

We Ma

360
Westerwald

ZWIEBELLOOK NEU GEDACHT

Mit Layering durch die
kalte Jahreszeit

VERBRECHEN HAUTNAH

True-Crime-Podcast aus
dem Westerwald

WESTERWALD STATT WELTCUP

Sandra Kiriasis zwischen Kufen,
Kraft und klarer Kante



inter living

ZELLER

www.interliving-zeller.de

Ihr Möbel- & Küchenprofi

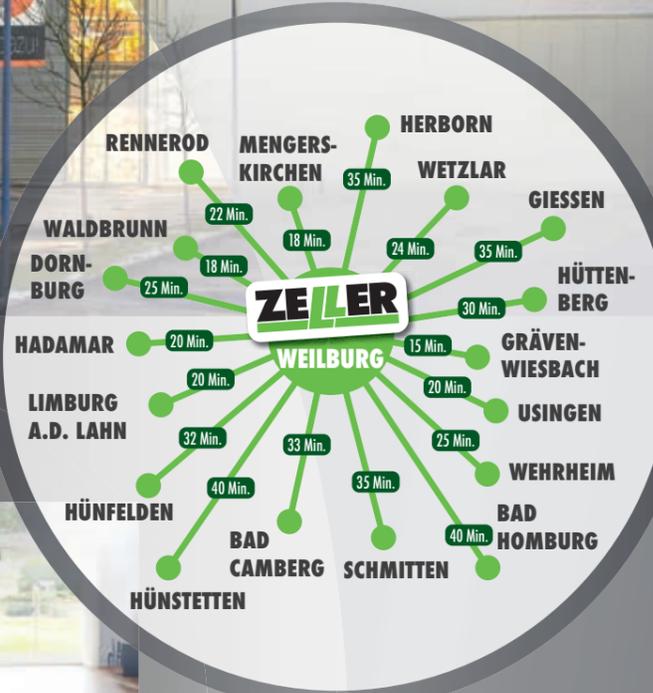


Es erwartet Sie eine große und aktuelle **Möbel- & Küchenvielfalt** auf 3 Etagen zu unschlagbaren Preisen!

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

Wir sind ein familiäres Traditionsunternehmen mit über **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 Interliving ZELLER

Riesige Auswahl in der Möbel- und KüchenWelt

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

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



Li³⁶⁰Ma^{Limburg}

We³⁶⁰Ma^{Westervab}

My³⁶⁰Ma^{Mayen}

Mi³⁶⁰Ma^{Mittelrhein}

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 | WESTERWALD STATT WELTCUP
Sandra Kiriasis zwischen Kufen, Kraft und klarer Kante

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 | INTERNATIONALE SPITZENKLASSE AM MITTEL RheIN
EHC Neuwied schreibt mit CEHL-Erfolg Vereinsgeschichte

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

24 | POWERFRAUEN AUS DER GRÜNEN HÖLLE
Sportreporterinnen leben Leidenschaft für den Nürburgring

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

32 | FRAUENPOWER AM DIRIGENTENPULT
Neue Spielzeit am Musik-Institut Koblenz

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

40 | ZWISCHEN STILLE UND SPANNUNG
Wie Luca und Ida True-Crime-Geschichten machen

45 | DURCHSCHLAFEN STATT SCHÄFCHENZÄHLEN
Neue Wege zu erholsamen Nächten

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

53 | KOLUMNE
Die Sache mit dem Alleinsein

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

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

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

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

64 | TIM SALABIM SCHAFFT MAGISCHE MOMENTE
Kinderzauberer Jens Möller über die Liebe zum Beruf

70 | INFRAROUGE
Die Trend-Looks Herbst/Winter 2025/26

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

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 48



14



58



78

IMPRESSUM

Verlag für Anzeigenblätter GmbH
Mittelrheinstraße 2-4 | 56072 Koblenz

GESCHÄFTSFÜHRUNG
Litsa Papalitsa

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

REDAKTION
Jacqueline Schlechtriem
Daniel Korzilius

TITELSEITE
stock.adobe.com | gettyimages.de
Wagner & Wagner

GESTALTUNG & DESIGN
sapro GmbH

DRUCK
Druckerei Hachenburg | PMS GmbH

VERTEILUNG
An ausgewählten Auslagestellen im
Westerwald und Umgebung

WeMa 360 Westerwald erscheint in 2025
zweimal pro Jahr.

Nächste Ausgabe Frühjahr/Sommer 2026

WESTERWALD STATT

GOLDMEDAILLEN-
GEWINNERIN
SANDRA KIRIASIS
ZWISCHEN
KUFEN, KRAFT UND
KLARER KANTE

Sandra Kiriasis hat erreicht, wovon viele träumen: olympisches Gold, Weltmeistertitel, den Aufstieg zur internationalen Spitzensportlerin. Heute lebt die ehemalige Bobsportlerin im Westerwald, unweit des Wiesensees – ein Ort, der zur Ruhezone und zugleich zur neuen Wirkungsstätte wurde. In einem Golfhotel am See, auf dessen Terrasse einst ihre Entscheidung für den Umzug fiel, erzählt sie von ihrer Karriere, ihrer neuen Rolle als Trainerin und dem Engagement für die Region.

Der See selbst ist derzeit nur noch seinem Namen nach vorhanden – seit Frühjahr 2023 trockengelegt, die Stauanlage war beschädigt. Eine Rückkehr des Wassers scheint laut Behörden frühestens 2026 möglich zu sein. Kiriasis sieht darin ein Problem weit über die Freizeitnutzung hinaus. „Hier war mal richtig was los“, sagt sie. „Die Leute kamen am Wochenende aus der ganzen Region. Jetzt? Eine Wiese.“ Ihr Appell ist klar: „Es ist wichtig, dass hier Wasser ‚as soon as possible‘ in den See kommt. Für die Region, für alle.“ Dafür will sie kämpfen, vielleicht mit einer öffentlichkeitswirksamen Aktion. Denn so ist sie, die Ausnahmesportlerin: anpackend, tatkräftig, sozial engagiert. Ihr Motto? „Geht nicht, gibt's nicht!“

EINE BEEINDRUCKENDE KARRIERE AUF KUFEN

Geboren 1975 in Dresden, beginnt Sandra Kiriasis ihre sportliche Laufbahn früh. Im Alter von sieben Jahren holt sie bei einem Skilanglauf-Wettbewerb erst Silber – „die beste Motivation“, wie sie sagt –, um dann, gleich am nächsten Tag Gold zu gewinnen. Eine Reihenfolge, die sich wie ein roter Faden durch ihre Profi-Karriere zieht. Bis 1997 rodelt sie, 2000 wechselt die bis dahin Angestellte der Bundeswehr zum hauptberuflichen Bobsport – mit großem Erfolg. Olympia-Silber in Salt Lake City 2002,

Text: Anne Herrig | Fotos: RTL/Arya Shirazi, Anne Herrig, privat





Olympia-Gold in Turin 2006, dazu neun Weltcup-Siege in Folge, sieben Weltmeistertitel, Europameisterschaftserfolge. Ihre Bilanz macht sie zur erfolgreichsten deutschen Bobfahrerin ihrer Zeit.

Zum Gespräch hat sie zahllose ihrer Medaillen mitgebracht. Runde, eckige, glänzende, matte. Kiriasis erzählt die Geschichten dahinter, vom unbedingten Willen durchzuhalten. Die goldene Medaille von Turin glänzt natürlich besonders, die Athletin zeigt sie stolz: „Das ist das Größte, was man erreichen kann – aber es ist nicht alles.“ Was zählt, sei der Weg dorthin – und das, was danach komme.

Ein Erfolgsgeheimnis liegt vielleicht in Präzision und mentaler Stärke. Der Eiskanal ist eine Welt für sich, hart, steil und anspruchsvoll. „Stell dir vor, du hast einen fahrenden Einkaufswagen und musst reinspringen!“, veranschaulicht Kiriasis: „Du brauchst Kraft, Technik, Disziplin – und ein Team, das funktioniert“. Dass sie auch unter Druck abliefern kann, zeigt sich besonders 2006 bei den Olympischen Spielen in Turin, in deren Vorfeld ihr damaliger Trainer, Raimund Bethge, ein Urgestein des deutschen Wintersports, von einem Bob erfasst und schwerst verletzt wurde. Es war Bethge – neben dem wichtigen Heimtrainer Bernhard Lehmann – mit dem Kiriasis vor jedem Start eine ritualisierte Kopfnuss austauschte, der Motivator, Unterstützer, Bundestrainer. Doch er kämpfte sich beeindruckend zurück, um für seine Athletin, das Team, da zu sein und Kiriasis gewann in diesem Jahr Gold.

Bethge habe sie geprägt wie kein anderer. „Er hat mich gefordert, mir aber immer auch Sicherheit gegeben.“ Als Zeichen der Verbundenheit schenkte er ihr einst seine eigene Weltmeisterschaftsmedaille von 1978. „Das war mehr als ein Symbol“, betont Kiriasis bewegt. „Das war Vertrauen.“ Und dass sie wiederum Bethge schon im Vorfeld zu den Olympischen Spielen von Turin eine Weltcup-Medaille widmete, scheint diese Spiele rückblickend unter einem besonders goldenen Stern stehen zu lassen. Heute, sagt sie, seien Bethge – und Lehmann – immer noch wichtige Bezugspersonen.

