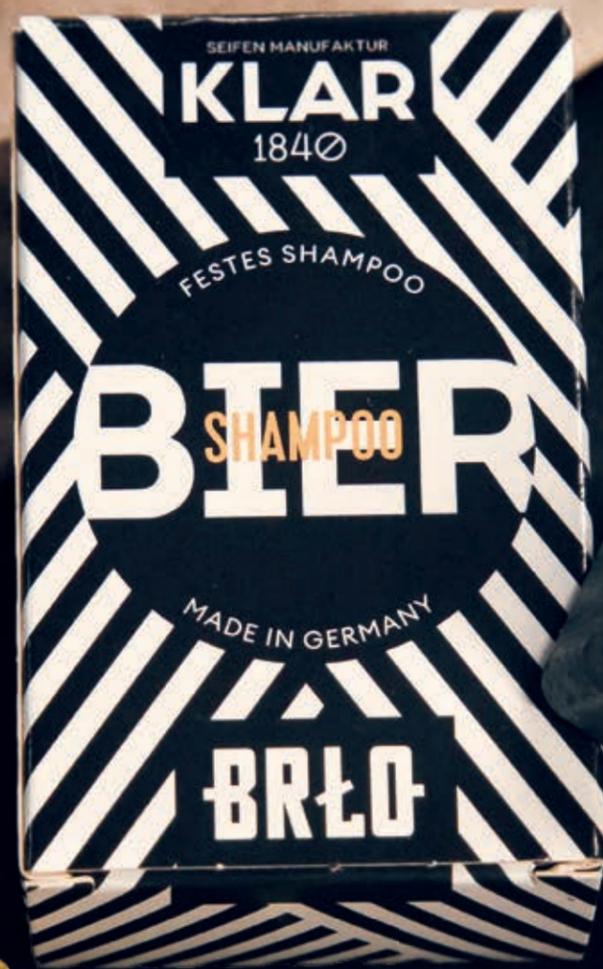


**Birkenhof
Brennerei**

Auf dem Birkenhof · Nistertal · F 02661 982040 · info@birkenhof-brennerei.de

Hopfenernte UND Weinlese

KLAR SEIFEN FEIERT



INFOS

www.klarseifen.de

HERBSTLICHE PFLEGE MIT BIERSHAMPOO UND WEINSEIFEN

Text: Sputnik GmbH | Fotos: Klar Seifen

Wenn die Hopfengärten goldgrün glänzen und in den Weinbergen die reifen Trauben schwer an den Reben hängen, beginnt für Genussmenschen und Gastronomiebetriebe die schönste Jahreszeit. Das Aroma der Ernte fängt Klar Seifen in einigen Pflegeprodukten ein. Besonderen Wert legt die Manufaktur dabei auf Nachhaltigkeit: Sowohl die Badeseifen Riesling und Spätburgunder als auch das feste Biershampoo verzichten auf tierische Inhaltsstoffe und sind plastikfrei verpackt.

Schaumkronen der besonderen Art

Hopfen, Malz und Hefe enthalten wertvolle Nährstoffe und Antioxidantien, die sich besonders gut für die Haarpflege eignen. Deshalb hat Klar Seifen zusammen mit der Berliner Kultbrauerei BRLO ein festes Biershampoo kreiert. Der hochwertige Hopfen kräftigt die Haarwurzel, sorgt für Glanz und beruhigt zugleich die Kopfhaut. Mit seinem holzig-herben und frischen Duft belebt das feste Shampoo. Durch ein spezielles Walzverfahren in der Manufaktur ist es besonders ergiebig und langlebig. Als festes Seifenstück ist es zudem auslaufsicher und somit perfekt für den Urlaub und das Handgepäck geeignet. Das Biershampoo (100 g) kostet 10 Euro.

It's wine o'clock

Passend zur Weinlese bietet Klar Seifen zwei Badeseifen mit echtem Riesling und Spätburgunder aus der Region Heidelberg. Genau wie ein guter Tropfen aus dem Regal bestechen diese Weinseifen mit ihrem aromatischen Duft: Während die Rieslingseife eine spritzig-frische Note verströmt, betört die Spätburgunderseife mit einem würzig-warmen, dezent fruchtigen Geruch. Das enthaltene Traubenkernextrakt verwöhnt die Haut mit extra viel Feuchtigkeit und die antioxidative und regenerative Wirkung der Inhaltsstoffe hat zudem eine straffende Funktion. Beide Badeseifen sind frei von Palmöl und tierischen Inhaltsstoffen. Sie sind plastikfrei verpackt und kosten je 9 Euro (150 g). Das Set mit beiden Weinseifen ist für 17,90 Euro erhältlich.

Alle Produkte von Klar Seifen sind erhältlich im Onlineshop, im Manufakturverkauf Plankstadt, im Store in der Heidelberger Innenstadt sowie bei ausgewählten Händlern. ■



• DEM Himmel SO NAH

Sternwarte Limburg
bietet einmalige
astronomische Einblicke

Text: Klaus-Peter Kreß
Fotos: Sternwarte Limburg, Marcel Herheuser, Peter Remmel





Als die frühesten Ahnen der Menschen lernten, aufrecht auf zwei Beinen zu gehen, sahen sie sicher auch in den Himmel. Sie erkannten einen Feuerball, der über den Himmel wanderte, und in der Dunkelheit eine Scheibe, die man erst viel später den Mond nennen sollte und die den Menschen damals ermöglichte, auch in der Nacht etwas in der Umgebung erkennen zu können. Dies, wie auch die zahllosen kleinen hellen Punkte über ihnen, erblickten sie zwar, doch eine Erklärung hatten sie nicht, und vermutlich interessierte es sie auch nicht.

Viele hunderttausend Jahre später hatte sich dies grundlegend geändert. Der Himmel, die Gestirne und vor allem die Sonne waren integraler Bestandteil der menschlichen Gesellschaft. Der Sonne wurde geopfert, Bauwerke wurden nach den Sternen ausgerichtet und Wochentage nach ihnen und den Planeten benannt.

Überall auf der Welt und zu fast allen Zeiten finden sich Beispiele hierfür. Vor Tausenden von Jahren im alten Ägypten ebenso wie vor Hunderten von Jahren in Mittelamerika bei den Inkas, Azteken und Mayas. Der Stern von Bethlehem spielt im christlichen Glauben eine bedeutende Rolle. Der Himmel, die Sterne und

die Planeten haben also schon immer eine besondere Anziehungskraft auf die Menschen ausgeübt und ihr Interesse geweckt. Bis heute.

Hobbyastronomen gründen eigenen Verein

Im Jahr 2013 besuchte Susanne Stauber mit ihrem Sohn Leon, einem schon damals sehr aufgeweckten Jungen, die wenige Jahre zuvor gegründete Sternwarte Limburg. Was er dort gehört und vor allem gesehen hatte, muss Leon sehr beeindruckt haben. Nach dem ersten Besuch der Sternwarte sagte er zu seiner Mutter mit einem bittenden Ton in der Stimme: „Können wir da wieder hingehen?“

Er konnte – und wurde daraufhin Mitglied im Verein „Sternwarte Limburg e.V.“. Wenige Jahre später hielt er bereits fachlich fundierte Vorträge vor Besuchergruppen der Sternwarte. Seine Mutter Susanne ist inzwischen Mitglied im Vorstand.

Wer etwas über die Sternwarte Limburg heute und ihre Geschichte erfahren möchte, hat mit Volkhard Metzner, dem Vereinsvorsitzenden, einen guten und kenntnisreichen Gesprächspartner.

Schon Jahre vor der Vereinsgründung hatten sich Hobbyastronomen immer wieder privat getroffen. Offene Fragen und neue Erkenntnisse der Astronomie standen dabei oft im Mittelpunkt. Auch die Frage einer Vereinsgründung wurde diskutiert und nach Überlegungen zum Wo und Wie positiv entschieden.

Im Februar 2004 wurde der Verein „Sternwarte Limburg e. V.“ gegründet. Für das notwendige Gelände stand das ehemalige Limburger Tierheim am Stephanshügel/Ecke Industriestraße zur Verfügung.

Bis zum Einzug war noch eine Menge Arbeit zu leisten. Ein Clubhaus mit Vortragsraum sollte gebaut werden. „Wir mussten leider auch einzelne Bäume fällen“, erinnert sich Volkhard Metzner. Sonst wäre ein Blick in den Himmel gar nicht möglich gewesen.

Neben der grundsätzlichen Unterstützung durch die Stadt Limburg hatten in der Anfangsphase auch Sponsoren und Unternehmen aus Limburg und der Region mit finanzieller ebenso wie mit handwerklicher Hilfe und teils Baumaterial geholfen.



Foto links | Der aktuelle Vorstand mit dem Vorsitzenden Volkhard Metzner (Dritter v. rechts) führt erfolgreich die Geschäfte des 2004 gegründeten Vereins „Sternwarte Limburg“.

Foto rechts oben | Auch zahlreiche an der Astronomie interessierte Kinder und Jugendliche sind Mitglieder der Sternwarte Limburg. Bis 14 Jahre beitragsfrei.

Foto rechts unten | Nach astronomischen Maßstäben ist dieser Hantelnebel der Erde mit einer Entfernung von rund 1300 Lichtjahren recht nahe. Entstanden ist der Nebel aus einem roten Riesenstern.



Foto links | Marcel Herheuser konnte im Januar 2019 die verschiedenen Phasen einer Mondfinsternis auf ein Bild bannen.

Foto links unten | Mit speziellen Filtern kann auch unsere Sonne fotografiert werden. Die Sonnenflecken auf der Oberfläche und die Protuberanzen am Rand sind dabei gut erkennbar.

Foto rechts unten | Der Blasennebel ist ein Emissionsnebel im Sternbild Kassiopeia. Die Entfernung zur Erde beträgt rund 8800 Lichtjahre.



Observatorium mit erstem eigenen Teleskop

2014 konnte die Sternwarte ihr Observatorium mit Kuppel und Schiebedach eröffnen. Ein weiteres Kuppelgebäude mit einem Sonnenteleskop wurde wenig später gekauft und in Betrieb genommen. An das erste vereinseigene Teleskop erinnern sich Volkhard Metzner und Schatzmeister Marcel Herheuser noch gut. Jedes Mitglied hat damals 50 Euro gegeben. „Damit konnten wir das Teleskop finanzieren und waren mächtig stolz“, erinnern sich die beiden.

Inzwischen hat der Verein 50 Mitglieder, von denen sich etwa 20 aktiv an der Vereinsarbeit beteiligen. „Der Frauenanteil ist bei uns sehr hoch“, sagt Volkhard Metzner. Der Mitgliedsbeitrag liegt bei 36 Euro pro Jahr für Erwachsene und 48 Euro für eine Familienmitgliedschaft. Jugendliche und Studenten zahlen weniger. Kinder bis 14 Jahre sind sogar beitragsfrei.

