

POM
POM

ZWIEBELLOOK NEU GEDACHT

Mit Layering durch die
kalte Jahreszeit

WO TRÄUME FLIEGEN LERNEN

CheerForce Koblenz an der
Cheerleading-Weltspitze

VON DER SPRAYDOSE ZUM MEISTERWERK

Steffen Tschuck zeigt
beeindruckende Graffiti-Kunst



Von Mensch
zu Mensch



GEMEINSAM

ZUKUNFT

PERSPEKTIVE

KOMM INS TEAM!

**Li³⁶⁰
Ma** Limburg

**We³⁶⁰
Ma** Westerbild

**My³⁶⁰
Ma** Mayen

**Mi³⁶⁰
Ma** 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.

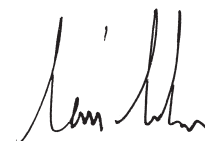
Besonderes Augenmerk legen wir auch auf unsere Region. Unternehmen, die mit kreativen Konzepten neue Wege gehen, Produkte und Dienstleistungen, die den Alltag bereichern, und Persönlichkeiten, die etwas bewegen, stehen im Mittelpunkt. So werden die 360-Magazine zu einem Schaufenster für das, was hier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

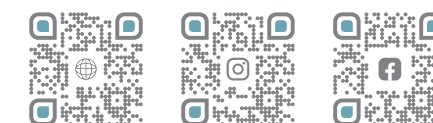
Freuen Sie sich also auf eine neue Saison – mit neuem Look, aber dem gewohnten 360-Gefühl.




René Kuhmann
Verlagsleitung


Christian Schütz
Magazinleitung

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



6 IWO TRÄUME FLIEGEN
LERNEN

CheerForce Koblenz an der
Cheerleading-Weltspitze

12 ILEBENSQUALITÄT BEGINNT
MIT SAUERSTOFF

Oxyplanet-Kapsel für
mehr Vitalität und Regeneration

14 IHERBSTSPASS TROTZ
REGEN & WIND

So bleiben Hunde gesund und
munter

16 IFINANZTIPP DER
DORNBACH GmbH

Mit Erbschaftssteuercontrolling
Steuern sparen

18 IKLETTERN, GEMEINSCHAFT
UND ABENTEUER

Das Freiraum Basecamp
Andernach

21 IROMBELSHEIM IMMOBILIEN

Kompetenz für Wohnräume

22 IWELCOME TO THE
URBAN JUNGLE

Grün, das dein Zuhause
zum Leben bringt

24 IDURCHSCHLAFEN STATT
SCHÄFCHENZÄHLEN

Neue Wege zu erholsamen
Nächten

25 I60 MINUTEN
NERVENKITZEL

Magic Room Escape Koblenz

26 IFIT DURCH DEN HERBST

Rezepttipp:
Kartoffel-Kürbis-Feta-Pfanne

27 ITRADITION UND
LEIDENSCHAFT

170 Jahre meisterhaftes
Handwerk bei Juwelier Heinecke

28 IWALD.WEIT RHEINGAU
HOTEL + RETREAT

Design trifft Natur.
Genuss trifft Weitblick.