IMMER ENGAGIERT

Nach dem Ende ihrer aktiven Laufbahn 2014 blieb Kiriasis dem Bobsport verbunden. „Wettkampf ist meine DNA“. Sie war Coach

des jamaikanischen Frauenteam für die Olympischen Spiele 2018, entwickelte eigene Förderformate – stellte sich sogar 2019 den Herausforderungen des RTL-Dschungelcamps. Zur Herzensangelegenheit werden für sie dann die „Golden Underdogs“. Entstanden ist die Initiative aus einer einzelnen Anfrage: Eine nigerianische Athletin bat sie 2024 um Unterstützung – mit wenig Budget, aber viel Wille. Kiriasis sagte spontan zu. Aus dieser Begegnung wuchs ein internationales Trainingsprogramm für Talente aus kleinen oder finanziell weniger gut aufgestellten Nationen. Das Ziel: Chancengleichheit im Bobsport, wo allein eine Trainingsfahrt zwischen 60 und 100 Euro kosten kann – ganz zu schweigen von Schlitten, Rennanzügen, Mechanikern oder Physiotherapeuten. Und die Gesamtkosten, um nur an einer einzigen Saison teilnehmen zu können, gehen weit über einen Kleinwagen hinaus, oder auch zwei. Gemeinsam mit einem Team engagierter Mitstreiter organisiert Kiriasis dann Material, Sponsorenkontakte, Trainingslager. „Wenn meine Fahrerin aus Nigeria bei Olympia in die Top Ten fährt“, erklärt sie stolz, sei das für sie „vergleichbar mit einem Gold-Gewinn Deutschlands“, einer Wintersportnation mit ganz anderen finanziellen Mitteln.

Doch nicht nur international engagiert sich Kiriasis, auch der Nachwuchs in der Region liegt ihr am Herzen: Heute arbeitet sie mit dem TuS Hachenburg zusammen, gibt seit 2023 Trainingseinheiten für Kufensporttalente im Alter zwischen 12 und 29 Jahren. So bringt sie „mit viel Begeisterung“ und Erfahrung insbesondere der nächsten Generation direkt im Westerwald die Faszination Bobsfahren nahe. Ihr geht es darum, „den Sport möglichst vielen zugänglich zu machen“, auch Talente zu entdecken, zu fördern. Und die Erfolge des Teams in Hachenburg sprechen für sich: erste Siege, stabile Trainingsgruppen, steigende Aufmerksamkeit.

Zusätzlich ist Kiriasis als Referentin und Trainerin für Unternehmen tätig. Zum Beispiel direkt vor Ort im Westerwald, aber genauso auch überall anderswo, wenn sie Outdoor-Teamevents, Seifenkistenrennen, GPS-Rallyes, professionelle Workshops durchführt. Das Ziel: Gruppen stärken, Führung erlebbar machen, Potenziale entfalten. „Mein ganzes Engagement hat alles mit meiner Person zu tun oder mit dem, was ich mal gemacht habe“, sagt sie. Ihre Lehre aus dem Sport: Erfolg entsteht nicht im Ziel, sondern auf dem Weg. Durch machen, an-





strengen, neu fokussieren. Oder wie sie es selbst zugespitzt formuliert: „Mund auf und Hähnchen fliegt rein – funktioniert nicht.“

DER WESTERWALD ALS

WMit Blick auf ihre neue Heimat zeigt sich Kiriasis begeistert: „Den Westerwald habe ich sofort ins Herz geschlossen.“ Nach einem Golfturnier saß sie auf der Terrasse des Hotels, schaute über den See, „das glitzernde Wasser“ – und wusste: Das könnte ein Zuhause werden. Die Landschaft erinnere sie an das Erzgebirge ihrer Kindheit, sagt sie. Sie schätzt die Ruhe, die Weite, die Mischung aus Natur und Nähe zu Städten mit wichtigen Flughäfen. Und natürlich gehören auch Spaziergänge mit ihrer Hündin Rosalie zum Alltag, ein sportlicher Mischling mit glänzendem Fell und wachsamen Augen – eine treue Begleiterin.

Auf die Frage, wie sie die Westerwälder erlebt, antwortet Kiriasis: „Die Menschen hier sind wie

überall. Es kommt ganz darauf an, was man ausstrahlt, das bekommt man auch zurück.“ Sie schätzt die Ehrlichkeit, den trockenen Humor, die Verlässlichkeit. Und sie spürt, dass sie angekommen ist – auch wenn es in der Region noch Themen gibt, die sie umtreiben, wie etwa das fehlende Wasser im Wiesensee.

„Ich bewege gern“, sagt sie von sich selbst. „Nicht nur körperlich – auch gesellschaftlich.“ Das passt ins Bild: Kiriasis ist keine, die Dinge einfach hin-nimmt, sie brennt dafür, Eigenverantwortung zu übernehmen, „über den Tellerrand hinaus“. Und schmunzelt: „Ich habe immer gerne geholfen. Meine Mutter sagt, ich habe ein Helfer- und Gerechtigkeitssyndrom.“

Was bleibt, ist der Eindruck einer starken, disziplinierten Frau, die weiß, was sie will – und was sie geben kann. Ihr Lieblingszitat bringt es auf den Punkt: „Wenn du auf dem Boden liegst, dreh’ dich auf den Rücken – dann ist der Blick frei für die Sterne.“ ■

KONTAKT

sandra@winner-effects.de | www.golden-underdogs.com | Instagram @sandrakiriasis



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

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

INTERNATIONALE SPITZEN KLASSE AM MITTELRRHEIN

EHC NEUWIED SCHREIBT MIT
CEHL-ERFOLG VEREINSGESCHICHTE

Welche Mannschaft kann schon von sich behaupten, einen internationalen Meistertitel gewonnen zu haben? Die Eishockeyspieler des EHC Neuwied haben damit seit dem Frühling 2025 ein absolutes Alleinstellungsmerkmal in der Region. Die „Bären“ gewannen im zweiten Jahr ihrer Zugehörigkeit die Meisterschaft in der Central European Hockey League (CEHL), in der das Team – genauso wie der Nachbar EG Diez-Limburg, der sich im Sommer in die Regionalliga West zurückgezogen hat – gegen starke belgische und niederländische Teams antritt.

Heerenveen, Den Haag, Lüttich – das waren drei der Spielorte der „Bären“ und sind auch in der aktuellen Saison Spielorte. Der Wechsel nach Benelux erwies sich in jeder Hinsicht als Glücksfall: Die Zuschauer bekommen an fast jedem Wochenende spannende Spiele auf Augenhöhe geboten und honorieren dies mit vollen Rängen im Icehouse. Die Liga genießt bei den Spielern einen deutlich höheren Ruf als die Regionalliga, sodass es Manager Carsten Billigmann immer häufiger gelingt, in der Szene namhafte und hochkarätige Leute an den Mittelrhein zu lotsen. Die ganze



FRANK EICHHORN
Geschäftsführer BW Converting
(vormals W+D GmbH)

„Als neuer Sponsoringpartner sind wir begeistert von der tollen Partnerschaft mit dem EHC. Die Flexibilität und Freundlichkeit des Vorstandes, die begeisterte Atmosphäre bei den Spielen und die Herzlichkeit aller Beteiligten haben uns in kürzester Zeit zu Fans der Bären gemacht. Ein Event mit unseren Mitarbeitern, deren Partnern und Kindern wurde von unserer Belegschaft begeistert aufgenommen und hat sicherlich für viele neue zusätzliche Fans gesorgt. Wir freuen uns schon auf die nächste bärenstarke Saison!“



MAREN HASSEL-KIRSCHKE
Geschäftsführerin
Hassel-Kirsche Immobilienverwaltung GmbH

„Ich bin in Heddesdorf aufgewachsen. Dadurch waren der EHC und die Eishalle schon immer ein Teil meines Lebens. Als Kind waren regelmäßige Besuche bei Spielen sowie Schlittschuhfahren eine beliebte Wochenendbeschäftigung. Heute besuche ich mit meinen eigenen Kindern die Spiele der Bären. Die Atmosphäre und die Begeisterung der Fans für ihre Mannschaft waren damals und sind auch heute immer wieder inspirierend und ansteckend.“

Text: René Weiss | Fotos: EHC Neuwied, Arno Boes



Entwicklung des Vereins trägt genauso dazu bei. „Wir haben uns einen sehr guten Ruf erarbeitet“, freut sich der Vorsitzende Burkhard Weller.

FANS, WIRTSCHAFT UND ETAT: HAND IN HAND ZUM ERFOLG

Zuschaueransturm, mannschaftlicher Erfolg und eine kontinuierlich wachsende Unterstützung durch die heimische Wirtschaft spielen Hand in Hand. Der Verein konnte seinen Etat deutlich aufstocken, weil er ein begeisterndes Produkt anbieten kann, das die Mengen elektrisiert. So kann der Verein wieder die Oberliga anstreben, in die der EHC in einem Jahr zurückkehren will. Zehn Jahre lang haben die treuen Fans darauf gewartet, jetzt arbeitet der Vorstand zielstrebig darauf hin.

Das Gleiche gilt auch für den sportlichen Bereich. Es wurden vermehrt Zwei-Jahres-Verträge unterschrieben, sodass Trainer Jeffrey van Iersel – vom Finalgegner der Vorsaison aus Limburg-Geleen gekommen – über die Saison 2025/26 hinaus mit neu verpflichteten Leistungsträgern wie Ludvig Hedström und Marcus Götz planen kann. Schon diese beiden Transfers zeigen, dass der EHC Neuwied wieder eine feste Größe im deutschen Eishockey ist. Ohne einen guten Ruf, Referenzen und Perspektiven des neuen Arbeitgebers wechselt kein schwedischer Zweitligaspieler wie Hedström oder ein langjähriger Oberliga-Top-Verteidiger wie Götz.