Clubabende und öffentliche Vorträge

Die regelmäßigen Clubabende bieten Gelegenheit, sich über vereinsinterne Themen, aber auch astronomische Fachfragen auszutauschen. Einmal im Monat

gibt es eine öffentliche Veranstaltung, zu der sich jeder Interessierte anmelden kann. Nach einem Vortrag zu einem astronomischen Thema, zum Beispiel über das Sonnensystem oder ferne Objekte in der Milchstraße, und einer anschließenden Diskussion, geht es zu den Teleskopen. Der Planet Saturn ist – so erzählen die Vorstandsmitglieder übereinstimmend – bei den Gästen besonders beliebt. „Wer den Saturn mit seinen Ringen einmal mit eigenen Augen – gleichsam im Original – gesehen hat“, sagt der Vereinsvorsitzende Metzner, „vergisst diesen Augenblick nie mehr.“

Im Sommer ist gerade die Sonne häufig Thema der Vorträge. Besonders beliebt sind auch Vorträge zu speziellen astronomischen Ereignissen, etwa einer Mond- oder Sonnenfinsternis. Bei einer winterlichen Mondfinsternis war auch der Hessische Rundfunk mit einem Kamerateam zu Gast in Limburg und machte dort Filmaufnahmen bzw. führte Interviews mit den Vereinsmitgliedern.

Verschiedene Teleskope – auch zur Astrofotografie

Inzwischen verfügt die Sternwarte über eine ganze Reihe von Teleskopen. „Die Preise für diese Präzisionsgeräte liegen zwischen 500 und 15.000 Euro“,

sagt Schatzmeister Herheuser. Gern helfen die Mitglieder der Sternwarte auch bei der geplanten Anschaffung eines privaten Teleskops von Nichtmitgliedern.

Mit den Geräten der Sternwarte lassen sich gute und qualitativ hochwertige Fotoaufnahmen machen. Astrofotografie wird auch für die Mitglieder des Vereins der Sternwarte immer wichtiger. „Die heute selbstverständlich digitale Fotografie“, erklärt Beiratsmitglied Jonathan Jentzmik, „ist zwar zunächst aufwändiger, führt jedoch zu besseren Aufnahmen. Erst durch die langen Belichtungszeiten werden lichtschwache Objekte sichtbar und es kommen deren Farben hervor.“ Grundsätzlich lohnt sich die Astronomie zu jeder Jahreszeit, aber im Winter kann man durch die längere Dunkelheit mehr Zeit mit seinem Hobby verbringen.

Mehrere Finanzierungsquellen

Dies alles muss natürlich finanziert werden. „Bei unseren offenen Veranstaltungen“, sagt Volkhard Metzner, „bitten wir unsere Gäste um eine Spende.“ Hinzu kommen die Einnahmen durch die Mitgliedsbeiträge. Gelegentlich wird ein Besuch der Sternwarte auch verschenkt, zum Beispiel als Hochzeits- oder Geburtstagsgeschenk. „Die Stadt Limburg unterstützt uns schon seit Jahren bei Neuanschaffungen“, weiß Schatzmeister Marcel Herheuser.

Auf die Arbeit der Sternwarte angesprochen, reagiert Limburgs Bürgermeister Marius Hahn sehr positiv. „Ich finde es großartig, eine so wichtige Einrichtung in unserer Stadt zu haben.“ Deshalb unterstütze die Stadt deren Arbeit auch gern. In den aktuell sehr digitalen Zeiten sei es wichtig für junge Menschen, die Sonne, die Nachbarplaneten und unseren Kosmos real mit eigenen Augen zu sehen. Dadurch helfe die Sternwarte dabei, die Welt zu verstehen. In den derzeit sehr unruhigen Zeiten sei dies ein wichtiger Aspekt.

Großartiges mit eigenen Augen sehen

Zu sehen gibt es in der Sternwarte jedenfalls eine Menge: die Sonne mit ihren Sonnenflecken, den Mond, das gesamte Sonnensystem, ebenso wie die Milchstraße mit den verschiedenen Nebeln und Sternhaufen und auch andere Galaxien wie Andromeda.

Selbst die Raumstation ISS kann man sehen. „Man muss nur sehr schnell und geschickt mit dem Teleskop umgehen können“, sagt Volkhard Metzner herzlich lachend. In gerade einmal fünf Minuten „wandert“ die ISS über den gesamten Himmel. Aber wenn man sie mit dem Teleskop eingefangen hat, kann man sogar die Solarpaneele erkennen.

Dies alles und noch viel mehr bietet die Sternwarte Limburg für gerade einmal drei Euro im Monat. Hier treffen sich Menschen mit dem gleichen Hobby, die ihr Wissen gern mit anderen teilen. Für astronomische Beobachtungen braucht man als Mitglied keine eigenen Geräte. „Bei uns kann man Dinge sehen, die sonst fast niemand sieht“, sind sich die Vorstandsmitglieder einig.

Vieles von dem, was wir sehen, wenn wir nachts in den Himmel blicken, ist natürlich längst erforscht. Vieles kann man sich auch im Internet ansehen. „Es ist aber ein großer Unterschied, ob ich ein Bild im Internet anklicke, oder den Sternenhimmel live mit eigenen Augen sehe“, sagt der Vorstandsvorsitzende Metzner. Und natürlich den Saturn mit seinen Ringen. „Der ist wirklich der Knaller“, sind sich die Vorstandsmitglieder einig. ■

INFOS

www.sternwarte-limburg.de

LIMBURG ZEITLOS IN SCHWARZ & WEISS

Ein neuer und hochwertiger Bildband im Format 30 x 30 cm zeigt Limburg in über 110 Schwarzweiß-Fotografien – viele davon doppelseitig und großformatig. Die Fotografen Alexandra und Thorsten Wagner lösen sich von klassischen Postkartenmotiven und präsentieren grafisch komponierte Ansichten, urbane Stillleben, Licht-Schatten-Strukturen und ungewohnte Perspektiven. Mit ihrem eigens entwickelten Schwarzweiß-Stil – mattierte Schatten, reduzierte Lichter, filmisch klare Ästhetik – laden sie ein, die Stadt neu zu entdecken. 168 Seiten, erschienen im eigenen Verlag unter dem Label Wagner & Wagner.

Erhältlich bei Schaefer Bücher in Limburg, bei Thalia, im gesamten Buchhandel und auf www.wagner-wagner.art. ISBN 978-3-00-083502-5



LIMBURG ZEITLOS
IN SCHWARZ & WEISS

2 MARKEN 1 UNTERNEHMER

Mit Klarheit,
Kreativität und
Zahlen, die wirken

Text: Hey Unkelbach | Fotos: Christian Krüger

„Eine ungewöhnliche Kombination bietet ihr an“, das hört er immer mal wieder von Neukunden, die ihn noch nicht kennen. Marco Unkelbach ist Unternehmer, Familienvater und regional stark mit seiner Heimat Limburg a.d. Lahn verwurzelt. Er lebt und arbeitet mit dem festen Glauben daran, dass gute Unternehmen nicht nur Produkte oder Dienstleistungen schaffen – sondern Beziehungen, Vertrauen und Wirkung. Mit seinen beiden Marken Hey Unkelbach Marketing Services und Hey Unkelbach Financial Services verfolgt er ein klares Ziel: mittelständische Unternehmen ganzheitlich zu stärken und Wachstum zu ermöglichen – kreativ und finanziell.



Marco Unkelbach, Geschäftsführender Gesellschafter von Hey Unkelbach und Hey Finances

„Ich bin in der Region verwurzelt – und genau hier möchte ich etwas bewegen“, sagt Unkelbach. Geboren und aufgewachsen in Limburg, hat er in Koblenz BWL studiert, sich früh für Unternehmertum begeistert und eigene Wege eingeschlagen. Heute lebt er mit seiner Frau und seinen Kindern in der Nähe von Limburg – und verbindet Beruf und Familie mit einem klaren Wertekompass: Leidenschaft, Klarheit und Wirkung.

Hey Unkelbach Marketing Services – Kommunikation, die verbindet

Die Marketing- und Kreativagentur Hey Unkelbach ist spezialisiert auf B2B-Kampagnen, Messekommunikation und Markenentwicklung. Sie begleitet Unternehmen, Messeveranstalter und Verbände bei der Aussteller- und Besuchergewinnung, entwickelt starke Ideen und setzt sie visuell und strategisch um.

„Wir gestalten Kommunikation, die wirkt – auf Messen, in Kampagnen und im digitalen Raum.“ Dabei steht immer der Mensch im Mittelpunkt. Das Team denkt nicht in Kanälen, sondern in Beziehungen. Leidenschaft, Klarheit und Wirkung sind auch die Werte, die die Agentur prägen. Was sein Team besonders macht, ist die Haltung: Wir hören zu, bevor wir gestalten. Wir arbeiten eng mit unseren Kunden – nicht über sie hinweg. Wir wollen verstehen, was sie antreibt, und daraus Kommunikation machen, die berührt und bewegt – mit höchstem Anspruch an unsere Arbeit.

Hey Unkelbach Financial Services – Zahlen mit Haltung

Mit Hey Unkelbach Financial Services bietet Marco Unkelbach eine moderne Lösung für das Outsourcing von Buchhaltung, Controlling und Reporting. Das Team arbeitet digital, effizient und mit einem tiefen Verständnis für die Bedürfnisse von Steuerberatungsgesellschaften und mittelständischen Unternehmen.

„Zahlen sind nicht nur Daten – sie sind Entscheidungen, Verantwortung und Zukunft.“ Die Marke steht für Verlässlichkeit, Transparenz und eine neue Art der Zusammenarbeit im Finanzbereich. Immer mit dem Ziel, Prozesse zu

vereinfachen und unternehmerische Klarheit zu schaffen. Gerade für wachsende Unternehmen ist es entscheidend, dass die Zahlen nicht nur stimmen – sondern auch verstanden werden und das die benötigten Lösungen auch mitwachsen – also skalierbar sind. Deshalb verfolgt das Team den Finance-as-a-Service-Gedanken, denkt mit, strukturiert und liefert Entscheidungsgrundlagen, die wirklich helfen.

Ein Team, das mitdenkt – ein Unternehmer, der verbindet

Was beide Marken verbindet, ist die Haltung: Wir arbeiten nicht für Unternehmen, sondern mit Menschen. Das Team von Hey Unkelbach ist interdisziplinär, neugierig und lösungsorientiert. Es geht nicht um fertige Antworten, sondern um gemeinsame Wege.

„Ich bin überzeugt, dass echte Partnerschaft entsteht, wenn man sich auf Augenhöhe begegnet – mit Respekt, Offenheit und dem Mut, Dinge anders zu denken.“ Diese Haltung prägt auch die interne Kultur: flache Hierarchien, echtes Vertrauen und ein gemeinsames Ziel. Marco Unkelbach versteht Führung als Verantwortung – nicht als Status. Er fördert Eigeninitiative, denkt unternehmerisch und lebt vor, was er von anderen erwartet: Klarheit, Verlässlichkeit und den Mut zur Veränderung.