32 IGESUNDE ROUTINEN
LEICHT GEMACHT

Mit kleinen Schritten zu mehr
Wohlbefinden

34 IINTERNATIONALE SPITZEN-
KLASSE AM MITTELRRHEIN

EHC Neuwied schreibt mit
CEHL-Erfolg Vereinsgeschichte

40 I VON DER SPRAYDOSE
ZUM MEISTERWERK

Steffen Tschuck zeigt
beeindruckende Graffitikunst

48 IKOLUMNE

Die Sache mit dem Alleinsein

49 ISCHMUCK MIT SEELE

Das Goldschmiedeatelier
in Vallendar

50 IJAGD VERSTEHEN –
NATUR BEWAHREN

Praxisnahe Ausbildung im
Jagdschulzentrum Köln-Bonn

52 IFRAUENPOWER AM
DIRIGENTENPULT

Neue Spielzeit am Musik-Institut
Koblenz

56 IHERBSTZEIT IST SAUNAZEIT

Gut gerüstet durch die dunkle
Jahreszeit

58 IVERFÜHRUNG MIT STIL
UND GENUSS

Neue PrimaDonna Aromatic von
De'Longhi

60 IHOCHSENSIBILITÄT
IST EINE SUPERKRAFT

Was sich hinter diesem
Begriff verbirgt

65 ILENOKO KAFFEERÖSTEREI

Leidenschaft, die in jeder Tasse
steckt

66 IZWISCHEN FREIHEIT,
KARNEVAL UND KABARETT

„Willi & Ernst“ – das satirische
Rentner-Duo

70 IINFRAROUGE

Die Trend-Looks
Herbst/Winter 2025/26

73 IDREI SALONS, EINE MISSION

Perfektes Haar für jeden

74 IBRING FARBE INS LEBEN

Muntermacher gegen
Winterblues

76 IVIRAL AUF DEM TELLER

Food-Trends, die jetzt alle
nachkochen

78 IZWIEBELLOOK NEU
GEDACHT

Mit Layering durch die
kalte Jahreszeit

81 I STIL MIT SUBSTANZ

So zeigt sich die aktuelle
Männermode



70



40



14



60



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

ANZEIGENVERKAUF
Alexandra Mürtz
Alexandra.Muertz@der-lokalanzeiger.de

TITELSEITE
stock.adobe.com | gettyimages.de

GESTALTUNG & DESIGN
sapro GmbH

DRUCK
Druckerei Hachenburg | PMS GmbH

VERTEILUNG
An ausgewählten Auslagestellen in
Neuwied, Koblenz und Umgebung

MiMa 360 Mittelrhein erscheint in 2025
zweimal pro Jahr.

Nächste Ausgabe Frühjahr/Sommer 2026

WO TRÄUME fliegen LERNEN



Die mitreißende Reise der CheerForce Koblenz zur Weltspitze des Cheerleadings

Text: Dora Speicher | Fotos: Valerian Becker, CheerForce Koblenz

Akrobatische Höchstleistungen, Team-performance und unbändige Euphorie nach dem letzten Takt der Musik – unter tosendem Applaus und Flutlicht in der Arena des ESPN Wide World of Sports Complex in Orlando, Florida. Mittendrin in dieser Szenerie: Die Athletinnen und Athleten der CheerForce Koblenz. Sie haben sich ihren Platz auf der internationalen Bühne erarbeitet – mit Disziplin, Leidenschaft und unermüdlichem Teamgeist. Mit drei Teams reisten die Koblenzer in das Land der Träume – Amerika – um dort bei der Meisterschaft The Summit, einem der renommiertesten Cheerleading-Wettkämpfe überhaupt, gegen Teams aus der ganzen Welt anzutreten.

LEISTUNGSSPORT MADE IN KOBLENZ

Die CheerForce Koblenz wurde 2005 als Cheerleader-Abteilung der Coblenzer Turngesellschaft (CTG) gegründet. In zwanzig Jahren Vereinsgeschichte hat sich die CheerForce zu einem der erfolgreichsten Cheerleader-Vereine Deutschlands entwickelt. Über 250 aktive Cheerleader trainieren inzwischen in zehn verschiedenen Teams – aufgeteilt in Altersklassen und Leistungsniveaus. Von den ersten Vorwärtsspielen in der Eltern-Kind-Gruppe bis zu auf Leistungsniveau trainierenden Wettkampfteams: Hier findet jeder seinen Platz – ob Nachwuchstalent oder ambitionierte Leistungssportler.

Was viele immer noch als Randerscheinung anderer Sportarten assoziieren, ist längst ein eigenständiger Hochleistungssport: Allstar Cheerleading kombiniert Akrobatik, Bodenturnen, Tanz und anspruchsvolle Hebefiguren zu dynamischen Choreografien auf Wettkampfniveau. In nur zweieinhalb Minuten muss alles sitzen: kraftvolle Stunts, perfekte Synchronität, explosive Bodenturnsequenzen und ein mitreißender Teamspirit. Fehler? Kaum verzeihlich. Bewertet wird nach strengen Kriterien – Technik,

DIREKT NACH DEM AUFTRITT SIND DIE ERSTEN Freudentränen GEFLOSSEN.

”

Ausführung, Schwierigkeitsgrad und Gesamteindruck fließen in die Wertung der strengen Jury ein. Doch Cheerleading ist mehr als reine Athletik: Es ist ein Teamsport im wahrsten Sinne. Jeder Stunt, jede Pyramide, jede Bewegung funktioniert nur, wenn alle aufeinander vertrauen – blind, bedingungslos und präzise.