Die Voraussetzungen für eine weitere erfolgreiche Saison sind somit gelegt. Warum sollte es dann nicht auch mit der Titelverteidigung klappen? Der Kader scheint stark genug zu sein, und vielleicht kann der EHC Neuwied in rund einem halben Jahr wieder das Alleinstellungsmerkmal in der Region für sich beanspruchen, einen internationalen Titel gewonnen zu haben. ■

TICKETS & INFOS

www.diebaeren2026.de



OLIVER STÖBBAUER
Stöbbaauer GmbH & Co. KG

„Ich komme schon seit den 1990er Jahren in Neuwied zum Eishockey. Mich hat gleich die Stimmung in der Halle gepackt und dann auch das Engagement der Leute im Verein überzeugt. Unser Unternehmen gehört seit 2000 zu den Sponsoren. In dieser Zeit haben wir alle Höhen und Tiefen des Vereins miterlebt und geholfen, wenn Not am Mann war. Das hat nicht nur für beide Partner wertvolle Erfahrungen gebracht, sondern auch Vertrauen entstehen lassen. Das ist eine Basis, die über das Geschäftliche hinausgeht. Man trifft sich im Icehouse, kennt sich aus vielen Gesprächen rund um Sport und Verein, und die im Laufe der Jahre entwickelten Kontakte haben meist freundschaftlichen Charakter. Und nach wie vor begeistert mich die Atmosphäre bei den Heimspielen – als Sportfan kann ich mir kaum ein besseres Erlebnis vorstellen.“



BIANKA SOMMER-JUNG
Geschäftsführung Autohaus Sommer

„Der EHC, Die Bären, Neuwied und das Autohaus Sommer – das passt. Wir sind Peugeot-Service-Partner in Neuwied und Straßenhaus mit vielen Ideen und einem großartigen Team. Seit mittlerweile sechs Jahren sind wir Partner der Neuwieder Bären. Unser Slogan ‚Bären mit Löwenpower‘ hat sich eingepreßt. Um bei der Auswahl der Spieler zu unterstützen, stellen wir in jeder Saison einen großen Fuhrpark zur Verfügung und ermöglichen den Spielern von außerhalb, rechtzeitig zum Training und zu den Spielen vor Ort zu sein. Oft werden Fahrgemeinschaften gebildet. Die Autos sind schon von weitem mit der Werbung ‚Bären mit Löwenpower‘ zu erkennen.“

Als Sponsor und Unterstützer sind wir fast bei jedem Spiel im Icehouse mit dabei. Inzwischen ist es für meinen Bruder, meinen Mann und mich eine Herzensangelegenheit geworden. Wir freuen uns, unsere aktuellen Peugeot-Modelle vor oder nach dem Spiel auf dem Eis präsentieren zu dürfen.“

Seefischhalle, Angelpark,
Restaurant & Imbiss

FISCHZUCHT WELLER



Besondere Wünsche und Räucherfischplatten
gerne auf Anfrage.

Unsere Seefischhalle bietet Ihnen eine große Auswahl an Meeres- und Süßwasserfischen sowie Fischsalate, Grillfisch und Räucherfisch aus eigener Räucherei an.



Service

Über 50 Jahre PEUGEOT-Erfahrung!
... unser Service macht den Unterschied.

AS
AUTOHAUS SOMMER
STRASSENHAUS | NEUWIED

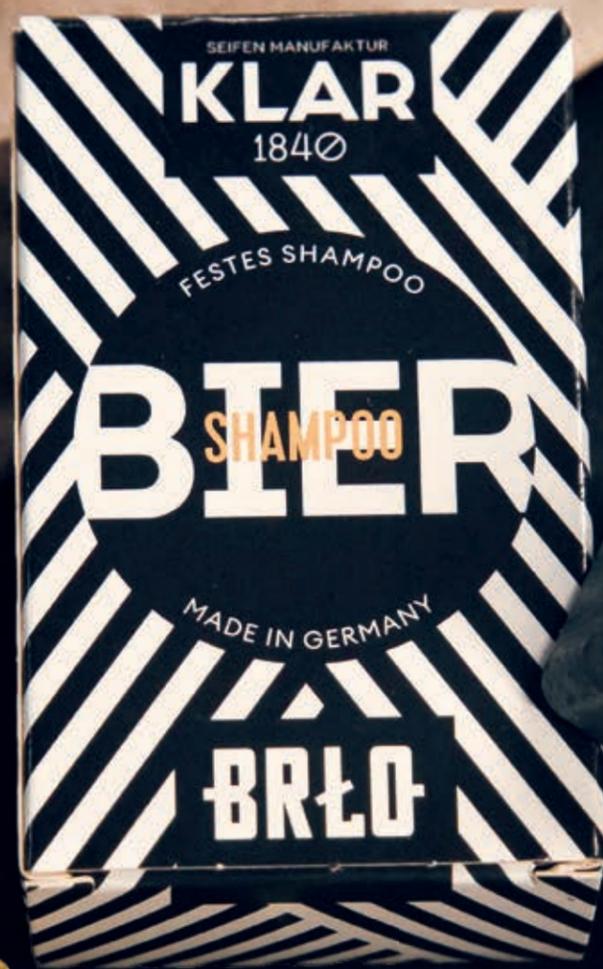
Autohaus Arno Sommer KG
56587 Straßenhaus, Tel. 02634-95990
56566 Neuwied, Tel. 02631-355770



www.autohaus-sommer.net

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. ■



2 POWER

FRAUEN

AUS DER

GRÜNEN HÖLLE



Katharina Seiwert und Emily Miller leben ihre Leidenschaft für den Nürburgring

Text: Roland Schäfges
Fotos: Roland Schäfges,
www.myfoto24.eu, privat

Zwei Menschen mit dem gleichen Job beim größten Sportevent Deutschlands. Tätig für verschiedene Medienanbieter und trotzdem eine Liebe: den Nürburgring! Die Lebensläufe von Katharina Seiwert aus Kirchwald bei Mayen und der gebürtigen Kölnerin Emily von der Osten, genannt Emily Miller, könnten unterschiedlicher nicht sein. Dennoch haben sie viel gemeinsam. Beide sind als Live-Reporterinnen beim ADAC 24-Stunden-Rennen auf dem Ring für NITRO (RTL) bzw. nürburgring.tv im Einsatz, erledigen unterschiedliche Aufgaben für RTL und sind selbstständige Unternehmerinnen.

Emily Miller wird zur „Stimme der Fans“

Wenn Emily Miller an einem Renntag am Nürburgring das Mikrofon hebt, freut dies viele Motorsportfans. Der Rotschopf hat sich in wenigen Jahren zu einem Gesicht der „Grünen Hölle“ gemausert. Sie ist nicht nur Moderatorin oder Sportreporterin, sondern außerdem Mediengestalterin, Unternehmerin und Bloggerin. Am Ring gilt sie als „Stimme der Fans“, denn die 31-Jährige berührt und bewegt mit Persönlichkeit, Ausstrahlung, Leidenschaft und Herzlichkeit.

Geboren 1994 und aufgewachsen in Köln, war ihr Weg in gewisser Weise vorgezeichnet, aber trotzdem nicht vorhersehbar. Schon als Kind erlebt sie durch ihren Vater, einen Kameramann, hautnah das pulsierende Leben hinter den Kulissen. Die frühen Einblicke in die Medienwelt faszinieren sie nachhaltig. So ist schnell klar, auch „irgendwas mit Medien“ zu machen. Doch was bei vielen eine oberflächliche Vorstellung ist, bedeutet für Emily echtes Interesse an Technik, Handwerk und dem Zusammenspiel von Menschen und Geschichten. Trotzdem schlägt sie nach dem Abitur zunächst eine andere Richtung ein. Erst nach einer „soliden Ausbildung“ zur Drogistin entscheidet sie sich, eine Ausbildung zur Mediengestalterin Bild & Ton bei der SPORTTOTAL AG zu machen. Hier zeigt sich rasch ihr außergewöhnliches Talent, technisches Verständnis und die Begeisterung für den Motorsport. So kommt sie schließlich zurück zu nürburgring.tv, wo sie seit 2018 als freiberufliches „Mädchen für alles“ arbeitet.

Katharina Seiwert – die Journalistin aus der Eifel

Die 1995 in Neuwied geborene Katharina Seiwert erlebt ihre Jugend in Kirchwald, einem Dorf mit etwa tausend Einwohnern in der Eifel – nur zehn Kilometer Luftlinie vom Ring entfernt. „Ich habe mich nie einsam gefühlt, hatte eine wahnsinnig schöne Kindheit auf dem Land. Mit Menschen, mit denen ich bis heute eng verbunden bin“, sagt sie. Ihre Heimat prägt sie bis heute – menschlich wie journalistisch. Sie spricht vom langsamen Denken, vom genauen Hinschauen, vom Miteinander – Eigenschaften, die ihr später in der Medienwelt oft aufgefallen sind, weil sie dort fehlen.

Schon in der Schulzeit auf dem Mayener Gymnasium zeigt sich: Sprache liegt ihr. Sie mag das Fach Deutsch, schreibt gut, denkt in klaren Bildern. Es folgen Praktika – in der PR-Abteilung der VoBa RheinAhrEifel und bei einer Mayener PR-Agentur. Nach dem Abitur 2015 macht sie ein Praktikum in der PR-Abteilung eines Modelabels in New York – ein Aufenthalt, der prägend war. Es ist das erste Mal, dass sie alleine ins Ausland geht, und gleichzeitig der Moment, in dem ihr klar wird: „Ich will das beruflich machen!“

Es folgt der Studiengang Intermedia an der Uni zu Köln – ein Studium mit Fokus auf Medienpraxis, Gestaltung, Pädagogik und Management. Die Domstadt wird zum Lebensmittelpunkt, doch die Verbindung zur Heimat bleibt. In dieser Zeit absolviert sie zahlreiche journalistische Stationen – unter anderem beim WDR, bei Vox und RTL. Ihre Arbeit spricht sich herum: 2019 erhält sie einen von nur 14 Plätzen an der renommierten RTL-Journalistenschule. Die Ausbildung ist umfassend, praxisnah, fordernd. Moderation, Kameraarbeit, Beitragsproduktion, Sprechtraining – sie arbeitet sich durch jede Disziplin und kommt letztlich mit der Sportredaktion in Kontakt.