Verbunden mit der Region – offen für neue Wege

Die Region ist für Marco Unkelbach mehr als ein Standort. Sie ist Heimat, Netzwerk und Inspiration. Viele seiner Kunden kommen aus dem Mittelstand – aus dem Rheinland, aus Hessen, aus Nordrhein-Westfalen. Und genau hier sieht er auch die Zukunft: Partnerschaften, die wachsen. Lösungen, die bleiben. „Ich möchte Unternehmen helfen, klarer zu kommunizieren und besser zu steuern – damit sie wachsen können, ohne sich zu verlieren.“

„Das Thema Unternehmensnachfolge bewegt viele mittelständische Unternehmen – wird aber oft zu spät angegangen.“



Unternehmensnachfolge beginnt nicht mit dem Verkauf – sondern mit Weitblick

Beide Marken verbinden sich und entfalten besonders dann das komplette Potenzial, wenn das Thema Unternehmensnachfolge diskutiert wird.

Die Babyboomer-Generation geht in Rente, viele Unternehmerinnen und Unternehmer finden keinen Nachfolger. Was dabei häufig übersehen wird: Ein Unternehmen muss nicht nur intern übergabefähig sein – es muss am Markt positioniert, strukturell aufgestellt und exit-ready sein.

„Wir begleiten unsere Kunden oft zwei bis drei Jahre vor dem geplanten Exit“, erklärt Unkelbach. „Wir schauen uns das Marketing an, die Kostenstruktur, die Prozesse – und entwickeln gemeinsam eine Strategie, wie das Unternehmen zum Übergabezeitpunkt attraktiv, stabil und zukunftsfähig dasteht.“

Mit der Kombination aus Kommunikationsstärke und finanziellem Know-how bietet Hey Unkelbach eine einzigartige Kombination: Markenführung und Marktpositionierung auf der einen Seite, betriebswirtschaftliche Klarheit und Prozessoptimierung auf der anderen. So entsteht ein ganzheitlicher Ansatz, der nicht nur den Wert des Unternehmens steigert – sondern auch den Übergang in neue Hände erleichtert. Und das finden unsere Kunden ungewöhnlich. Ungewöhnlich gut. ■



Der Cover-Relaunch, entwickelt von Hey Unkelbach Marketing Services: Ein Collage-Mix aus Magazin-Inhalten und regionalen Motiven, umgesetzt mit vielfältigen Bild- und Illustrationsstilen, sorgt für einen auffälligen und kreativen neuen Look.



KARTOFFEL-KÜRBIS-FETA-PFANNE

Text und Foto: KMG/die-kartoffel.de

Wenn die Tage wieder kürzer werden und die Temperaturen langsam sinken, braucht der Körper zunehmend Nahrung, die gut sättigt, wärmt und gleichzeitig die Abwehrkräfte unterstützt. Genau hier kommt die Kartoffel-Kürbis-Feta-Pfanne ins Spiel – ein einfaches Gericht, das den Herbst geschmacklich auf den Teller holt und dabei den Körper mit wertvollen Nährstoffen unterstützt.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

600 g Kartoffeln, festkochend	200 g	Feta
½ Hokkaido-Kürbis	2 Zweige	Rosmarin
4 Schalotten	2 Stiele	Petersilie
1 Paprika	2 EL	Rapsöl
		Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Gemüse und Kräuter waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln in einem ausreichend großen Topf mit Wasser bedecken, aufkochen und circa 12 Minuten vorgaren. Anschließend abgießen und abkühlen lassen. Kürbis entkernen und samt Schale in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten schälen und halbieren. Kerngehäuse der Paprika entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Gegarte Kartoffeln grob würfeln. Öl in einer Pfanne auf höchster Stufe erhitzen und die Kartoffelwürfel ca. 5 Minuten anbraten. Kürbis, Paprika, Schalotten zugeben und weitere 5 Minuten braten. Rosmarinnadeln abziehen, zusammen mit Petersilie fein hacken und in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Feta über der Kartoffel-Kürbis-Pfanne zerbröseln und servieren. ■

REZEPTE & INFOS

www.die-kartoffel.de

FIT
DURCH DEN
HERBST

IHRE VISION, UNSERE MISSION

ZUKUNFT GEMEINSAM GESTALTEN:
innovativ, partnerschaftlich, nachhaltig

Verantwortung für kommende Generationen übernehmen, sich für die Region und die dort lebenden Menschen engagieren – für den Mittelstand ist dies ebenso eine selbstverständliche Haltung wie für die Naspa. Die häufig familiengeführten mittelständischen Unternehmen legen Wert darauf, das Lebenswerk an die nächste Generation zu übergeben. Wer so denkt, stellt den langfristigen Erfolg über den kurzfristigen Gewinn. Als Mittelstandssparkasse in der Region begleiten wir Firmenkundinnen und -kunden oft seit Generationen zuverlässig auf ihrem privaten und geschäftlichen Weg sowie bei der Weiterentwicklung ihrer Geschäftsmodelle – nicht nur mit Finanzdienstleistungen, sondern als strategischer Partner.

Gemeinsam nachhaltig erfolgreich

Nachhaltigkeit ist für uns nicht nur ein Trend, sondern zentraler Bestandteil unseres Selbstverständnisses als Mittelstandssparkasse. Wir stehen dafür ein, ökonomische, ökologische und soziale Verantwortung zu verbinden und Fortschritt nachhaltig zu gestalten.

70 Mitarbeitende haben wir zu Sustainable Finance-Beraterinnen und -Beratern ausgebildet. Durch solche Investitionen in die Kompetenz unserer Mitarbeitenden sind wir in der Lage, die notwendige ökologische Transformation im Sinne unserer Kundinnen und Kunden wirksam zu begleiten.

Unser Ansatz – individuell, partnerschaftlich, nachhaltig

Wir bieten ihnen nicht nur klassische Finanzierungslösungen, sondern beraten sie gezielt bei Investitionen in nachhaltige Technologien und nachhaltiges Wirtschaften. Gemeinsam erarbeiten wir innovative Lösungen, die auf die Anforderungen moderner Märkte und nachhaltiger Entwicklung abgestimmt sind – für die heutige und für kommende Generationen.

Eine klare Richtung für die Zukunft

Unser zentrales Anliegen: die größtmögliche Zufriedenheit bei unseren Kundinnen und Kunden zu erreichen. Dafür entwickeln wir uns kontinuierlich weiter und stellen uns zukunftsorientiert auf. Mit den neuen Bereichen Unternehmenskunden und Immobiliengeschäft können wir unseren Kundinnen und Kunden künftig noch individuellere Lösungen bieten. Außerdem bündeln wir mit unserem neuen Team Business Solutions unsere Spezialberaterinnen zu den Themen Leasing, Vermögensmanagement sowie nachhaltige Transformation und Fördermittelberatung. Die Neuausrichtung unserer Bereiche stärkt unseren kundenorientierten und ganzheitlichen Beratungsansatz. Kontaktieren Sie uns – gemeinsam gestalten wir eine erfolgreiche und nachhaltige Zukunft! ■

KONTAKT

Jan-Hendrik Polzer, Leiter Firmenkundengeschäft Nord
Jan-Hendrik.Polzer@naspa.de | +49 611 36 495 001

Ralf Mettner
Leiter Unternehmenskunden & Immobiliengeschäft
Ralf.Mettner@naspa.de | +49 611 36 426 501

Von links: Jan-Hendrik Polzer, Frank Diefenbach
(Vorstandsmitglied), Ralf Mettner

 **Naspa**
Nassauische Sparkasse



Paulina Wagner



ZWISCHEN BEATS, BÜHNE UND HEIMAT

SCHLAGERSÄNGERIN AUS
KAMP-BORNHOFEN
EROBERT DEN BIERKÖNIG

Text: Jasmin Rumpf
Fotos: Mische Lorenz, Paulina Wagner, Alina Schessler, TVNOW/Stefan Gregorowius

„Ich bin wieder mal raketendicht“, singt Paulina Wagner im legendären Partyclub Bierkönig und heizt der feiernden Menge mit ihren Songs und Outfits ordentlich ein. Seit der Saison 2025 gehört die sympathische Sängerin aus Kamp-Bornhofen zum festen Line-up des Clubs am Ballermann auf Mallorca und freut sich riesig über diese Zusammenarbeit. „Das ist so eine Ehre“, sagt sie, „und ein absolutes Highlight in meiner Karriere.“

CASTINGSHOW DSDS ALS SPRUNGBRETT GENUTZT

Dabei hatte Paulina schon viele Highlights. Ihr großer Durchbruch gelang ihr 2020 bei ihrer Teilnahme an der 17. Staffel von „Deutschland sucht den Superstar“ (DSDS), wo sie vor Dieter Bohlen, Pietro Lombardi, Oana Nechiti, Florian Silbereisen und Xavier Naidoo ihr Talent bewies und es damit bis ins Finale schaffte. „Es war eine aufregende Zeit“, erinnert sie sich. „Ich bin wirklich dankbar für diese Erfahrung. Ohne DSDS wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin.“

Nach dem Finale, bei dem sie den 4. Platz belegte, klopfte wenige Tage später die erste Plattenfirma an ihre Tür. Sie unterschrieb einen Vertrag bei Telamo und brachte bereits ein Jahr später ihr erstes Album „Vielleicht verliebt“ heraus.



KAMP-BORNHOFEN
IST MEIN SICHERER HAFEN,
MEINE

Heimat

”

Im Sommer 2022 wurde sie mit dem Schlager Radio Nachwuchspreis ausgezeichnet. Es folgten zahlreiche Auftritte, wie z.B. im „ZDF-Fernsehgarten“ oder bei „Immer wieder sonntags“, bei denen sie klassischen Schlager performte. Dass daraus irgendwann Partyschlager wurde, war ein fließender Prozess. Zunächst kamen durch die Zusammenarbeit mit DJ Herzbeat stärkere Beats und Technoelemente hinzu, wie sie mit ihrem Song „Liebe ist mehr als nur ein Wort“ oder der Coverversion von „Verlieben, verloren, vergessen, verzeih'n“ zeigte. Der Schritt zum Partyschlager war damit nicht mehr weit. Schließlich rückte auch der Bierkönig immer näher und Paulina wurde dort unter Vertrag genommen.

Angst, irgendwann nur noch in eine Partyschublade gesteckt und als Künstlerin im klassischen Schlager nicht mehr ernst genommen zu werden, hat sie nicht. „Dafür gibt es zum Glück viele Kollegen, denen der Spagat erfolgreich gelungen ist und die von jedem Publikum ernst genommen werden.“

SCHLAGER IST TEIL IHRES LEBENS

Musik begleitet Paulina schon ihr ganzes Leben – nicht nur, weil sie aus einer musikalischen Familie stammt, in der Gesang einen hohen Stellenwert hat. Sie selbst liebte es bereits als Kind, zu singen und auf der Bühne zu stehen. „Ich würde auch gerne mal an Karneval auftreten“, sagte das damals achtjährige Mädchen zu ihren Eltern beim Besuch einer Karnevalsveranstaltung. Und so tat sie genau das und sang Schlager wie „Er gehört zu mir“ von Marianne Rosenberg oder „Ich bin ein bayrisches Cowgirl“ von Nicki. Das Publikum war begeistert und bereits im nächsten Jahr war sie Karnevalsprinzessin, tourte durch die Region, sang und hielt Reden.