Der Begriff Force (zu Deutsch: Macht, Kraft) stand dabei von Anfang an für Stärke. Das erste Team der Koblenzer wurde unter dem Namen CheerForce Lightning gegründet. Seitdem wird dem kraftvollen Leitmotiv gefolgt, die Teams nach Naturgewalten zu benennen. Die Namen sollen repräsentieren, wie die Sportler der CheerForce sein wollen: mächtig, stark und voller Power.

DER SPIRIT DER CHEERFORCE

Doch Träume fliegen nicht von allein – sie brauchen ein Team, das ihnen Aufwind gibt. Was CheerForce ausmacht, lässt sich nicht nur auf der Wettkampffläche sehen – sondern auch im Miteinander hinter den Kulissen. „Was unseren Verein so besonders macht, ist, dass wir zwar groß aufgestellt sind – aber immer noch sehr familiär. Damit spiegeln wir meiner Meinung nach auch die Stadt Koblenz ganz gut wider“, verrät Trainerin und Abteilungsleiterin Isabella Weiland über das Teamgefühl der CheerForce. „Unsere Mitglieder fühlen sich so wohl, dass viele dafür auch längere Fahrwege auf sich nehmen. Sportlich haben wir uns über 20 Jahre ein starkes Fundament erarbeitet. Obwohl wir

nicht aus einem riesigen Einzugsgebiet kommen wie etwa Teams aus NRW, sind wir kontinuierlich gewachsen, haben uns nie mit etwas zufriedengegeben und wollen stets besser und professioneller werden. Ich denke, das ist unser Geheimnis zum Erfolg.“

DREI TEAMS, EIN ZIEL: THE SUMMIT

Drei Teams der CTG Cheerleader – CheerForce Blizzard, CheerForce Ice und CheerForce Thunder – qualifizierten sich im Laufe des Jahres 2024 auf nationalen Meisterschaften für die Teilnahme an The Summit 2025. Für viele ein Traum, für die Koblenzer Realität – doch bis zur Bühne in Orlando war es ein langer Weg. Ab dem Zeitpunkt der Qualifikation arbeiteten die Teams in unzähligen Trainingseinheiten auf dieses Ziel hin. Bereits zehn Tage vor dem Wettkampf reisten die Koblenzer nach Orlando, um sich zu akklimatisieren, erste Eindrücke zu verarbeiten und vor Ort gezielt zu trainieren. Zwei Trainingseinheiten fanden in Hallen lokaler Teams statt, am Abend vor der Meisterschaft wurde in der Arena des ESPN Wide World of Sports Complex geprobt – zwischen- durch wurde auch einfach mal auf einer Wiese improvisiert.

HINTER DEN KULISSEN

Für CheerForce Thunder, das Senior Coed Level 4 Team der CheerForce, und ihre Trainer Isabella Weiland, Alina Teuchler und Fabian Heil sollte diese Reise einen ganz besonderen



KONTAKT

Instagram @cheerforcekoblenz



Erfolg bereithalten – trotz eines großen Rückschlags kurz vor dem großen Tag. „Bei der ersten Trainingseinheit vor Ort hat sich eine unserer Sportlerinnen das Kreuzband gerissen. Das war ein Schock. Wir mussten die Routine spontan umstellen und Ersatz eintrainieren. Man hat die Unsicherheit im Team gespürt – aber es war entscheidend, einen kühlen Kopf zu bewahren“, verrät Isabella. Am ersten Tag des Wettkampfs konnte CheerForce Thunder dennoch eine starke, wenn auch nicht fehlerfreie Routine präsentieren. Darauf folgte das Unerwartete: „Bei der ersten Ergebnisauswertung an Tag 1 hatte ich in der Jurywertung gesehen, dass wir als drittplatziertes Team ins Finale einziehen. Das hat mich komplett aus den Latschen gehauen – damit haben wir nicht gerechnet. Abends haben wir dann nochmal trainiert, die letzten Feinheiten abgestimmt und sind mit der Motivation, diese Platzierung zu verteidigen, in Tag 2 gegangen“.