Als RTL-Freiberuferinnen durch die Welt

Anders war es bei Emily Miller. Über Freundschaften mit Teammitgliedern und mechanischem Personal entwickelt sich eine persönliche Nähe zu Teams wie Frikadelli, wo sie bereits mit 16 Jahren beginnt, fotografisch und filmisch mitzuwirken. Diese Verbindungen und private Drohnenflüge am Ring führen auch zu einer Chance bei nürburgring.tv. So wird aus Interesse verbindende Leidenschaft – und sie Teil der Ring-Familie.

Emilys Vorgängerin als Moderatorin beim 24-Stunden-Rennen ist keine Geringere als Anna Fleischhauer, die zuvor die RTL-Journalistenschule besucht und eine klassische Journalistenlaufbahn verfolgt hat. „Vor mir war ja Anna da. Sie macht jetzt ‚RTL aktuell‘. Die haben alle den Beruf gelernt. Ich habe es nicht gelernt. Ich komme aus einem technischen Beruf und bin ziemlich spontan in die Rolle reingerutscht. Mit Anna habe ich damals zusammengearbeitet, als ich Azubi war. Wir sind mal zusammen zum 24er gefahren. Aber da habe ich halt ‚nur‘ die Technik übernommen“, beschreibt Emily ihre Rolle als Nachfolgerin.

Auch Katharina Seiwert ist irgendwie eine Nachfolgerin und Kollegin von Anna Fleisch-



INFO

Die Reportage über Emily und Katharina finden Sie in XXL-Länge auf www.360-magazine.de



Foto links oben | Selbst in der Startaufstellung darf „milux“ nicht bei Emily fehlen.

Foto rechts oben | 360-Magazin-Reporter Roland Schäfges begleitet Emily Miller beim 24-Stunden-Rennen.

Foto links unten | „Kathi“ ist bei ihren Kollegen sehr beliebt – hier mit RTL-Reporter Jakob Passlick.

Foto rechts unten | Katharina Seiwert bei einer Moderation zur Founders League.

ES IST EINE MENTALITÄT, DIE DU VERSTEHEN MUSST, UM SIE ERZÄHLEN zu können!

”

hauer. Die Absolventin der RTL-Journalistenschule arbeitet nach dem Abschluss freiberuflich weiter – verrückt, weil sie dafür einen RTL-Festvertrag ablehnt. Eine mutige Entscheidung. Doch was danach geschieht, ist ungewöhnlich: RTL kommt ihr entgegen. Statt den Vertrag platzen zu lassen, wird ihr ein Teilzeitmodell angeboten – mit klarer Rückendeckung aus der Redaktion. „Da fiel der Satz: ‚Lieber ‚ne halbe Kathi als keine Kathi.‘ Das ist nicht selbstverständlich – und ich bin dafür sehr dankbar.“ Seitdem kombiniert sie beides: Moderation bei Events, Teilzeit bei RTL und Einsätze z. B. bei Sky oder Stern TV, wo sie als Moderatorin, Redakteurin oder Reporterin im Einsatz ist, aber auch eigene Beiträge produziert. Ähnlich wie Mediengestalterin Emily, die als „Freie“ beim RTL-Format „Exklusiv“ als Tonfrau um die Welt reist – zu den Geissens, Bushido oder Kylie Minogue!

Enge Verbindung zum Nürburgring

Trotz viel Erfahrung muss „Reporterin Emily“ als Autodidaktin – ohne journalistische Ausbildung – in eine Rolle hineinwachsen, welche Fleischhauer oder Seiwert bereits ausfüllen. Die Art und Weise, wie Emily ihre Leidenschaft, ihr Detailwissen und ihre quirlige Persönlichkeit dabei einbringt, lässt sie nicht nur anders wirken, sondern hat ihr viele Fans eingebracht. Sicherlich auch, weil sie die Verbindung zur Szene nie aufgegeben hat und auch heute noch

während der Rennen die Campingplätze an der Nordschleife besucht – eine Sache, welche die beiden Frauen verbindet.

Seit 2021 ist sie eines der Gesichter der NLS und begeistert mit ihrer authentischen, humorvollen und spontanen Art. Als sie nach einem Jahr Pause 2025 auf die Bühne des Nürburgrings zurückkehrt, geschieht dies vor allem dank Fans und Kollegen. Die Pause kommt überraschend und ungeplant, nachdem die Produktionsfirma entscheidet, neue Wege einzuschlagen und auf eine Influencerin setzt. „Es war ein harter Schlag, den ich verdauen musste, aber diese Erfahrung hat mir gezeigt, wie wichtig mir das alles wirklich ist“, erinnert sich Emily.

Ihr Fehlen wird von den Fans intensiv wahrgenommen, und die Reaktionen sprechen Bände: „Wo ist Emily? Wir vermissen ihre Art und ihr Wissen“, schreiben viele Zuschauer. Kollegen wie Eddie Mielke oder Matthias Killing setzen sich für ihre Rückkehr ein. „Als ich nicht moderieren durfte, habe ich erst verstanden, wie sehr mir diese Aufgabe am Herzen liegt. Die Eifel und der Nürburgring sind nicht nur ein Job – sie sind meine Heimat, mein Herzschlag, meine Begeisterung. Dass so viele Menschen an meiner Seite standen, hat mich tief bewegt und motiviert, noch stärker zurückzukehren.“ Ihre Kollegen schätzen vor allem Emilys Fähigkeit, spontan und professionell mit Herausforderungen umzugehen, und ihr umfassendes Hintergrundwissen, das sie direkt aus erster Hand sammelt. Die breite und herzliche Unterstützung macht ihre Rückkehr letztlich unumgänglich.

Auch für Katharina ist der Ring von großer Bedeutung: „Das 24er war immer Teil des Sommers. Teil von uns. Hei-

mat!“ Ihr Opa betrieb früher eine Tankstelle, wo Renn-teams vorbeikamen. Und für die junge Kathi war es völlig normal, im Sommer irgendwo an der Nordschleife zu sein. Sie kannte bereits früh die Namen der Streckenposten, wusste, wo man die besten Bilder macht und welche Zeltplätze die beste Sicht bieten. Als sie 2019 angefragt wird, als Reporterin dabei zu sein, sagt sie sofort zu. Was kaum jemand weiß: Sie kennt das Gelände wie ihre Westentasche. Als sie erstmals das Mikrofon in die Hand nimmt, steht sie keine zwei Minuten später vor einem Mechaniker, der ihr zuruft: „Kathi, du? Was machst du denn hier?!“, erzählt sie lachend. „Da guckten alle nicht schlecht!“ Seitdem ist sie dabei – als Reporterin, als Stimme aus der Pitlane, als Mittlerin zwischen Rennteams und Zuschauern. Für sie ist es kein Job, sondern Heimat: „Das Rennen ist hier nicht nur Sport. Es ist für uns Kultur. Es ist Eifel. Es ist eine Mentalität, die du verstehen musst, um sie erzählen zu können.“

Erfolg als Unternehmerin

Während Katharina ihre journalistische Laufbahn verfolgt, ist Emily auch erfolgreiche Unternehmerin. 2019 gründet sie mit 24 Jahren das Start-up „milux“ für individuell designte Handyhüllen mit Kordel – zunächst als Nebenverdienst, doch dank Influencer-Unterstützung wächst es rasant. Die Gründerstory ist nicht nur eine geschäftliche, sondern auch eine sehr familiäre: Mit Mutter und Oma startet sie aus ihrer kleinen Wohnung in Köln-Ehrenfeld. Die Küche wurde zum Versandzentrum, das Wohnzimmer zum Lager, und Oma Mimi ging damals täglich mit einem Bollerwagen voller Pakete zur Post. Ihr Vater ist ein wichtiger Berater für „Struktur und Ordnung“. Auch Schwester Lina und Freunde sind in der Firma aktiv. „Alle werden selbstverständlich bezahlt“, betont die Chefin! Der Erfolg gibt ihr recht: „Blöd gesagt: Die Million war schnell da“, sagt Emily schmunzelnd.

Trotz ihres Erfolgs und ihrer heutigen Bekanntheit bleibt Emily stets bescheiden und hilfsbereit – Eigenschaften, die sie eindrucksvoll und fast selbstzerstörerisch während der Flutkatastrophe zeigt, als sie binnen kürzester

Zeit Hunderte Helfer mobilisiert, um den betroffenen Menschen in der Eifel und im Ahrtal zur Seite zu stehen. Ihre Hilfsbereitschaft geht dabei weit über das Sammeln von Spenden hinaus: Emily organisiert Transporte, koordiniert Hilfsmaßnahmen und packt selbst monatelang mit an – bis zu einem Nervenzusammenbruch Monate später. Trotzdem sagt sie heute mit bewegender Klarheit: „Es war keine Frage, sondern eine Pflicht, etwas zurückzugeben!“

Underdogs mit dem Blick von außen

Die beiden Powerfrauen leben ihren Traum, kommen als Underdogs in eine ferne Welt, die nun ihr Leben ist. Niemand wartet auf sie. Trotzdem setzen sie sich durch – mit Talent, Leistung und Willen, ohne Vitamin B. Sie sind Vorbilder für viele Frauen und können einen Unterschied machen, wie Katharina Seiwert erklärt: „Heute warten viele darauf, dass man ihnen die Richtung vorgibt. Ich bin anders groß geworden. Ich denke selbst und treffe Entscheidungen. Vielleicht liegt das an meiner Herkunft, an einer inneren Haltung. Vielleicht an beidem. Ich glaube, ich kann durch meine Herkunft Themen oft anders betrachten – mit dem Blick fürs Ganze oder von außen. Gerade wenn es um aus Metropolsicht geführte Diskussionen geht. Da kann ich korrigieren und sagen: Nein, die Menschen auf dem Land bewegen ganz andere Themen. Das ist sicherlich mein Vorteil.“

Ähnliches stellt auch Emily Miller fest: „Ich sehe mich nach wie vor noch als die ‚kleine Emily‘. Ich habe nie die Bodenhaftung verloren oder den Blick von draußen.“ Diese Einstellung macht beide Powerfrauen authentisch, nahbar und tiefgründig – als Unternehmerinnen, Moderatorinnen und besonders als Menschen. ■

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.