Sie nahm Gesangsunterricht, war während ihrer Schulzeit in Schülerbands, trat solo auf oder stand mit der Musikschule regelmäßig im Bandgefüge oder mit Chorgesang auf der

Bühne. „Mein Gesangslehrer ermöglichte uns viele Auftritte in unterschiedlichen Formationen. Das hat mir in jeder Hinsicht viele wichtige Erfahrungen gebracht.“ Schließlich war sie Mitglied der Gala-Band Nobel Composition, bei der sie auf großen Veranstaltungen sang. Der Wunsch, eigene Musik zu machen, wuchs in all den Jahren stetig.

Nach ihrem Abitur sah es jedoch nicht danach aus, dass sie eine professionelle Gesangskarriere starten würde. „Ich habe erstmal Journalismus und Unternehmenskommunikation studiert“, erzählt sie. „Zum einen, weil es mich, neben der Musik, schon immer interessiert hat, zum anderen, weil ich gerne in den Moderationsbereich gehen wollte.“ Der Traum, als Sängerin auf der Bühne zu stehen, blieb jedoch und so entschied sie sich während des Studiums zur Teilnahme bei DSDS. Der Weg, hauptberuflich als Musikerin arbeiten zu können, war damit geebnet, der endgültige Startschuss gefallen und ihre Karriere geht seitdem kontinuierlich bergauf.

DANKBAR, BODENSTÄNDIG UND AUTHENTISCH

Doch von Starallüren keine Spur. Trotz des Erfolgs ist die 28-Jährige bescheiden und bodenständig geblieben. „Ich bin immer wieder unendlich dankbar dafür, dass ich machen darf, was ich mache. Das ist nicht selbstverständlich und macht mich einfach glücklich“, sagt sie aufrichtig. Dass ihre Familie und ihre Freunde stets an sie geglaubt haben, dass sie von ihnen und von ihrem Team immer unterstützt wird, ist für sie ein großes Geschenk. Und eines ist ihr darüber hinaus immer bewusst: Ihren Erfolg verdankt sie in erster Linie ihren Fans. „Ohne die Menschen, die meine Musik mögen, könnte ich nicht das machen, was ich tue.“

So legt Paulina großen Wert darauf, nahbar zu sein und mit ihren Fans ins Gespräch zu kommen. Immer wieder fordert sie diese mit einem ehrlichen „Traut euch ruhig“ explizit dazu auf, sie anzusprechen. „Es ist eine Möglichkeit, meinen Fans etwas zurückzugeben“, sagt sie ganz selbstverständlich. „Außerdem ist es etwas, das mir wirklich Spaß macht. Wenn ich mir Zeit für die Menschen nehme, sind sie glück-

lich und ich bin wiederum glücklich, wenn ich tolles Feedback bekomme und die Menschen gut unterhalten konnte. Wenn am Ende des Tages alle happy nach Hause gehen, ist das doch perfekt.“

Auf Social Media postet sie regelmäßig Beiträge, in denen es nicht nur um Musik geht. „Ich möchte mit den Leuten in den Austausch gehen, ich möchte aber auch meine Meinung zu unterschiedlichen Themen äußern, damit die Leute mich kennenlernen können.“

ÜBER HOCHZEIT UND HEIMAT

Paulina ist sehr heimatverbunden und liebt den kleinen Ort am Rhein. „Kamp-Bornhofen ist mein sicherer Hafen, meine Heimat“, sagt sie. „Hier leben meine Familie, meine Freunde, hier bin ich groß geworden. Ich habe viele schöne Erinnerungen und kann dort einfach runterkommen.“ Dennoch bleibt sie aus beruflichen Gründen zunächst in Köln. „Hier habe ich mir mit meinem Mann ein Zuhause aufgebaut und da ich durch meine Arbeit viel reisen muss, ist es einfach praktischer.“

Im Juni 2025 heiratete sie standesamtlich in Köln ihren damaligen Verlobten Jan Philipp Bednorz, der ebenfalls Musiker und als Phil the Beat bekannt ist. „Es war eine wunderschöne Hochzeit! Nach der Trauung sind wir mit unseren schicken Kleidern und Anzügen in eine Kölsch-Kneipe gegangen, die wir gemietet hatten. Das sah schon lustig aus“, erinnert sie sich lachend. „Dazu gab es Frikadellen und ‚Halbe Hahn‘.“ Für das nächste Jahr ist noch die freie Trauung geplant – natürlich in der Heimat.

Selbst an ihrem Hochzeitstag ließ Paulina ihre Fans teilhaben und schloss sie nicht aus ihrem Privatleben aus. Für ihre knapp 60.000 Follower auf Instagram postete sie Hochzeitsfotos und berichtete über ihren ganz besonderen Tag. So viel Privates zu teilen ist jedoch nicht selbstverständlich und bestätigt das, was Paulina immer wieder betont: Auch wenn man berühmt und erfolgreich ist, kann man miteinander sprechen, sich austauschen und stets auf Augenhöhe begegnen – von Mensch zu Mensch. ■

MANAGEMENT & BOOKING

Freestage Künstlermanagement GmbH
Max-Planck-Straße 7 | 59423 Unna | 02303/959970
booking@freestage.de



OPAS SEELE LEBT

Wenn Liebe bleibt, ist niemand wirklich gegangen.

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

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

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

manuela-lewentz.de

Gesunde Routinen

LEICHT GEMACHT

MIT KLEINEN SCHRITTEN
ZU MEHR WOHLBEFINDEN
IM ALLTAG

Text: djd | Foto: stock.adobe.com

Täglich spaziergehen, zweimal die Woche joggen, mehr Obst und Gemüse essen: Wohl fast jeder hat sich schon einmal vorgenommen, regelmäßig etwas für die Gesundheit zu tun. Doch oft wird das Vorhaben dann nicht umgesetzt oder schnell wieder aufgegeben. Wer dieses Problem kennt, ist damit nicht allein. Woran es liegt, weiß Prof. Miriam Sebold, Diplompsychologin und Expertin für Gewohnheitsänderungen: „Die meisten Menschen scheitern nicht daran, dass sie kein Ziel haben, sondern einfach daran, dass sie keine Strategie haben.“

**Ganz groß:
Mini-Gewohnheiten**

Der größte Fehler sei, zu groß anzufangen. „Die Lösung ist, so klein anzufangen, dass man gar nicht scheitern kann – zum Beispiel drei Kniebeugen statt 30 Minuten Joggen oder fünf tiefe Atemzüge statt einer halben Stunde Meditation“, so die Expertin. Auf solche Mini-Gewohnheiten setzt auch das neue Coaching „Gesunde Gewohnheiten endlich beibehalten!“ der BKK24, das allen Interessierten unter www.bkk24.de/coaching-anmeldung kostenlos zur Verfügung steht. Mit der 5-Schritte-Methode wird das Etablieren neuer, gesunder Gewohnheiten ganz einfach. Per Post oder zum Ausdrucken gibt es dafür eine Coaching-Mappe mit allem, was man vom Festlegen des Ziels bis zum Feiern des Erreichens braucht.

Wichtig: ein konkretes Ziel

Der erste Schritt ist, ein Ziel zu wählen. Dieses sollte konkret sein und herausfordernd, aber machbar – etwa zwei Stunden Spaziergehen oder eine Stunde Ausdauersport pro Woche. Als Zweites gilt es, sich sein persönliches „Warum“ klarzumachen. „Studien haben gezeigt, dass Menschen ihre Ziele vor allem dann gut verfolgen können, wenn sie sich mit ihnen identifizieren“, so Sebold. Wer genau vor Augen hat, wo er hinmöchte, definiert dann eine Mini-Gewohnheit, also einen der oben beschriebenen kleinen Schritte, der einen dem Ziel näherbringt. Später kann man sich dann weiter steigern.

Der Trick: die Wenn-Dann-Regel

Um die Mini-Gewohnheit im Alltag zu integrieren, legt man einen Auslöser fest, der ihr einen festen Platz im Alltag gibt. Die Expertin empfiehlt hier die Wenn-Dann-Regel, also: „Wenn ich die Zähne geputzt habe, mache ich drei Kniebeugen“ oder „Wenn die Kaffeemaschine läuft, esse ich einen Apfel“. Dabei kann die Tagesablauffliste aus den Coachingunterlagen helfen. Schließlich muss man nur noch im Wochenplan eintragen, wann man die Routine ausführen möchte – und sich für jede erfolgreiche Umsetzung mit einem Sternchen belohnen. Und schon bald ist die neue, gesunde Gewohnheit nicht mehr wegzudenken. ■

Wir erfüllen Autowünsche!

Idstein

65510 Idstein | Rudolfstraße 5



Beselich

65614 Beselich | Gottlieb-Daimler-Straße 1



ORTH
Automobile
Das A und O Ihrer Mobilität

www.orth-automobile.de

Ciao Bella!



NEUE PRIMADONNA AROMATIC VON DE'LONGHI

Verführt mit Stil und Genuss

Text: De'Longhi | Fotos: De'Longhi, stock.adobe.com

Der erste Kaffee am Morgen – ein Moment voller Vorfreude auf den Tag. Noch im Bett genügt ein Fingertipp in der neuen My Coffee Lounge App von De'Longhi und die PrimaDonna Aromatic beginnt mit der Zubereitung. Während sich das volle Aroma frisch gemahlener Bohnen in der Luft entfaltet, wartet in der Küche dann bereits der perfekte Kaffee.

Doch Genuss kennt keine Tageszeit: Ob vom Sofa, aus dem Homeoffice oder während die Gäste am Tisch Platz nehmen – dank smarter Konnektivität lässt sich der neue Kaffeevollautomat von De'Longhi jederzeit intuitiv per App steuern.

Aber nicht nur das: Viele Kaffeeliebhaber suchen einen Kaffeevollautomaten, der sich perfekt in ihr hochwertiges Interieur integriert. „Das elegante Erscheinungsbild der PrimaDonna Aromatic zeugt von höchster Handwerkskunst und modernster Technologie. Gefertigt aus hochwertigem Edelstahl und langlebigen Materialien, garantiert sie eine lange Lebensdauer und ein erstklassiges Nutzungserlebnis“, erklärt Marco Vaona, Lead Product Designer bei De'Longhi.

EXKLUSIVES DESIGN UND PREMIUM-MATERIALIEN

„Italienisches Design ist nicht nur eine Frage der Ästhetik, sondern Ausdruck von Leidenschaft, Qualität und Perfektion. Mit der PrimaDonna Aromatic haben wir eine Maschine geschaffen, die großartigen Kaffee zubereitet und gleichzeitig ein Design-Statement in jeder Küche setzt – elegant, hochwertig und



intuitiv bedienbar“, erklärt Vaona weiter. „Die fließenden Übergänge zwischen verschiedenen Materialien, die harmonische Linienführung und das sanft zu den Benutzern geneigte, intuitive 5"-Touch-Display machen die PrimaDonna Aromatic zu einer echten Stil-Ikone.“

Die PrimaDonna Aromatic ist ein erstklassiges Beispiel für die preisgekrönte Designkompetenz von De'Longhi: Die Marke wurde für ihre herausragende Gestaltung des neuen Kaffeevollautomaten mit dem IF Design Award ausgezeichnet und beweist, dass sie auch ein Statement für Stil und Qualität ist.