DER DONNER, DER DURCH ORLANDO HALLTE: CHEERFORCE THUNDER

Mit dem Einzug ins Finale von The Summit stand das Koblenzer Team plötzlich auf einer Bühne, auf der sonst US-amerikanische Eliteprogramme dominieren. Doch der Respekt wich schnell dem sportlichen Ehrgeiz: CheerForce Thunder holte mit einer fehlerfreien Routine sensationell den zweiten Platz – und

damit den Vizeweltmeistertitel in ihrer Kategorie. „Die Jungs und Mädels haben nochmal so dermaßen einen draufgelegt, dass schon direkt nach dem Auftritt die ersten Freudentränen geflossen sind. Und als dann die Verkündung kam, war es einfach nur noch pure Freude“, erinnert Isabella sich zurück.

NACH DEM SUMMIT IST VOR DER NÄCHSTEN HERAUSFORDERUNG

Der Triumph in Orlando war kein Endpunkt, sondern ein Ansporn. Kürzlich sicherte sich CheerForce Thunder erneut den ersten Platz bei einer Qualifikationsmeisterschaft und hat damit bereits das Ticket für The Summit 2026 in der Tasche. „Unser Ziel ist klar: Wieder eine Platzierung in den Top 3“, betont Isabella voller Motivation.

Doch damit nicht genug: Für das kommende Jahr plant das Team den Sprung in ein höheres Leistungslevel – Level 5. Isabellas persönlicher Wunsch für die Zukunft? „Dass Cheerleading endlich als Leistungssport anerkannt wird. Unsere Sportlerinnen und Sportler finanzieren einen Großteil ihrer Wettkampf- und Reisekosten selbst. Es wäre ein wichtiges Zeichen, wenn sich daran etwas ändern würde und sich mehr Fördermöglichkeiten ergeben. Hoffentlich kann dieser Titel zeigen, wie viel mehr hinter unserem Sport steckt.“



SAUERSTOFF IST LEBEN

Ein Atemzug zur Gesundheit. Sauerstoff, der Ihr Leben verändert! Erleben Sie die Vorteile innovativer Sauerstofftherapie

- **Reduziert Entzündungen:**

Lindern Sie Entzündungen und fördern Sie die schnellere Erholung bei Verletzungen und Erkrankungen.

- **Stärkt das Immunsystem:**

Unterstützen Sie Ihre körpereigenen Abwehrkräfte und bleiben Sie gesund.

- **Unterstützt die Wundheilung**

- **Fördert natürliche Regeneration:**
Beschleunigen Sie den Heilungsprozess Ihres Körpers durch gezielte Sauerstoffzufuhr.

- **Unterstützt bei Atemwegs- und neurologischen Problemen:**

Erleichtern Sie das Atmen und fördern Sie die Heilung des Nervensystems.

- **Reduziert Stress und verbessert mentale Gesundheit**

- **Lindert chronische Beschwerden:**

Reduzieren Sie Schmerzen und Symptome bei langfristigen Erkrankungen wie Rheuma, Diabetes und Herz-Kreislauf-Problemen.

- **Aktiviert Anti-Aging und verbessert die Haut:**

Verlangsamen Sie den Alterungsprozess, steigern Sie die Hautelastizität, aktivieren Sie die Fettverbrennung



Das OxyPlanet, auch normobare Kapsel genannt, ist ein **modernes, zertifiziertes** und absolut **sicheres** Gerät zur Durchführung von Sauerstoffsitzungen unter einem **erhöhten atmosphärischen Druck von bis zu 1500 hPa**, der einen optimalen Ablauf der Lebensprozesse gewährleistet.

Es ist ein Raum, in dem sich eine mit erhöhtem **Sauerstoff, Wasserstoff** und **Kohlendioxid** angereicherte Luft befindet. Während eines Aufenthaltes in der Kapsel wird dem Körper dieses besondere Luftgemisch unter partiell erhöhtem Druck zugeführt. Dadurch werden die Körperzellen maximal mit Sauerstoff versorgt und die Anzahl der körpereigenen **Stammzellen** erhöht sich auf das bis zu Achtfachen. In der Folge kann der Organismus effizienter arbeiten.