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



VERLAGSSONDERVERÖFFENTLICHUNG

Frauen POWER

EINE SPIELZEIT VOLLER PERSPEKTIVEN
UND INTERNATIONALER INTERPRETATIONEN
AM MUSIK-INSTITUT KOBLENZ

Text: Claus Ambrosius | Fotos: Yves Petit, Marco Borgreve

Mehr Frauenpower geht kaum: In der aktuellen Spielzeit stehen beim Musik-Institut Koblenz sieben verschiedene Frauen am Pult der Anrechtskonzerte – und zwei Männer. Die Saison verspricht viele internationale Handschriften in der Interpretation – eine Mischung, die auch Neulinge im Konzertsaal neugierig machen dürfte.

DIRIGENTINNEN IM RAMPENLICHT

Bei den Anrechtskonzerten des Musik-Instituts Koblenz in der Rhein-Mosel-Halle treten in dieser Saison sieben Gäste ans Dirigentenpult der Rheinischen Philharmonie – und es sind ausschließlich Frauen. In einer Musikwelt, die jahrhundertlang vom Bild des männlichen Maestros geprägt war, fällt das unweigerlich ins Auge.

Beim Staatsorchester Rheinische Philharmonie, das auch in diesem Jahr bei neun der zehn Konzerte des Musik-Instituts zum Einsatz kommt, ist diese Besetzung keines-



AM DIRIGENTENPULT

SPIELZEIT 2025/2026

ALLE KONZERTE FINDEN FREITAGS UM 20 UHR
IN DER RHEIN-MOSEL-HALLE IN KOBLENZ STATT.

FREITAG, 7. NOVEMBER

GABRIEL FAURÉ | Masques et Bergamasques,
Orchestersuite
MAURICE RAVEL | Klavierkonzert G-Dur
W. A. MOZART | Jupiter-Sinfonie
SOLIST | Alexander Krichel
DIRIGENT | Dirk Kaftan,
Beethoven Orchester Bonn

FREITAG, 28. NOVEMBER

SAMUEL BARBER | Adagio for Strings
WILLIAM WALTON | Cellokonzert
IGOR STRAWINSKY | Petruschka
SOLIST | Alexey Stadler
DIRIGENTIN | Bar Avni,
Staatsorchester Rheinische Philharmonie

FREITAG, 12. DEZEMBER

J. S. BACH | Weihnachtsoratorium
Chor des Musik-Instituts Koblenz
SOLISTEN | Sabine Goetz (Sopran), Julia
Diefenbach (Alt), David Jakob Schläger (Tenor),
Benjamin Russell (Bass)
DIRIGENT | Lutz Brenner,
Staatsorchester Rheinische Philharmonie

FREITAG, 23. JANUAR

EDVARD GRIEG | Peer Gynt Suite Nr. 1
CARL NIELSEN | Klarinettenkonzert
JEAN SIBELIUS | Sinfonie Nr. 2
SOLIST | Sebastian Manz
DIRIGENTIN | Chloé Dufresne,
Staatsorchester Rheinische Philharmonie

FREITAG, 6. FEBRUAR

CLAUDE DEBUSSY | Iberia
MAURICE RAVEL | La Valse
JACQUES IBERT | Flötenkonzert
MAURICE RAVEL | Bolero
SOLISTIN | Jasmine Choi
DIRIGENTIN | Marzena Diakun,
Staatsorchester Rheinische Philharmonie

FREITAG, 27. FEBRUAR

SERGEJ PROKOFIEW | Sinfonie classique D-Dur op. 25
GEORGE GERSHWIN | Concerto in F
DMITRI SCHOSTAKOWITSCH | Sinfonie
Nr. 1 f-Moll op. 10
SOLISTIN | Claire Huangci
DIRIGENTIN | Emilia Hoving,
Staatsorchester Rheinische Philharmonie

FREITAG, 20. MÄRZ

CÉSAR FRANCK | Die Sieben Worte Jesu am Kreuz
GABRIEL FAURÉ | Requiem op. 48
SOLISTEN | Katharina Persicke (Sopran),
Johannes Mayer (Tenor), Thomas Berau (Bass)
DIRIGENT | Lutz Brenner, Chor des Musik-Instituts
Koblenz & Staatsorchester Rheinische Philharmonie

FREITAG, 24. APRIL

ANTONIÍN DVOŘÁK | Scherzo capriccioso
THOMAS ADÈS | Violinkonzert Concentric Paths
GUSTAV MAHLER | Sinfonie Nr. 1
SOLIST | Ilya Gringolts
DIRIGENTIN | Anu Tali,
Staatsorchester Rheinische Philharmonie

falls als Quote gedacht, wie Orchesterintendant Günter Müller-Rogalla versichert. Für diese Spielzeit, in der das Orchester ausnahmsweise keinen Chefdirigenten hat, hatte er eine Liste mit potenziellen Dirigentinnen und Dirigenten erarbeitet, deren Handschrift, künstlerischer Weg und Energie möglichst gut zum Programm passen sollten. Am Ende ergab sich eine Auswahl – und die Mehrheit daraus bestand aus Frauen.

Dass diese Entscheidung noch immer ungewöhnlich wirkt, hat mit der Geschichte zu tun. Jahrzehntlang waren für Frauen am Pult Netzwerke, Sichtbarkeit und Gelegenheiten strikte Mangelware. Während Musikerinnen als Solistinnen bereits etabliert waren, blieb die Leitung gerade großer Orchester größtenteils Männern vorbehalten. Wie viele gut ausgebildete Dirigentinnen es auf dem internationalen Parkett tatsächlich mittlerweile gibt, wird nicht zuletzt in dieser Saison der Koblenzer An-

rechtskonzerte sichtbar, in der Künstlerinnen aus Frankreich, Polen, Estland, Israel, Norwegen, den USA und aus Russland am Pult stehen.

EIN VORGESCHMACK AUF DIE ZUKUNFT

Die Spielzeit 2025/2026 ist zwar eine Saison des Übergangs, wird gleichzeitig aber auch zum Auftakt – denn die aus Polen stammende Marzena Diakun, die ab 2026/2027 erste Chefdirigentin der Rheinischen Philharmonie wird, ist eine der sieben Gastdirigentinnen dieser Spielzeit. Daneben ist sie bereits in die Planungen für die kommenden Jahre eingebunden. Das Orchester konnte sie schon bei einigen Projekten kennenlernen – und es ist nicht übertrieben zu sagen, dass die Vorfrohe und Neugierde auf die neue Chefin groß sind, bei den Musikerinnen und Musikern ebenso wie beim Publikum. Auch manche der weiteren Dirigentinnen sind der Rhei-

nischen Philharmonie von früheren gemeinsamen Projekten bekannt. Die Leiterin des zehnten und letzten Konzerts der Saison komplettiert sogar ein seltenes Triple: Die Estin Anu Tali hat bereits 2017 und 2023 in Koblenz Anrechtskonzerte dirigiert – beide Male mit großem Echo.

Das Programm der Konzertsaison ist denkbar breit gefächert: Mozart, Schumann, Mahler, Wagner, dazu Sibelius, Dvorák, Barber, neue Musik und noch viel mehr. Die Mischung ist ebenso international wie abwechslungsreich: ein Panorama der Romantik, nordische Klangfarben, amerikanische Moderne, „Klassiker“ verschiedener Epochen mit Wiedererkennungswert. Und am Ende wird eine Zahl auf jeden Fall hängenbleiben: sieben von sieben. Wer will, kann darin ein Signal sehen. Oder einfach den selbstverständlichen Ausdruck einer neuen Normalität. Auf jeden Fall aber zeigt die außergewöhnliche Saison, wie umfangreich und vielseitig die Szene interessanter Dirigentinnen heute ist. ■

Foto vorherige Seite | Chloé Dufresne studierte zunächst Bratsche, Gesang und Chorleitung, bevor sie an der Sibelius-Akademie in Helsinki zum Dirigierstudium wechselte. Sie wurde ins Förderprogramm Dudamel-Fellowship in Los Angeles aufgenommen und gewann beim Wettbewerb in Besançon 2021 sowohl den Orchester- als auch den Publikumspreis und den Preis der Jury. Sie blickt neben dem sinfonischen Bereich auch auf eine umfangreiche Operntätigkeit zurück und leitet in Koblenz das 6. Anrechtskonzert am 23. Januar 2026.

Foto oben | In dieser Saison kommt sie zur Leitung des 7. Anrechtskonzerts am 6. Februar 2026 noch als Gast nach Koblenz. Ab der Saison 2026/2027 ist Marzena Diakun erste Chefdirigentin der Rheinischen Philharmonie.

TICKETS & INFOS

www.musik-institut-koblenz.de

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 Aromaprofil 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

JETZT BEI TRÖSSER DIE BESTEN TRENDS FÜR IHR ZUHAUSE

20%¹⁾ Rabatt



10% Rabatt

FÜR ALLE LESER

Den Coupon ausgeschnitten mitbringen!

MÜLHEIM-KÄRLICH Industriestraße 28 | 56218 Mülheim-Kärlich | Tel: 0261 / 25 725
Mo. bis Fr. 10 - 19 Uhr, Sa. 10 - 18 Uhr | [troesser.de](https://www.troesser.de)

1) Nur bei Neukauf. Ausgenommen Musterring, Interliving, sowie Artikel aus dem Onlineshop. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.