TECHNOLOGIE, DIE DEN GESCHMACK PERFEKTIONIERT

Das perfekte Kaffeeerlebnis garantiert die Bean Adapt Technology, denn die PrimaDonna Aromatic passt sich automatisch an die verwendeten Kaffeebohnen an – von Mahlgrad bis Extraktionszeit. Ein digitales Mahlwerk, das über das Display der Maschine präzise eingestellt werden kann, sorgt für maximale Aromaentfaltung und ermöglicht italienische Barista-Qualität für zu Hause (Adaptive Grinding Technology).

Neben Klassikern wie Espresso und Cappuccino bietet die PrimaDonna Aromatic über 30 Rezepte, darunter auch Cold-Brew-Getränke in unter fünf Minuten – perfekt für heiße Tage oder als erfrischender Energiekick.

Eine intuitive Bedienung und die Speicherung von bis zu vier Nutzerprofilen ermöglicht das 5"-TFT-Full-Touch-Farbdisplay. Gepaart mit der WiFi-Funktion für die Konnektivität zur neuen My Coffee Lounge App (iOS & Android) entstehen umfangreiche Personalisierungsmöglichkeiten für Benutzer. Außerdem lässt sich über die App der Zustand der Maschine jederzeit kontrollieren und ein direkter Kontakt zum Kundenservice herstellen. ■

INFOS

Modelle: PrimaDonna Aromatic
ECAM630.55.SSM,
ECAM630.55.SM,
ECAM630.75.TM,
ECAM630.75.TSM

UVP: 1.699,90 – 1.899,90 EUR*

*Die Preisgestaltung obliegt dem Handel.



Hochsensibilität IST EINE SUPERKRAFT



WAS SICH HINTER DIESEM BEGRIFF VERBIRGT

Text: Jasmin Rumpf | Fotos: stock.adobe.com, privat

Hochsensibilität. Ein Begriff, der vielen fremd und dessen Bedeutung bisher kaum bekannt ist. Lediglich in den sozialen Medien taucht er immer wieder auf, jedoch oft als Modewort, das fehlerhaft definiert und in falschen Zusammenhängen genutzt wird. Was sich tatsächlich hinter dem Namen verbirgt, ist ein Persönlichkeitsmerkmal, welches sich durch eine intensivere Wahrnehmung von Reizen kennzeichnet. Bedeutet: Menschen, die hochsensibel sind, sind nicht etwa besonders zart besaitet, sondern können ihre Umwelt und die Gefühle anderer Menschen mit allen Sinnen intensiver und detaillierter wahrnehmen. Geräusche, Gerüche, Stimmungen oder visuelle Eindrücke werden weniger herausgefiltert und bleiben länger im Bewusstsein. Laut Forschungen der Ruhr-Universität Bochum vereinfacht gesagt: Die Filtermöglichkeit des Gehirns funktioniert anders.

„Du sitzt zum Beispiel in einem Restaurant, unterhältst dich mit deiner Begleitung, hörst aber gleichzeitig die Gespräche am Nebentisch, das Geklapper von Geschirr in der Küche, riechst das Parfum deines Sitznachbarn, die fertigen Gerichte, die die Bedienung an dir vorbeiträgt, das Holz der Möbel. Du fühlst die vielleicht unbequeme Lehne in deinem Rücken, die Temperaturunterschiede, wenn sich Türen öffnen und schließen. Du spürst die Stimmung der einzelnen Gäste, das Kratzen des Etiketts an deinem Pullover und einen Luftzug, weil irgendwo ein Fenster geöffnet ist.“ So beschreibt Kristina Steinhauer ihren typischen Alltag als Hochsensible. Absolute Reizüberflutung. Ein Begriff, der der Gesellschaft vertrauter ist, denn der ein oder andere hat schon Situationen erlebt, in denen er so gefühlt hat. Der Hochsensible jedoch ist einer solchen Reizüberflutung permanent ausgesetzt – jeden Tag, den ganzen Tag. Die Folgen sind schnelle mentale Erschöpfung, Müdigkeit und das dringende Bedürfnis nach Rückzugsmöglichkeiten und Ruhepausen. Gerne allein in einem Raum zu sein, ist etwas, das Kristina schon als Kind gespürt und gebraucht hat.

Hochsensibilität ist keine Schwäche

Laut neusten wissenschaftlichen Studien sind um die 30 Prozent der Weltbevölkerung hochsensibel. Die Dunkelziffer ist aufgrund der geringen Bekanntheit und fehlenden Aufklärung deutlich höher. Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, dass sie hochsensibel sind und dass es eine Erklärung dafür gibt, warum sie sich so fühlen, wie sie sich fühlen.

ES IST EIN RATGEBER UND EIN SPANNENDER REISEBEGLEITER IN EINE **verborgene** WELT!

”

So ging es auch Kristina und ihrem Bruder Andre, der ebenfalls hochsensibel ist. „Nein. Ich bin eine starke Frau“, war Kristinas erste Reaktion auf die von ihrem Umfeld geäußerten Vermutungen, dass sie hochsensibel sein könnte. Sowohl für sie damals als auch für den Großteil der Gesellschaft heute wird Sensibilität mit Schwäche assoziiert und gleichgesetzt. Schnell wird ein Hochsensibler in die Schublade gesteckt, er sei introvertiert, unsicher und nicht belastbar.

Mit diesen Vorurteilen wollen die Geschwister aufräumen und auf die positiven Aspekte der Hochsensibilität aufmerksam machen. Gemeinsam haben sie ein Buch geschrieben, indem sie aufklären und Klischees widerlegen sowie Hilfestellung und Antworten geben. „Stell dich doch nicht so an“ und „Sei nicht so sensibel“ haben sich der Sozialpädagoge und die Gesundheitsberaterin regelmäßig anhören müssen. Genau deswegen haben sie ihr Buch so benannt. Mit dem Zusatz, dass Hochsensibilität eine Gabe sei. „Es ist ein Ratgeber und ein spannender Reisebegleiter in eine verborgene Welt.“

Wissenschaftliche Definition

In Deutschland ist die Hochsensibilität ein Randthema und noch lange nicht so etabliert,

wie beispielsweise in England oder vor allem in den USA. Dort hat die Definition ihren Ursprung und die Forschung ihre Wurzeln. Elaine N. Aron, selbst hochsensibel, prägte in den 1990er Jahren erstmals den Begriff der „Sensory Processing Sensitivity“, zu Deutsch: die Sinnesverarbeitungs-Sensibilität. Aron sieht die Hochsensibilität nicht als ein psychologisches, sondern als angeborenes und auch vererbbares Phänomen. Sie lehnt sich damit an die Erklärung von Psychiater Wolfgang Klages an, der beschrieb, dass die Anomalie biologisch verankert sei. Im Thalamus, dem „Tor zum Bewusstsein“, werden alle Sinneseindrücke aus der Um- und Innenwelt gesammelt, gefiltert und zur Bewusstwerdung weitergeleitet. Die Reizschwelle des Thalamus sei bei hochsensiblen Personen jedoch niedriger, wodurch es zu einer höheren Durchlässigkeit von eingehenden Reizen komme. Bei der Hochsensibilität handelt es sich folglich um eine andere Arbeitsweise des Gehirns und nicht etwa um eine Krankheit.

Aufgrund dessen ist jedoch eine medizinische Diagnose im klassischen Sinne nicht möglich und es gibt kein einheitliches Verfahren, um die Hochsensibilität zweifelsfrei belegen zu können. Ob man hochsensibel ist, lässt sich nur anhand von Tests und der Beantwortung von Fragebögen ermitteln.



ISBN SOFTCOVER
978-3-347-99180-4
AUCH ALS E-BOOK
ERHÄLTlich

Typische Merkmale der Hochsensibilität

Vier zentrale Merkmale, die den hochsensiblen Charakter prägen, sind hohe Sensibilität gegenüber subtilen Reizen, eine tiefere Verarbeitung aller Informationen, eine stärkere emotionale Intensität und eine erhöhte Empfänglichkeit für Erschöpfung und Überstimulation.

Die Wahrnehmung und die Reaktion auf Reize ist jedoch bei jedem Hochsensiblen genauso individuell wie bei einem nicht Hochsensiblen. Dennoch lassen sich einige markante Eigenschaften feststellen, die die Hochsensiblen, wenn auch in unterschiedlicher Intensität, gemeinsam haben. Ein ausgeprägter Gerechtigkeitssinn beispielsweise. „Ich hatte schon in der Schule den Drang, den Schwächeren zu helfen und mich auf deren Seite zu stellen“, erzählt Andre Steinhauer. „Obwohl ich im Sport sehr gut war, wollte ich immer in das Team mit den geringsten Gewinnchancen.“ Eine ausgeprägte Analysefähigkeit, Gewissenhaftigkeit, Kreativität und das Talent, schnell innovative Lösungen zu finden, gehören ebenfalls zu den typischen Merkmalen der Hochsensibilität.

Auch eine überproportional hohe Empathie, Anpassungsfähigkeit und Beobachtungsgabe

zeichnen die Hochsensiblen aus. „Ich fühle das, was eine andere Person fühlt. Ich gehe raus, bin total gut gelaunt, begegne dann einer vielleicht sogar fremden Person und fühle mich plötzlich anders“, schildert Kristina. „Bis ich wusste, dass ich hochsensibel bin, habe ich mich immer wieder gefragt, was mit mir nicht stimmt. Ich konnte mir solche Situationen nicht erklären und wusste nicht, warum mich niemand verstand.“ Es hat lange gedauert, bis sie verstanden hat, dass es die Gefühle der anderen Person waren, die sie fühlte. „Dann zu lernen, sich von den Gefühlen anderer abzugrenzen, ist unglaublich schwer und kräftezehrend, aber für Hochsensible sehr wichtig.“

Fluch und Segen zugleich

Die Erkenntnis, hochsensibel zu sein, war schließlich nicht nur eine große Erleichterung, sondern lieferte wichtige Erklärungen, die für Kristina und Andre vieles einfacher und verständlicher machten. Ihr damaliger Freundes- und Bekanntenkreis reagierte jedoch nicht unbedingt positiv, als Kristina endlich erklären konnte, warum sie „anders“ ist. „Du spürst, dass sich Menschen plötzlich unwohl in deiner Gegenwart fühlen.“ Sowohl in ihrem als auch in Andres Umfeld wurden die Menschen distanzierter, fühlten sich beobachtet und durchschaut, als hätten die Geschwister einen



Röntgenblick, mit dem sie alles herausfinden könnten. Das war am Anfang schmerzhaft und verletzend und sogar Freundschaften zerbrachen.