OxyPlanet | Polcher Str. 166 • 56727 Mayen | Tel. 02651 903 422
oxyplanet.de | info@oxyplanet.de



LEBENSQUALITÄT BEGINNT MIT Sauerstoff

DIE OXYPLANET-KAPSEL ALS INNOVATIVER WEG ZU MEHR VITALITÄT UND REGENERATION

Text: Jacqueline Schlechtriem | Fotos: Fit-Up

In Zeiten hoher Anforderungen kann die eigene Gesundheit schnell in den Hintergrund rücken. Umso wichtiger ist es, aktiv für das eigene Wohlbefinden zu sorgen. Magdalena und Mirosław Kukulski, Betreiber des Fit-Up Sportcenters in Mayen, haben mit dem „Mayener U-Boot“ – der OxyPlanet-Sauerstoffkapsel – eine neue Möglichkeit zur Steigerung der Lebensqualität geschaffen. Die Resonanz der Kunden ist durchweg positiv: Viele berichten von gesteigerter Energie, schnelleren Regenerationszeiten und einem allgemeinen Wohlfühlgefühl. Die Kapsel hat sich bereits als fester Bestandteil ihres Gesundheitsregimes etabliert.

REGENERATION AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Die OxyPlanet-Kapsel bietet eine einzigartige normobare Umgebung, die dem Körper bei der Selbstregeneration hilft und die Leistungsfähigkeit steigert. In der Kapsel wird der Luftdruck auf bis zu 1,5 bar erhöht, während der Sauerstoffgehalt zwischen 34 und 40 Prozent liegt – deutlich mehr als in der gewöhnlichen Luft. Die erhöhte Konzentration von Kohlenstoffdioxid und Wasserstoff optimiert die Sauerstoffaufnahme des Körpers. Diese kontrollierte Umgebung fördert die Zellregeneration und unterstützt Heilungs- sowie Entspannungsprozesse.

BEHANDLUNG MIT LANGER GESCHICHTE

Die hyperbare Sauerstofftherapie (HBOT) blickt auf eine lange Geschichte zurück: Ur-

sprünglich im 17. Jahrhundert für die Erforschung von Druck- und Sauerstoffeinflüssen genutzt, fand sie bald Anwendung bei Tauchunfällen und medizinischen Behandlungen wie Wundheilung und Infektionen. Ihre Wirksamkeit ist gut dokumentiert. Die modernisierte normobare Therapie bietet eine zugängliche Möglichkeit zur Gesundheitsförderung, da sie ohne spezialisierte Einrichtungen auskommt und zusätzlich Wasserstoff und CO₂ integriert, um die therapeutischen Effekte zu verstärken.

ALLES IN EINER SITZUNG

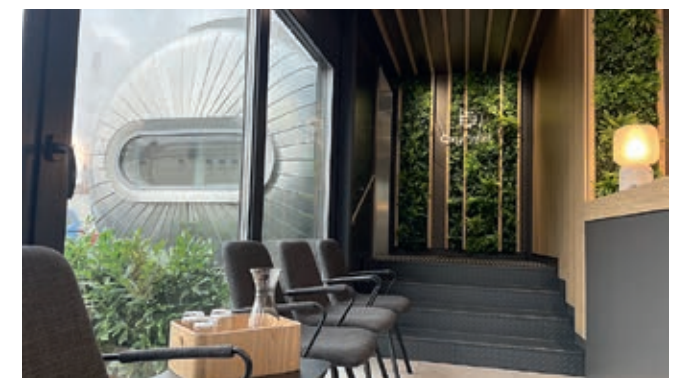
OxyPlanet geht über gewöhnliche Wellness-Angebote hinaus. Die Sauerstofftherapie unterstützt den Körper durch verbesserte Sauerstoffversorgung und gesteigerte Stammzellenproduktion dabei, sich kontinuierlich zu regenerieren und selbst zu heilen. Sie fördert die Genesung nach Verletzungen und Erkrankungen, verschafft Linderung bei chronischen Krankheiten, stärkt das Immunsystem und reduziert Entzündungen. Außerdem wirkt sich die Behandlung positiv auf den Beauty-Bereich aus, indem sie den Alterungsprozess verlangsamt, das Hautbild verbessert und die natürliche Kollagenproduktion anregt. Sportler profitieren von einer schnelleren Regeneration nach dem Training.

FÜR LANGFRISTIGE GESUNDHEIT

Die OxyPlanet-Kapsel ist ein wertvolles Instrument für langfristige Gesundheitsziele



und bietet nicht nur kurzfristige Vorteile. Studien zeigen, dass regelmäßige Anwendungen bei Atemwegserkrankungen, Schlafstörungen und vielen chronischen Schmerzen hilfreich sind. Die Kapsel ist für alle Altersgruppen geeignet und ermöglicht entspannte Sitzungen in bequemer Kleidung. OxyPlanet setzt somit neue Maßstäbe für Regeneration und ganzheitliche Gesundheit. ■



Mein Name ist Bernd F. (69). Nach dem Urlaub hatte ich starke Rückenschmerzen und suchte nach einer Lösung – so bin ich auf die OxyPlanet-Kapsel gestoßen. Schon die erste Behandlung war angenehm, und ich konnte direkt besser schlafen.