WILLKOMMEN ZUHAUSE – DIE NEUEN TRÖSSER WOHNWELTEN LIVE ERLEBEN

Ihr Zuhause ist mehr als nur ein Ort — es ist ein Gefühl! Es ist der Platz, an dem Sie den Tag ausklingen lassen, besondere Momente mit Familie und Freunden teilen und einfach Sie selbst sein können. Hier entstehen Erinnerungen, hier finden Sie Ruhe, hier beginnt das Leben.

Sofas, die Design, Komfort und Funktion vereinen

Von Wohnlandschaften mit höhenverstellbaren Armlehnen und Sofas mit innovativen Relaxfunktionen bis hin zu klassischen Einzelsofas — bei uns finden Sie Ihren persönlichen Lieblingsplatz. Ergänzen Sie Ihr Wohnzimmer mit einem ergonomischen Relaxstuhl oder gönnen Sie sich ein Boxspringbett, das Sie einfach nur träumen lässt!

Entdecken Sie die neue Dining-Kollektion

Designer-Stühle, die nicht nur fantastisch aussehen, sondern auch höchsten Sitzkomfort bieten: 360° drehbar, mit Rückholfunktion und Flexi-Komfortfunktion — in trendigen Bezugsmaterialien oder feinstem Leder. Ergänzt mit einem ausziehbarem Esstisch aus Massivholz oder Keramik schaffen Sie den perfekten Ort für gemeinsame Zeit mit Freunden und guten Gesprächen.

Mit Liebe zum Detail

Als Familienunternehmen in 3ter Generation verstehen und leben wir unser Handwerk jeden Tag aufs Neue. Unser Anspruch ist es, nicht nur „die“ sondern „Ihre“ Nummer 1 zu sein. Als 3-facher Testsieger und Deutschlands bester Polstermöbelspezialist bieten wir nicht nur erstklassige Möbel, sondern auch einen außergewöhnlichen Service. Verlassen Sie sich auf die beste Beratung von unseren geschulten Einrichtungsberatern und erleben mit unserer digitalen Sofaplanung Ihre Wunschmöbel bereits vor dem Kauf — visuell sichtbar und auf Ihre Bedürfnisse perfekt geplant.

Tradition spürbar anders

Seit rund 100 Jahren sind wir vor allem in Nordrhein-Westfalen, sowie in Rheinland-Pfalz, Hessen und Niedersachsen Zuhause. Unsere Showrooms werden von internationalen Architekten und Stylisten kreiert und dekoriert, so dass Sie sich bei uns von einem einzigartigen Einrichtungserlebnis inspirieren lassen können. Fühlen Sie sich bei uns schon wie Zuhause!

Besuchen Sie uns jetzt in Mülheim-Kärlich und profitieren Sie von sensationellen Angeboten: Sie erhalten **20 %¹⁾ Aktionsrabatt und zusätzlich 10 %** als Leser des 360° Magazin. Zudem sind alle Ausstellungsstücke bis zu 60 % reduziert.

TRÖSSER[®]

Der Polstermöbel-Spezialist.

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

ZWISCHEN STILLE &

Spannung



Wie Luca und Ida in einem kleinen Studio im Westerwald große True-Crime-Geschichten machen

Text: Janina Kehrbaum | Fotos: Svenja Pestke

Es ist ein ruhiger Nachmittag im Westerwald. Sanftes Tageslicht mischt sich mit dem Schein der Studio Lampen, als sich Luca und Ida, beide 20 Jahre alt, gegenüber sitzen – zwischen ihnen zwei Mikrofone, daneben ein Stapel Notizen. Und dann: absolute Konzentration. Luca beginnt zu erzählen. Von einem Fall, der so bizarr wie faszinierend ist. Von einem Schicksal, das auf erschreckende Weise aus der Bahn geraten ist. Ida hört zu, stellt Fragen, kommentiert – spontan, mitfühlend, mitunter humorvoll. Was als private Leidenschaft begann, ist heute ein Format, das mit einem stetig wachsenden Publikum aus ganz Deutschland – und besonders aus der Region Koblenz – gehört und geschaut wird.

Von der Krabbelgruppe ins Podcast-Studio

Die Geschichte von „Verbrechen Hautnah“ ist auch die Geschichte einer Freundschaft. Luca kommt aus Mogendorf und studiert Filmmaking in Köln, Ida stammt aus Hosten und macht eine Ausbildung zur Industriekauffrau bei einem regionalen Fertighausunternehmen. Die beiden sind nicht nur Kollegen, die sich mal eben dazu entschieden haben, einen Podcast zu starten. „Wir kennen uns seit der Krabbelgruppe, waren zusammen in der Grundschule, der weiterführenden Schule und haben gemeinsam Abi gemacht“, erzählen die beiden. Im Wanderurlaub nach dem Abi hat Ida auf einer Autofahrt ihre Begeisterung für True Crime geteilt – und Luca war sofort begeistert. Da er bereits Podcast-Erfahrung hatte, war die Idee schnell geboren: „Wir machen unseren eigenen True-Crime-Podcast!“

Dass die Idee nicht nur ein Hirngespinnst war, bewiesen die Freunde schnell. Zunächst haben sie mit dem „Kreuzworträtsel-Mord“ ihre erste geheime Proberfolge aufgenommen, die jedoch bislang nicht veröffentlicht wurde. „Ich fand den Fall so absurd und spannend, weil der Täter durch ein Rätsel in der Zeitung überführt wurde. Irgendwann zu einem besonderen Zeitpunkt werden wir die bestimmt mal rausbringen“, teasert Luca an. Die erste offizielle Folge ging dann schließlich am 5. November 2024 online – als Audio- und Videoformat.

Was macht True-Crime aus?

Was treibt Menschen zu schockierenden Taten? Wie fühlt es sich an, mitten in einem Kriminalfall zu stehen – nicht als Zuschauer, sondern als Beteiligter, Zeuge oder





WIR WERDEN HÄUFIG
ANGESPROCHEN UND
ERFAHREN SEHR VIEL

„Support.“

Ermittler? Genau diesen Fragen gehen True-Crime-Podcasts nach. Ida und Luca rattern die Geschichten aber nicht einfach nur so runter, sie setzen auf Respekt, journalistisches Feingefühl und Struktur. Jeder Fall wird sorgfältig ausgewählt. Er soll spannend sein, aber nicht zu brutal. Gut dokumentiert, aber nicht totanalytisch. Die fesselnden Erzählungen werden durch Originalaufnahmen und persönliche Interviews noch spannender.

Die Rollen sind klar verteilt: Luca recherchiert, strukturiert und führt durch die Episode. Ida reagiert – spontan, emotional, klug. Ihre Gespräche wirken nie geskriptet, sondern authentisch. Und tatsächlich: Das Konzept trifft einen Nerv. Kurze, intensive Folgen, echte Reaktionen und ein multimedialer Ansatz – das unterscheidet „Verbrechen Hautnah“ von vielen anderen Formaten. Daher hatten die beiden auch keine Scheu, trotz vieler bereits vorhandener großer Podcasts ihren eigenen zu starten. „Viele sind sehr lang – wir wollten's kompakter, aber trotzdem spannend und visuell ansprechend machen“, sagt Ida.

Medienarbeit im Westerwald

Vor allem auf dem Land und dann noch als junger Mensch fehlt es oft an genügend Mut, seine Visionen zu verwirklichen. Ida und Luca haben sich davon aber nicht bremsen lassen und ganz nach dem Motto „einfach machen“ ihren Podcast gestartet. Auf die Frage, wie Freunde, Familie oder Nachbarn auf den Podcast reagieren, lautet die Antwort der beiden: „Sehr positiv! Viele freuen sich, dass so ein Format aus dem Westerwald kommt. Wir werden häufig angesprochen – gerade im Dorf, auf Veranstaltungen oder unterwegs – und erfahren sehr viel Support.“

Die Verbundenheit zur Region ist beiden auch sehr wichtig. Zwar gibt es bislang kaum regionale True-Crime-Fälle, doch sie arbeiten am liebsten mit Partnern aus der Umgebung. Und sie geben ihrer Community viel zurück – durch Interaktion, Live-Events und das stete Bemühen, zugänglich und ansprechbar zu bleiben. Medienarbeit im Westerwald? „Man muss kreativ sein“, sagt Luca. „Aber es gibt auch Vorteile: weniger Konkurrenz, mehr Sichtbarkeit, enger Kontakt zu den Leuten.“

Spurensuche im Studio und auf der Bühne

Das Besondere: Den Podcast gibt es nicht nur auf die Ohren – sondern auch fürs Auge. Denn „Verbrechen Hautnah“ geht noch weiter: Mit „Spurensuche LIVE“ bringen die beiden ihr Format auf die Bühne. Live-Recherche, echtes Mitraten, unmittelbares Feedback vom Publikum – für Luca und Ida war das der nächste logische Schritt. Am 12. Juni traten die beiden mit ihrer Debütshow in Braubach im Rahmen der Burgspiele auf – mit Erfolg. Das Fazit von Ida und Luca war durchweg positiv und die nächsten Liveshows sind bereits in Planung.

Zwischen Realität und Abgrund

Was bleibt nach stundenlanger Auseinandersetzung mit den düsteren Seiten der Menschheit? „Ich bin vorsichtiger geworden“, sagt Ida, „stille Wasser sind oft tief.“ Luca ergänzt: „Mich fasziniert, wie sich aus Kindheit, Umfeld und Entscheidungen kriminelle Entwicklungen ergeben.“ Trotzdem gibt es Grenzen, besonders durch die Nähe zur Heimatregion. „Ein Fall, in dem eine Freundin von mir die Täter kennt – das wäre mir emotional zu nah“, erzählt Ida. „Manche Bilder, Töne oder Texte sind schwer zu verarbeiten – ich versuche, das dann sachlich anzugehen“, ergänzt Luca. Diese persönliche Nähe und der Respekt gegenüber Betroffenen spielen eine zentrale Rolle bei der Auswahl ihrer Fälle.