Heute bekommen sie von vielen Menschen Zuspruch, nicht nur in ihrem privaten Umfeld, sondern vor allem während der Workshops, Vorträge und Lesungen, die sie geben. Sie wollen den Betroffenen Mut machen und ihnen das Gefühl der Ohnmacht und der Hilflosigkeit nehmen, wollen Antworten auf die Frage „Warum versteht mich mein Gegenüber nicht?“, liefern. „Schon oft haben uns Teilnehmer erzählt, dass sie sich wie ein Alien fühlen“, so Kristina.

Ebenfalls setzen sie einen deutlichen Appell an die Betroffenen: „Der Hochsensible muss lernen, für sich selbst einzustehen. Er muss ernst nehmen, wenn sein Körper ihm Signale sendet, mit denen er auf Erschöpfung aufmerksam machen will.“ Es gibt bereits Hinweise, dass das Risiko an Depressionen, Ängsten oder einem Burn-out zu erkranken, bei Hochsensiblen

deutlich höher ist als bei nicht hochsensiblen Personen. Nicht etwa, weil sie grundsätzlich anfälliger oder weniger belastbar sind, sondern weil die Hochsensibilität eine stärkere Reizverarbeitung mit sich bringt. Das ist weder krankhaft noch eine Schwäche, sondern ein anderes Funktionieren. Da sich Hochsensibilität nicht wegtherapieren oder medikamentös behandeln lässt, muss der Betroffene mit diesem Persönlichkeitsmerkmal umgehen können und eigene Strategien und Schutzmechanismen entwickeln. Es braucht passende Bedingungen, wie Rückzugsräume, klare Grenzen und ein bewusster Umgang mit Reizen und sozialen Erwartungen, nicht etwa Mitleid oder Schonung.

Doch was zunächst wie ein Fluch erscheinen mag, kann auch als besondere Gabe betrachtet werden. Gerade die ausgeprägte Empathie, Beobachtungsgabe und die Lösungsorientiertheit sind Eigenschaften, die für viele Berufe, gerade im sozialen Bereich, eine große Bereicherung sein können. „Ich weiß, was die Menschen suchen, was sie brauchen, welche Sorgen, Ängste oder Probleme sie haben, noch bevor sie etwas sagen müssen“, erklärt Andre. „So fühlen sie sich endlich richtig verstanden.“ Wie anstrengend diese Fähigkeiten auch sein mögen: Menschen helfen zu können, hinterlässt immer ein gutes Gefühl. ■

INFOS

info@kristina-steinhauer.com
www.kristina-steinhauer.com

WELCOME TO THE Urban Jungle

Grün, das dein Zuhause zum Leben bringt

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

Wer sagt, dass grün nur draußen zu Hause ist? Der Urban Jungle hat längst Einzug in unsere Wohnräume gehalten – als stylisches Statement, das jedem Zuhause Persönlichkeit verleiht. Pflanzen bringen nicht nur Farbe und Leben in die eigenen vier Wände, sondern schaffen auch eine Atmosphäre, in der man sich rundum wohlfühlt. Ob Stadtwohnung, Landhaus oder gemütliches Vorstadtdomizil – der Urban Jungle ist für alle Wohnformen geeignet und verbindet Ästhetik, Ruhe und Lifestyle auf einzigartige Weise.

Grün, lebendig, inspirierend

Zimmerpflanzen sind längst nicht mehr nur dekorative Accessoires. Monstera, Geigenfeige oder Bogenhanf bringen Leben in jeden Raum, verbessern das Raumklima und schaffen eine entspannte Umgebung. Selbst kleine Apartments profitieren von den grünen Statement-Pieces: Sie strukturieren Räume, setzen Highlights und verleihen dem Zuhause eine persönliche Note.

Tipps für den Einstieg

STARTE KLEIN: Ein paar pflegeleichte Pflanzen wie Efeutute oder Bogenhanf reichen für den Anfang.

SPIELE MIT EBENEN: Hängende Pflanzen, Regale oder Pflanzenständer schaffen Struktur und Dynamik.

NATÜRLICH DEKORIEREN: Materialien wie Rattan, Leinen oder Holz ergänzen die grüne Atmosphäre perfekt.

LICHT BEACHTEN: Die meisten Zimmerpflanzen gedeihen am besten an hellen, indirekten Lichtquellen. ■



Marmeladenglas MOMENTE



TIERFOTOGRAFIN DENISE HECKELMANN ÜBER DIE BESONDERE VERBINDUNG ZWISCHEN MENSCH UND TIER

Text: Jasmin Rumpf | Fotos: Denise Heckelmann

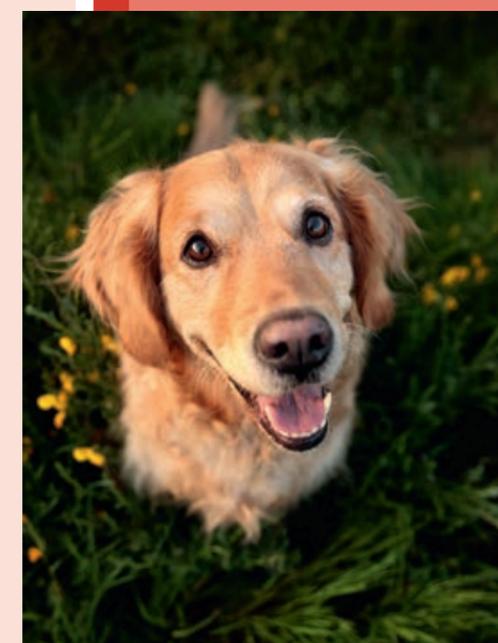
Denise Heckelmann begann bereits als Kind zu fotografieren. Voller Begeisterung hielt die damals Sechsjährige ihre Eindrücke mit der Kamera fest. Sie fotografierte jedoch ausschließlich Tiere. „Vor allem Pferde. Vielleicht noch mal einen Hund oder eine Katze, aber es durfte bloß kein Mensch mit auf dem Bild sein“, erzählt sie lachend.

Heute ist das anders: Die quirlige Hünfeldenerin arbeitet mittlerweile als professionelle Fotografin. Zwar hält sie nach wie vor leidenschaftlich gern Vierbeiner fest, doch gehören für sie inzwischen auch die Menschen unbedingt dazu. Ihre Intention ist es, authentische und individuelle Fotos zu erschaffen, die die besondere Beziehung und Liebe zwischen Mensch und Tier widerspiegeln und spürbar machen.

AUS HOBBY WIRD BERUF

Der ausschlaggebende Punkt, professionell zu fotografieren, kam mit dem Tod der eigenen Katze, als sie feststellte, dass es wenige wirklich schöne Fotos des tierischen Familienmitglieds gab. Mit dieser Erkenntnis begann die gelernte Industriekauffrau ihr Hobby, das sie schon ihr ganzes Leben lang begleitet, in einen Beruf zu verwandeln. Sie besuchte zahlreiche Fotokurse, nahm an diversen Workshops teil, lernte von Profis und tauschte sich mit anderen Fotografen aus.

Seit 2017 fotografiert sie nun erfolgreich im Nebenberuf. Mit Leidenschaft, Qualität und stets hohem Anspruch an sich selbst. Dazu gehört für sie auch, Erinnerungen greifbar zu machen. „Häufig bleiben





Tausende Fotos einfach auf dem Handy und keiner weiß mehr, was er da eigentlich alles hat.“ Deswegen wollte die 32-Jährige ganz persönliche Erinnerungsstücke zum Anfassen anbieten. Fotoalben oder besondere Wandelemente, die sich von klassischen Bilderrahmen unterscheiden. So hat sie Kooperationen mit kleinen Manufakturen geschlossen, die in liebevoller Handarbeit außergewöhnliche und individuelle Objekte schaffen, die ein dekoratives Wandmotiv ergeben und zu ihren unverwechselbaren Fotos passen.

MIT GEDULD UND EINFÜHLUNGSVERMÖGEN ZUM PERFEKTEN BILD

Doch bei der Tierfotografie gibt es besondere Herausforderungen. Denn selbst das am besten erzogene Haustier ist kein geschultes Model, das weiß, wie es mit einer Kamera zu interagieren hat. Um die perfekten Bilder zu machen, arbeitet Denise mit viel Geduld und Einfühlungsvermögen. Vor allem gibt sie den Tieren die Zeit, sich an einen neuen Ort und auch an sie als fremden Menschen zu gewöhnen. Dabei setzt sie sich kein festes Zeitlimit. „Viele Besitzer machen sich vor dem Shooting Sorgen, dass etwas nicht klappen könnte, weil der Hund zu unruhig, die Katze zu schüchtern oder das Pferd zu ängstlich ist“, erklärt sie. „Wichtig ist, dass die Menschen sich entspannen können und sich nicht unter Druck setzen. Niemand sollte erwarten, dass alles perfekt funktioniert und darauf vertrauen, dass trotzdem wunderschöne Bilder entstehen.“

Denise sieht ihre Aufgabe nicht nur darin zu fotografieren, sondern Mensch und Tier abzuholen und deren einzigartige Beziehung mit der Kamera einzufangen. „Jedes Tier ist so individuell wie jeder Mensch und demnach muss ich auch auf jedes einzelne Tier eingehen. Bisher sind immer tolle Fotos entstanden, mit denen meine Kunden zufrieden sind“, erzählt sie. „Und oft sind sie überrascht, dass ihre Bedenken unnötig waren und alles so gut funktioniert hat.“

Das Ergebnis sind emotionale Bilder, die die jeweilige Bindung zwischen Mensch und Tier wiedergeben, die Emotionen transportieren und die Erinnerungen schaffen, die man nicht nur sieht, sondern auch fühlt. ■



KONTAKT

hallo@deniseheckelmann.de
tierfotografie-taunus.de
Instagram @Deniseheckelmann_fotografie

EINE NEUE ÄRA DER FAHRFREUDE.

DER NEUE BMW iX3.



Freude am Fahren



Auto Wüst GmbH
Hauptstr. 28
56459 Kölbingen
Tel. 02663 9879930

BMW iX3 50 xDrive: WLTP Energieverbrauch kombiniert: 17,9–15,1 kWh/100 km; WLTP CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO₂-Klasse: A; WLTP Elektrische Reichweite: 679–805 km.

Frostschutz

FÜR DIE HAUT



Mit der richtigen Pflege durch Kälte, Wind & trockene Luft

Text: beautypress | Fotos: adobe.stock.com

Wenn die Tage kürzer werden, die Temperaturen sinken und ein eisiger Wind weht, sehnt sich die Haut nach mehr Zuwendung. Denn der Winter stellt sie auf eine harte Probe: Kalte Luft draußen, trockene Heizungsluft drinnen – das ständige Wechselspiel der Temperaturen strapaziert die Haut extrem. Damit die Haut auch in der kalten Jahreszeit geschmeidig und strahlend bleibt, ist eine angepasste Pflegeroutine unverzichtbar.

Haut in Balance: Die wichtigsten Schritte

1 | REICHHALTIGE FEUCHTIGKEIT: Im Winter wird es Zeit, die leichtere Sommerpflege auszutauschen und stattdessen auf eine Creme umzusteigen, die die Haut mit viel Fett und Feuchtigkeit versorgt. Das ist besonders wichtig, um sie vor Feuchtigkeitsverlust zu bewahren und die Feuchtigkeit zu halten. Aber auch, um die Hautbarriere zu stärken. Die Top-Inhaltsstoffe dafür sind Hyaluron, Glycerin oder Urea.

2 | PEELINGS NICHT VERGESSEN: Auch im Winter ist ein sanftes Peeling wichtig, um abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen und die Haut optimal auf die nachfolgende Pflege vorzubereiten. Jedoch sollte man in der kalten Jahreszeit auf besonders milde Peelings setzen, um die ohnehin beanspruchte Haut nicht zu reizen.

3 | SCHUTZ VOR WIND UND WETTER: Cold Creams, also spezielle für den Winter formulierte Gesichtscremes, bieten Schutz bei eisigen Temperaturen. Ihre Textur ist besonders fettreich und bietet der Haut eine zusätzliche Barriere gegen Kälte und Wind.

4 | PFLEGEÖLE ALS BODY-BOOSTER: Duschen und Baden entziehen der Haut Feuchtigkeit. Da ist vor allem bei kalten Temperaturen das Eincremen Pflicht. Besonders trockene Hautstellen wie die Schienbeine, Ellenbogen oder Knie sollten eine Extrabehandlung mit natürlichen Ölen wie Mandelöl, Jojobaöl oder Arganöl erhalten. Auch reichhaltige Cremes und Salben mit Shea- oder Kakaobutter sind wahre Wundermittel.



Lippen und Hände: Zwei Pflege-Hotspots im Winter

Schon gewusst? Lippen und Hände sind die „Problemzonen“ in der kalten Jahreszeit. Warum? Weil Lippen keine Talgdrüsen haben, weshalb sie besonders schnell rissig und spröde werden. Hier hilft ein reichhaltiger Lippenbalsam auf der Basis von Sheabutter oder Mandelöl. So wird nicht nur Feuchtigkeit gespendet, sondern auch ein schützender Film auf der empfindlichen Lippenhaut hinterlassen.

Wie das Gesicht gehören auch die Hände zu den Körperpartien, die dem kalten Wind und Wetter besonders ausgesetzt sind. Auch häufiges Händewaschen sorgt für eine zusätzlich starke Beanspruchung der Hände. Ideal gegen raue, stark beanspruchte Hände ist eine fettreiche Handcreme, z. B. mit Urea. Denn der Harnstoff schützt die Haut nicht nur vor Feuchtigkeitsverlust, sondern glättet selbst raue Haut und mildert Juckreiz. Am besten trägt man sie mehrmals täglich auf, besonders nach dem Waschen und gönnt den Händen über Nacht eine Extraportion Pflege mit einer dicken Schicht Creme und Baumwollhandschuhen.



Pflege von innen

Aber nicht nur von außen, sondern auch von innen kann man der Haut im Winter etwas Gutes tun. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, gesunde Fette wie Omega-3-Fettsäuren und Vitamine, insbesondere Vitamin C und Vitamin E, helfen dabei, die Haut gesund und widerstandsfähig zu halten. Auch die Supplementierung mit Nahrungsergänzungsmitteln kann gerade in den kalten Monaten hilfreich sein und von innen unterstützen.

Hyaluronsäure kann übrigens auch von innen eingenommen werden und so dabei helfen, die Haut aufzupolstern und zu boosten. ■

KOLUMNE



JACQUELINE SCHLECHTRIEM
REDAKTIONELLE LEITUNG 360-MAGAZINE

DIE SACHE MIT DEM ALLEINSEIN

Blätter fallen, Temperaturen sinken – und plötzlich sehnen sich alle nach einer menschlichen Heizung. Willkommen in der Cuffing Season, in der Singles merken, dass sie nicht gut allein sein können. Aber nur bis zum Frühling. Dann möchte man wieder „young, wild and free“ sein.

geblich hohen Ansprüche vielleicht herunterschrauben zu müssen. Selbstverständlich ungefragt. „Kann doch nicht so schwer sein!“ Das mag ich besonders von Leuten, die seit Ewigkeiten vergeben sind. Gut, dass ich nicht verzweifelt auf der Suche bin. Versteht nur nicht jeder.

Aber warum ist Alleinsein eigentlich so ein Problem? Weil es leider immer noch ein Stigma hat! Ich bin 37, Dauersingle, ohne Kinderwunsch und komme wunderbar allein klar. Wenn wir uns gesellschaftspolitisch weiterhin zurück ins Mittelalter bewegen, werde ich also irgendwann auf dem Scheiterhaufen verbrannt. Auf Unverständnis treffe ich häufiger: „Bist du wirklich glücklich? Möchtest du nicht mal jemanden kennenlernen? Das ist doch nicht normal!“ Und natürlich tickt meine Uhr und den Richtigen habe ich nur noch nicht gefunden. Offenbar reiche ich der Gesellschaft und auch mir selbst nicht. Liebs.

Tipps, wie und wo man Männer kennenlernen könnte, bekomme ich ebenfalls. Verbunden mit dem Hinweis, meine an-

Manche Menschen wissen nicht, wie schön es sein kann, allein zu sein. Um den nächsten Harry-Potter-Marathon zu starten oder zu Songs von Taylor Swift in Melancholie zu versinken, braucht man keinen Partner – höchstens Taschentücher. Dabei noch eine Kerze für die #cozyvibes anzünden, sich mit einer Gesichtsmaske kurzzeitig in Shrek verwandeln und zack hat man noch Punkte auf der Selbstfürsorge-Skala gesammelt.

Das macht einen nicht automatisch zum Beziehungsgegner. Aber für mich ist es kein Muss – schon gar nicht, weil es gerade in die Jahreszeit passt oder ich gesellschaftliche Erwartungen erfüllen soll. Und ganz ehrlich: Bei meinem abenteuerlichen Männergeschmack sollte ich mir das auch wirklich gut überlegen. ■

BRING farbe INS LEBEN



Muntermacher gegen Winterblues

Text: livingpressl Fotos: stock.adobe.com

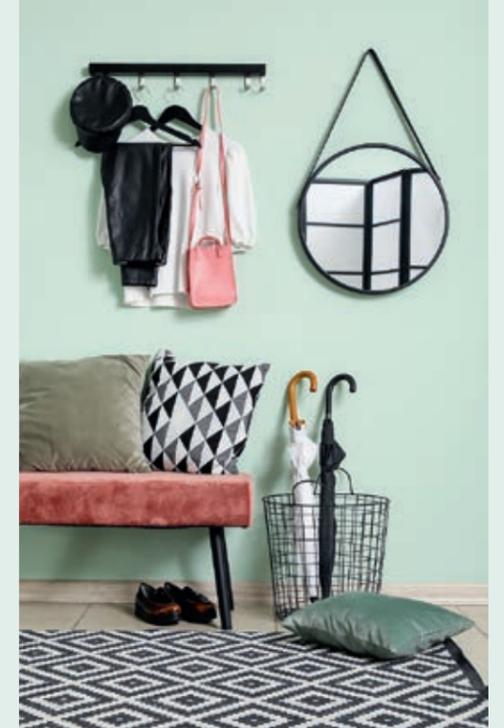
In den kühleren Monaten sehnen wir uns oft nach Farben und Wärme. Während der farbenfrohe Herbst uns an die letzten Sommertage erinnert, sind die lebendigen Farben der Natur bald passé. Wer dennoch auf fröhliche Akzente nicht verzichten möchte, sollte die neuesten Farbtrends in die eigenen vier Wände integrieren.

Um ein behagliches herbstliches Ambiente zu schaffen, lohnt es sich, mit klassischen Herbstfarben zu experimentieren. Warme und tiefgründige Töne wie Senfgelb, Kastanienbraun und dunkles Waldgrün bringen Gemütlichkeit in die Räume. Diese Farben lassen sich perfekt mit natürlichen Materialien wie Holz oder Leinen kombinieren, was den Raum zusätzlich aufwertet und eine harmonische Atmosphäre schafft. Auch Farbakzente in Form von Kissen, Teppichen oder Kunstwerken können eine schlichte Einrichtung lebendig wirken lassen.

Wer den Sommer im eigenen Zuhause aufrechterhalten möchte, kann auf zarte Pastelltöne setzen. Farben wie Mintgrün oder zartes Apricot bringen frische Energie und sorgen für eine fröhliche Stimmung. Diese sanften Töne harmonieren besonders gut in Küchen oder Eingangsbereichen, wo sie eine einladende und entspannende Wirkung entfalten.

Farben sind jedoch nicht nur Dekoration – sie beeinflussen auch unsere Stimmung. Gelb wird oft mit Optimismus und Kreativität assoziiert und eignet sich daher hervorragend für Arbeitsräume oder Kinderzimmer. Es schafft eine positive Atmosphäre und lässt kleine Räume freundlicher und größer erscheinen. Rottöne hingegen verleihen dem Wohnbereich eine warme, einladende Ausstrahlung und steigern die Lebensgeister. Um den Raum aufzulockern, können rote Akzente durch geschmackvolle Dekorationselemente gesetzt werden.

Die Farbe Grün ist ein wahrer Alleskönner. Sie symbolisiert Natur und Frische und lässt sich leicht in jeden Raum integrieren. Ob durch echte Pflanzen oder dekorative Elemente – Grün bringt eine beruhigende und erdende Wirkung in die Wohnung. ■





virat

AUF DEM TELLER

FOOD-TRENDS, DIE JETZT ALLE NACHKOCHEIN

Text: livingpress | Foto: stock.adobe.com

Schnell, frisch, abwechslungsreich – so lieben wir unsere Küche heute. Dass Inspiration längst nicht mehr nur aus Kochbüchern kommt, beweisen die aktuellen Food-Trends in den sozialen Medien: Hier werden einfache Gerichte zu viralen Hits. Ob knusprig aus dem Ofen oder heiß aus der Pfanne – Hauptsache, es ist unkompliziert, schmeckt gut und macht Lust auf mehr.

Smashed Veggies: Gemüse mit Biss

Kartoffeln, Brokkoli oder Karotten kennen wir klassisch gekocht oder gebraten. TikTok zeigt jetzt, wie man den grünen Lieblingen ein spannendes Update verpasst: Erst werden sie kurz vorgekocht, dann sanft zerdrückt und schließlich in der Pfanne goldbraun gebraten. Das Ergebnis: außen knusprig, innen weich – die kalorienarme Variante der beliebten Pommes-Textur. Perfekt als Beilage, aber auch solo mit einem Dip ein echtes Trendgericht, um das man in der Kantine beneidet wird.

Pasta-Chips: Ofensnack zum Wegknuspern

Wer sagt, dass Nudeln immer in die Sauce gehören? Bei den Pasta-Chips wandert die Lieblingspasta nach dem Kochen in den Ofen. Vorher wird sie würzig mariniert – mit Olivenöl, Paprika, Knoblauch und nach Wunsch Parmesan oder einer veganen Alternative. Nach ein paar Minuten im heißen Ofen entstehen kleine Crunch-Happen, die wie Chips gegessen werden können – und leider genauso süchtig machen. Ob als Snack für zwischendurch oder als Meal-Prep für unterwegs oder die Firma: Dieser Trend zeigt, wie vielseitig Pasta wirklich ist. Und wer Lust hat, die krossen Leckerschmecker aufzupoppen, kann sich bei den Taco-Saucen bedienen.