Und doch überwiegt bei beiden die Faszination: für die Vielschichtigkeit menschlichen Handelns, für das Spannungsfeld zwischen Normalität und Abgrund. Ihre Arbeit ist keine bloße Unterhaltung – sie ist eine Reise in die psychologischen Tiefen menschlicher Geschichten. Und in jeder Folge schwingt das Bedürfnis mit, nicht nur zu erzählen, sondern auch zu verstehen.

Ausblick: Bühne, Bildschirm, Bindung

Wie soll es weitergehen mit „Verbrechen Hautnah“? Luca und Ida haben einen klaren Kurs: Sie möchten weiterwachsen. Konkret bedeutet das: neue Folgen, neue Live-Termine, einen Ausbau von „Spurensuche LIVE“ deutschlandweit. Kooperationen mit weiteren Partnern stehen ebenso auf dem Plan wie eine stärkere Community-Einbindung. Für Ida ist besonders Letzteres wichtig: „Wir wollen, dass der Podcast auch als Plattform für Austausch dient.“

Doch eines wird sich nicht ändern: Der Podcast bleibt fest verwurzelt in einer Freundschaft, die lange vor der Zusammenarbeit am Mikrophon begann. Und im Wunsch, Geschichten zu erzählen, die unter die Haut gehen – authentisch, eindringlich und mit einem Blick fürs Wesentliche.

Wer auf spannende True-Crime-Geschichten steht und jetzt neugierig geworden ist, darf sich freuen: Die Folgen von „Verbrechen Hautnah“ sind auf allen bekannten Podcast-Plattformen abrufbar. Alle zwei Wochen erscheint eine neue Folge.

KONTAKT

info@verbrechen-hautnah.de
www.verbrechen-hautnah.com/podcast
Instagram @verbrechen.hautnah

Durchschlafafen

STATT SCHÄFCHENZÄHLEN

Neue Wege zu erholsamen Nächten

Ausgeruht in den Tag zu starten, ist für viele Menschen in Deutschland leider keine Normalität. Knapp 40 Prozent sagen laut Statista, dass sie in der Regel nicht genug Schlaf bekommen, mehr als 20 Prozent bezeichnen ihre Schlafqualität sogar als schlecht bis sehr schlecht. Oft liegt es an den hohen Anforderungen des heutigen Lebensstils mit ständiger Erreichbarkeit und Präsenz, viel Bildschirmarbeit oder auch notwendiger Schichtarbeit, Reise-tätigkeit und Zeitzonen wechseln.

Beeinträchtigte Leistungsfähigkeit

Wer nachts jedoch nicht zur Ruhe kommt, dem fehlt die notwendige Regenerationsphase, um tagsüber leistungsfähig sein zu können. „Langfristig können die Ein- und Durchschlafstörungen das Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen oder Diabetes erhöhen“, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Dr. Tanja Werner.

Sie kennt auch häufige körperliche Ursachen für ausbleibenden Schlummer: „Muskuläre Anspannung ist schlecht zum Einschlafen. Hier wird oft vergessen, dass Magnesium ein wichtiger Mineralstoff für unsere Muskelentspannung ist.“ Auch auf die Nervenzellen habe Magnesium Einfluss. „Daher kann es hilfreich sein, wenn man abends circa eine halbe Stunde bis Stunde vorm Schlafengehen Magnesium einnimmt“, so die Expertin.

INFOS
www.diasporal.com



Hilfreiche Tipps

Generell sollten „Schlechtschlummerer“ auf eine gute Schlafhygiene achten. Dazu gehören bekannte Maßnahmen wie feste Zubettgehzeiten sowie eine dunkle, kühle und ruhige Schlafumgebung. Empfehlenswert ist gezielte Entspannung durch Atemübungen, Meditation oder sanfte Musik.

Ein gutes Werkzeug ist auch eine Gedankenliste: Kreisende Gedanken aufschreiben und vor dem Schlafen in ein kleines Kästchen legen. Und zu guter Letzt unterstützt eine Farbwechsellampe mit warmem Licht für den Abend und kühlerem Licht für den Morgen den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus.

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.

Paulina Wagner



ZWISCHEN BEATS, BÜHNE UND HEIMAT

SCHLAGERSÄNGERIN AUS
KAMP-BORNHOFEN
EROBERT DEN BIERKÖNIG

Text: Jasmin Rumpf
Fotos: Misha 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 ‚Halve 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

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.

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-

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.

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. ■

Gesunde Routinen

LEICHT GEMACHT

MIT KLEINEN SCHRITTEN
ZU MEHR WOHLBEFINDEN
IM ALLTAG

Text: djd | Foto: stock.adobe.com

Täglich spazieren gehen, 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 Spazieren gehen 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. ■



Absurd schnell
Geld aufs
Bankkonto
senden.

Mit Wero in unter
10 Sekunden.
Jetzt in der App Sparkasse aktivieren.

WERO



Sparkasse
Westerwald-Sieg

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. ■



tim

MAGISCHE MOMENTE NICHT NUR FÜRS PUBLIKUM

Kinderzauberer Jens Möller
über die Liebe zu seinem Beruf

Text: Jasmin Rumpf | Fotos: Sebastian Stengel, Kai Myller

„Ich liebe es, Menschen eine Freude zu machen“, sagt Jens Möller, der als leidenschaftlicher Stand-up Kinderzauberer „Tim Salabim“ seit 13 Jahren Kinder und auch Erwachsene immer wieder zum Staunen, Lachen und Mitfiebern bringt. Mit mehr als 3000 bundesweiten Shows in den letzten Jahren ist der aus Nauort im Westerwald stammende Künstler einer der beliebtesten professionellen Kinderunterhalter Deutschlands und ist stolz darauf, dass er so viele Menschen mit seinen magischen Comedyshows begeistern kann.

DIE FASZINATION FÜR MAGIE KEHRT ZURÜCK

Zauberei hat Jens schon immer fasziniert. „Gezaubert habe ich bereits als Kind“, erzählt er. „Mit acht Jahren hatte ich so einen typischen Zauberkasten und fand es toll, meinen Freunden die Kunststücke vorzuführen.“ Doch mit dem Alter werden verschwand die Zauberei. Bis ihn ein Freund zu seinem 25. Geburtstag mit der Vorführung von Zaubertricks überraschte. Dann war sie

salabim



ICH DARF MACHEN, WAS ICH liebe!

”

plötzlich wieder da, die Faszination, die Freude und die Leidenschaft. „Seitdem bin ich in dem Rabbit Hole ‚Zauberei‘ gefangen.“

Diese blieb jedoch zunächst ein Hobby und beschränkte sich auf Kartentricks, die er Freunden präsentierte. Der große Umbruch kam, als sich seine damals vierjährige Tochter eine Zaubershow zum 5. Geburtstag wünschte. „Das eskalierte völlig“, erzählt er lachend, „ich habe mich bestimmt einen Monat lang darauf vorbereitet, einen kleinen Saal gemietet und plötzlich saßen 20 Kinder und 20 Erwachsene vor mir, die mir gebannt zuschauten.“ Damit war der Grundstein gelegt und Tim Salabim geboren.

Auf Kindergeburtstagen, Kita-Sommerfesten und an Schulen spielte er seine ersten Shows. Er nahm Schauspielunterricht, besuchte Clownerie-Workshops und verschlang ein Buch über Zauberei nach dem anderen. Die Kinderzauberei nahm mehr und mehr Raum ein. Er reduzierte die Arbeitszeit in seinem Job als Schulungsleiter bei einer Krankenkasse und die Magie wurde zum Hauptberuf. 2019 kündigte er schließlich und gab seinen bisherigen Arbeitsplatz ganz auf. „Viele hatten Bedenken und haben bezweifelt, dass das funktionieren und ich damit meinen Lebensunterhalt bestreiten kann“, berichtet er. Wenn man ihn so vor sich sieht, mit seinen weiten Skaterhosen, langen Dreadlocks und einem schelmischen Lächeln im Gesicht, kann man sich kaum vorstellen, dass er jemals etwas anderes gemacht haben soll, als Kinderzauberei und Comedy.