Quesadillas: Heiß aus der Pfanne

Der mexikanische Küchenklassiker ist alles andere als langweilig. Auf TikTok wird die Quesadilla gerade neu erfunden: gefüllt mit

Hühnchen und Käse, aber auch experimentell mit Kimchi, veganen Alternativen oder sogar süßen Varianten. In der Pfanne wird der Teigfladen schnell goldbraun und knusprig, der Inhalt verschmilzt zu einer cremig-würzigen Füllung. Ein verquirltes Ei hilft, alles zu verbinden. Ob schnelles Mittagessen oder unkompliziertes Abendessen – Quesadillas sind die Trend-Antwort für alle, die gerne improvisieren und noch ein paar Gemüsereste stilvoll in Szene setzen wollen.

Retro-Aufläufe: Back to the casserole

Was früher in den 70ern auf den Tisch kam, erlebt heute sein Revival. Casseroles, also Aufläufe, feiern ihr großes Comeback – aber mit modernem Twist. Statt schwer und deftig werden sie leichter interpretiert. Typisch ist die Kombination aus mehreren Schichten: Gemüse, Pasta, Reis oder Fleisch bilden die Basis, darüber Sauce und Käse – alles im Ofen überbacken, bis eine goldbraune Kruste entsteht. Beliebt sind Variationen, die mit alten Gewohnheiten brechen: asiatisch gewürzte Nudelaufläufe, vegane Casseroles mit cremigen Käsealternativen oder Tex-Mex-Versionen mit Mais und Bohnen, aber auch mit Pesto-Pep.

Besonders beliebt sind außerdem süße Varianten, etwa gebackene Haferflocken mit Erdnussbutter oder Schokolade. Damit verbindet der Trend gleich zwei Sehnsüchte: Komfort-Food mit Nostalgie-Faktor und schnelle, kreative Ideen für die Küche von heute. Und ganz nebenbei verschwinden auch die Reste – Zero Waste kann so lecker sein. ■

Zwiebel



look

NEU GEDACHT

Text: fashionpress | Fotos: stock.adobe.com, pexels

Wenn die Temperaturen langsam sinken, machen sich Sommerkleid, Crop-Top und Co. bereit für den Winterschlaf. Doch das heißt noch lange nicht, dass die Zeit der tristen Outfits gekommen ist. Layering heißt das Fashion-Zauberwort. Der Zwiebellook hält nicht nur wohlig-warm, sondern wird auch zum echten Eyecatcher.

Layering – Was ist das überhaupt?

Der Layering-Look ist nichts anderes als der klassische Lagen- oder Zwiebellook. Dabei werden mehrere Kleidungsstücke übereinander getragen. Und das sorgt dafür, dass einem auch bei kalten Temperaturen immer wunderbar warm ist. Das Praktische: Wer doch mal schwitzt, zieht einfach eine Lage aus. Dabei werden die Styles aber nicht beliebig übereinander angezogen. Stattdessen bleibt jedes einzelne Piece sichtbar und ist ein wichtiger Teil des Outfits.

Übrigens sollte man nicht zu viele Bestandteile kombinieren. Sonst kann es schnell überladen aussehen. Bei etwa fünf bis sechs Styles wirkt der Look hingegen harmonisch, gut durchdacht und modern.

Let's mix: Das Zusammenspiel der Materialien

Ein moderner Layering-Style lebt von einem gekonnten Material-Mix, bei dem verschiedene Texturen aufeinandertreffen. Dann wird die fließende Seidenbluse zum perfekten Partner für den grob gestrickten Wollpulli. Die derbe Lederweste erhält durch das floral gemusterte Kleid einen romantischen Twist. Ein Spitzen-Top wirkt perfekt unter dem Baumwollhemd und die Leinwandhose muss dank Kombi mit dem warmen Kaschmirmantel nicht auf den nächsten Sommer warten.



LAYERING-TIPPS FÜR HERBST UND WINTER

Lang, kurz, dick, dünn

Am besten wirkt das Outfit, wenn es aus Kleidungsstücken in verschiedenen Längen besteht. Schließlich soll sich kein Style hinter dem anderen verstecken. Für harmonische Proportionen ist es eine gute Idee, mit dem dünnsten Item zu starten und das dickste Kleidungsstück darüber zu tragen. Dann blitzt das figurbetonte Jerseykleid unter dem Oversized-Pulli hervor und eine gefütterte Strumpfhose und die kurze Steppjacke machen das Outfit perfekt. Der kuschelige Cardigan gesellt sich zu Hemdbluse und Chino – ergänzt durch einen locker gebundenen Wollmantel.

Von monochrom bis Colorblocking

Damit der Look harmonisch aussieht, sollten natürlich die Farben zusammenpassen. Dabei kann man etwa auf Kontraste setzen und den knallroten Pulli zur gelben Bluse kombinieren. Die restlichen Töne sollten sich bedeckt halten, damit das Outfit nicht zu unruhig wirkt. Auch bei Mustern sollte man aufpassen: Zwei Muster können ein spannendes Zusammenspiel ergeben, zu viele All-over-Prints hingegen wirken schnell unruhig.

Toll sieht es aus, wenn jeder Style aus der gleichen Farbfamilie stammt – beispielsweise der tannengrüne Steppmantel, die grasgrüne Jacke und der mintfarbene Pullover. Und wer es besonders edel mag, entscheidet sich für den monochromen Lagenlook, bei dem alle Kleidungsstücke in der gleichen Farbe gehalten sind.

Accessoires machen aus dem Outfit einen Look

Was bei keinem Outfit fehlen darf? Die passenden Accessoires. Sie komplettieren den Look, können ein Statement setzen oder eine weite Silhouette betonen. Perfekt geeignet für den Herbst-Winter-Zwiebellook sind etwa lange, breite Schals, die als oberster Layer fungieren. Dazu beispielsweise zu einem Schal in Knallpink greifen, wenn man ein Styling in gedeckten Tönen trägt. So verleiht man der Kombi sofort einen farbenfrohen Eyecatcher. Die passende Mütze sorgt für zusätzliche Wärme. Ein breiter Gürtel ist der perfekte Mitspieler für den weiten Cardigan oder Mantel und der geräumige Shopper harmoniert wunderbar mit weiten Fits und groben Materialien.

Übrigens: Auch Schmuck kann gelayert werden. Ketten in verschiedenen Längen tragen – mal mit Anhänger und mal ohne – oder auf Modelle zurückgreifen, die bereits Elemente in verschiedenen Längen enthalten. Die Handgelenke können ebenfalls mit unterschiedlichen Armreifen betont werden.

Layering geht auch im Büro

Der Layering-Trend ist nicht nur für die Freizeit gemacht. Auch im Office geht der Zwiebellook – etwa mit einer langen Viskosebluse unter dem Pullover und einem Oversized-Blazer. Die klassische Bundfaltenhose und Ankle Boots komplettieren das Styling. Auch ein Rollkragenpullover unter einem lockeren Hemd ist eine tolle Idee und harmoniert zum Duo aus Midirock und Strumpfhose. Und auf dem Weg zum Büro ist der Trenchcoat das perfekte Match zu Blouson, Blazer und Shirt. ■



SO ZEIGT SICH MÄNNERMODE IM HERBST UND WINTER

Text: Jacqueline Schlechtriem | Foto: pexels

Die aktuelle Saison steht im Zeichen einer neuen Ernsthaftigkeit in der Männermode. Nach Jahren der lässigen Streetwear feiert der Anzug seine Rückkehr – oft in Begleitung einer Krawatte. Klare, aber nicht steife Schnitte, feine Stoffe und eine Farbpalette, die von Moosgrün über Ocker und Rostrot bis hin zu sattem Schokoladenbraun reicht, prägen die Silhouetten. Eleganz bedeutet dabei nicht Strenge, sondern eine Balance aus Stil und Tragekomfort.

Gleichzeitig ist der Wunsch nach Geborgenheit spürbar. Voluminöse Mäntel, gesteppte Jacken und übereinander getragene Schichten wirken wie ein schützender Kokon. Strick wird grober, kuscheliger, fast panzerartig – Kleidung als Rüstung gegen eine unsichere Welt. Auch militärische Einflüsse spielen eine Rolle: Olivgrün, Khaki und funktionale Details verleihen den Outfits eine klare, pragmatische Note.

Traditionelle Muster kehren in neuer Frische zurück. Tartan in großen Karos, Tweed mit rustikalem Charme oder der klassische Argyle-Pullover bringen einen Hauch Nostalgie und Retro-Eleganz in die Garderobe. Wer es mutiger mag, setzt auf expressive Elemente wie Animal Prints oder plakative Überwürfe, die aus schlichten Kombinationen echte Statements machen.

Accessoires vervollständigen das Bild. Besonders Fäustlinge aus Wolle – am besten handgestrickt und an einer Kordel getragen – sind ein augenzwinkerndes Detail, das den Cocooning-Trend unterstreicht.

Die Herrenmode für Herbst/Winter 2025/26 verbindet Eleganz, Funktionalität und Traditionsbewusstsein mit einem Gespür für unerwartete Details. ■

STILS
SUBSTANZ
WINTER





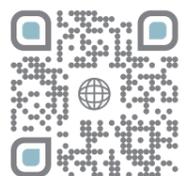
BE PART OF LiMa360.

WERDEN SIE JETZT TEIL DER NÄCHSTEN AUSGABE!

Die Trend-Magazine LiMa, WeMa, MyMa und MiMa in herausragender Papierqualität sind an circa 4000 Auslagestellen in den Regionen als Sommer- und Winterausgabe verfügbar. Begeistern Sie Ihre Kundinnen und Kunden von Ihrem Unternehmen sowie Ihrem Engagement.

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

FOLGEN SIE DEN 360-MAGAZINEN ONLINE!



LiMa 360 imburg



XXXLutz

Wohnen 2025

JOHANN YAKOB
SINCE 1882

XXXL Markenvielfalt bei den XXXLutz Möbelhäusern



Diese Marken sind in einzelnen Filialen der XXXLutz Unternehmensgruppe erhältlich.

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

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

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



24/7 Online Shopping

Mein Möbelhaus. Mein xxxlutz.de





Dietrich Praum, Geschäftsführung
Praum & Sommer GmbH

Ihre Vision. Unsere Mission.

Weil's um mehr als Geld geht.

Nur wer eine Vision wirklich versteht, kann sie erfolgreich zur Realität werden lassen. Deshalb beginnt Beratung für uns beim Zuhören. So wie bei Dietrich Praum, der sein Traditionsunternehmen mit einem neuen Gebäude für glutenfreie Backwaren-Produktion auf Zukunftskurs bringt. naspade.unseremission



Ihr Vertrauen. Unser Antrieb.



Naspa

Nassauische Sparkasse