DIE INTERAKTION ALS ERFOLGSREZEPT

Das Geheimnis seines Erfolgs ist nicht nur die Vorführung von Zaubertricks. Jens ist authentisch, legt Wert auf eine natürliche Performance ohne unnötige Übertreibungen und stellt vor allem die Kinder, die eigentlichen Stars der Show, wie er sagt, in den Mittelpunkt seiner Auftritte. Durch die Interaktion mit seinen kleinen Zuschauern bekommt jeder Auftritt eine eigene Dynamik. Es entstehen neue, nie dagewesene Situationen, die eine hohe Improvisationsfähigkeit voraussetzen. Für Jens etwas, vor dem er sich in keinster Weise scheut. Im Gegenteil. „Ich habe keine Angst zu improvisieren oder zu scheitern. Die Interaktion mit dem Publikum ist das, was zu meinen Shows hinzugehört, es ist das, was mir Spaß und jeden Auftritt einzigartig macht. Deswegen wird es mir auch nie langweilig.“

So ist letztlich das, was um den Trick herum stattfindet, das wesentliche Element seiner Vorführung. „Bei der Kinderzauberei ist der Weg zum Zaubertrick ganz entscheidend. Die Kinder müssen sich mitgerissen fühlen, immer etwas zu tun bekommen und die ganze Zeit involviert sein“, erklärt er. „Zu einer Aufführung gehört natürlich die Trickhandlung selbst, vor allem aber das, was du dazu sagst und dazu machst. Ein einzelner Trick dauert vielleicht eine halbe Minute. Ich mache zum Teil eine Viertelstunde daraus. Die Frage ist immer: Wie mache ich aus einem einfachen Trick ein unterhaltsames Kunststück, das die Menschen begeistert? Das ist letztlich die eigentliche Kunst.“

WERTSCHÄTZUNG UND DANKBARKEIT

Dass alles mit dem Weg in die Selbstständigkeit und der Zauberei so gut geklappt hat, ist für ihn keine Selbstverständlichkeit und er ist immer wieder dankbar dafür. „Ohne Publikum wäre ich nichts“, betont er aufrichtig. „Deswegen haben die Zuschauer es auch verdient, dass sie jedes Mal eine frische und tolle Show bekommen, so als würde ich sie zum ersten Mal spielen.“

Eine Show wie „Alles Banane“ hat er über 2500-mal aufgeführt. Indem er sie immer wieder variiert oder auch optimiert und an das Publikum anpasst, bleibt es spannend. Tage mit schlechter Laune, an denen er keine Lust hat aufzutreten, kennt er nicht. „Wenn die ersten Kinder zu mir gelaufen kommen und fragen ‚Bist du der Zauberer?‘, merke ich, wie meine eigene Vorfreude wächst. Selbst wenn ich mal einen schlechten Tag hätte, was zum Glück noch nicht wirklich vorgekommen ist, kann ich da direkt umschwenken.“

Anfang 2026 wird es eine neue Show geben. „Monsteralarm“ heißt sie. Zunächst wird Jens sie als Benefizveranstaltung zugunsten von „Bärenherz“, dem Kinderhospiz in Wiesbaden, spielen. Die Vorpremiere wird am 13. November im Bürgerhaus in Urbar gefeiert. „Wertschätzung ist keine Einbahnstraße“, sagt er. „Ich darf machen, was ich liebe, bekomme immer sehr viel Wertschätzung, egal ob ich auf der Bühne stehe oder Menschen treffe, die mich kennen. Das möchte ich einfach durch die Teilnahme an Charity-Projekten zurückgeben. Nur dadurch, dass ich als Mensch auf der Bühne stehe, kann ich anderen helfen und sie unterstützen. Das ist wirklich eine tolle Sache.“

Tim Salabim ist eben mehr als „nur“ ein Kinderzauberer – er ist ein Geschichtenerzähler, der Kinder mit Humor, Respekt und Fingerspitzengefühl dazu inspiriert, mitzuzaubern. Er begeistert Familien mit einer bunten Mischung aus Zauberei, Comedy und Menschlichkeit und das ist am Ende das, was die echte Magie zwischen ihm und seinen Zuschauern ausmacht. ■

KONTAKT

service@tim-salabim.de | www.tim-salabim.de
Instagram @tim_salabim_official





180 €
Frühstarter-
Bonus*

Große Träume beginnen mit kleinen Schritten.

Wer will schon von der ZAHNlücke zur RENTENlücke? Jetzt Vorsorge starten mit der JuniorRente.

Warten Sie nicht auf die Frühstart-Rente des Staates – beginnen Sie schon heute selbst für die Zukunft Ihres Kindes vorzusorgen!

* Max. 180 Euro Bonus pro JuniorRente. Es werden jährlich 10 Euro Bonus ausgezahlt (max. bis einschließlich 17 Jahre). Änderungen vorbehalten.

Jetzt informieren unter:

www.westerwaldbank.de/juniorrente

Westerwald Bank eG
Volks- und Raiffeisenbank



Die Trend-Looks Herbst/Winter 2025/26

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

Ob in New York, London, Mailand oder Paris: Die Fashion Weeks des Jahres haben bereits einen Vorgeschmack auf die Trends für Herbst und Winter gegeben. Auf und abseits der Laufstege zeigten sich zahlreiche neue Mode- und Beauty-Impulse – von mutigen Statements über minimalistische Eleganz bis hin zu texturierter Raffinesse.

Daran knüpft das Modeteam des Zentralverbands des Deutschen Friseurhandwerks (ZV) an und präsentiert mit der H|MAG Trendkollektion Herbst/Winter 2025/26 „Infrarouge“ kraftvolle, sinnliche und elegante Frisurenlooks, die Persönlichkeit und Selbstbewusstsein ausstrahlen.

Die ZV-Modemacher haben eine Kollektion mit echtem Statement-Potential und Platz für Persönlichkeit geschaffen und die Powerfarbe Rot in den Mittelpunkt gerückt – eine Nuance, die Leidenschaft, Energie und Selbstbewusstsein symbolisiert. Texturierte Haare ebenso wie reduzierte, sleeke Styles mit monochrom anmutenden, klaren Haarfarben versprühen mühelosen Glamour und feurige Intensität. Freuen Sie sich auf selbstbewusste, vielseitige Trendlooks für die kommende Saison. ■

Foto links | PASSION | Mit sanften Wellen und der locker aus dem Gesicht frisierten Stirnwelle wird der Cut zur Red-Carpet-Frisur. Dafür die Haare über den Seitenscheitel mit einer Rundbürste voluminös föhnen und dann mit einem großen Lockenstab leichte Wellen formen und mit den Fingern lockern. Das Ergebnis: glänzende, fließende Wellen, die eine Seite des Gesichts umrahmen und für einen Look müheloser, klassischer Eleganz sorgen.

Foto rechts | SENSUALITY | Ob Natur oder permanente Umformung: Locken sind diese Saison immer noch ein absolutes „Yes“ in Sachen Haartrends. Die kürzeren Seiten und das längere Deckhaar sorgen für Textur und Bewegung. So kommt die Lockenpracht richtig zur Geltung. Zusätzlich sorgt der Kupfer- ton bei dieser Stylingvariante für Sinnlichkeit und feurige Leidenschaft.

HERB
WINTER
2025/26





Foto links oben | POWER | Makellos elegant wird der Micro-Bob in seiner lockigen Variante gestylt. Hierfür die Haare einfach auf Volumen föhnen und über einen großen Lockenstab curlen. Mit einem festen Stylingprodukt und den Fingern anschließend locker nach hinten frisieren und mit Haarspray fixieren. So beweist der Cut seine extreme Vielseitigkeit und lässt viel Spielraum für ein auffälliges und stilvolles Styling, das sowohl kraftvoll als auch chic wirkt.

Foto rechts oben | ENERGY | Wichtig für den Mod-Cut sind die vollen, längeren Konturen und die ausgeprägtere, geradlinige Ponypartie, die mit einer Glanzcreme locker nach vorne gestylt wird. Der gesamte Haarschnitt ist sehr stark strukturiert und wirkt mit einer asch-violetten Mattierung richtig edgy.

Foto links unten | ATTENTION | Wer es ein bisschen gemachter mag, legt das Deckhaar mit Hilfe eines Seitenscheitels und einem glänzenden Gelwachs unkompliziert nach hinten. Der perfekte Ausgeh-Look der schick und preppy gleichzeitig ist.

Foto rechts unten | STRENGTH | Bei dem vielseitigen Frauen-Trendlook für mittellange Haare werden die Längen in akribischer Präzision auf gleicher Länge bis unterhalb des Kinns geschnitten. Die softe Stufung in der Vorderpartie macht den Look absolut modern. Die Kombination aus einem klar definierten Mittelscheitel und einem super sleeken Finish sorgt außerdem für einen selbstbewussten, starken 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

BRING farbe INS LEBEN



Muntermacher gegen Winterblues

Text: livingpressl Fotos: stock.adobe.com

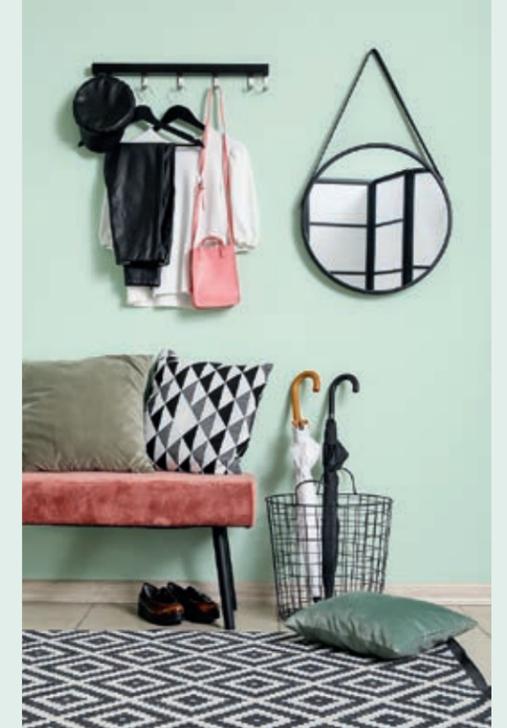
In den kühleren Monaten sehnen wir uns oft nach Farben und Wärme. Während der farbenfrohe Herbst uns an die letzten Sommertage erinnert, sind die lebendigen Farben der Natur bald passé. Wer dennoch auf fröhliche Akzente nicht verzichten möchte, sollte die neuesten Farbtrends in die eigenen vier Wände 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 Leinenhose muss dank Kombi mit dem warmen Kaschmir-mantel 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. ■

STILTSUBSTANZ





BE PART OF WeMa360.

WERDEN SIE JETZT TEIL
DER NÄCHSTEN AUSGABE!

Die Trend-Magazine LiMa, WeMa, MyMa und MiMa in herausragender Papierqualität sind an circa 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!



XXXL Markenvielfalt bei den XXXLutz Möbelhäusern



Diese Marken sind in einzelnen Filialen der XXXLutz Unternehmensgruppe erhältlich.

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

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

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





Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend oder mild moussierend im Geschmack wird Staatsl. 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. Staatsl. Fachingen Heilwasser regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, 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**