Neben Rückenbeschwerden leide ich auch an Lungenproblemen und Long-COVID. Inzwischen war ich 14-mal in der Kapsel und spüre deutlich, wie gut es mir tut. Nicht nur mein Körper profitiert, auch geistig fühle ich mich klarer und freier.

Dabei bin ich nicht allein: Immer wieder treffe ich andere Nutzer, die ähnliche positive Erfahrungen gemacht haben. Viele berichten ebenfalls von mehr Energie und besserem Wohlbefinden.

Oft werde ich darauf angesprochen, wie vital ich wirke – dann erzähle ich, dass ich regelmäßig die Kapsel nutze. Für mich ist sie nicht nur eine Hilfe bei Beschwerden, sondern auch eine wertvolle Unterstützung zur Vorbeugung. Deshalb empfehle ich OxyPlanet wärmstens weiter.

Bernd F., zufriedener Kunde



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

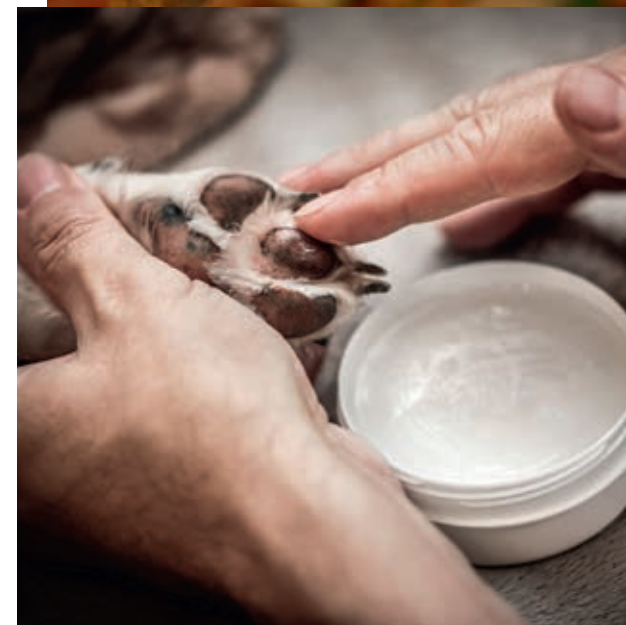
Hunden mit Gelenk- und Rückenerkrankungen kann ein wetterfester Mantel wertvollen Schutz bieten. Ein gutsitzender Mantel hält die Muskulatur warm, beugt Verspannungen vor und schützt vor Durchnässung. „Auch ältere Hunde und Tiere mit kurzem oder dünnem Fell fühlen sich warm eingepackt oft wohler“, weiß 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 wachsamem 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 Wert-Anlage 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

KLETTERN, GEMEINSCHAFT UND ABENNER

DAS FREIRAUM BASECAMP ANDERNACH – EIN ERLEBNISORT FÜR ALLE GENERATIONEN

Text: Jacqueline Schlechtriem | Fotos: Freiraum Erlebnis

Wenn es draußen ungemütlich wird, braucht Bewegung einen neuen Raum. Das Freiraum Basecamp Andernach ist genau das: eine moderne Kletterhalle, die Sport, Erlebnis und Gemeinschaft unter einem Dach verbindet. Ob Bouldern, Seilklettern oder spielerisches Funclimbing – hier kommen Neugierige, Routiniers und Familien gleichermaßen auf ihre Kosten. Klar strukturiert, hochwertig gestaltet und mit einem Angebot, das weit über den klassischen Hallensport hinausgeht.

Klettern auf allen Ebenen

Das Herzstück des Basecamps ist die großzügige Kletterhalle mit über 1.400 m² Fläche. Hier trifft modernste Ausstattung auf kreatives Wanddesign: Beim Bouldern bewegen sich die Besucher auf zwei Ebenen ohne Seil,

nah am Boden, aber mit viel Raum für Technik und Taktik. Wer höher hinaus will, kann im Sportkletterbereich an bis zu 21 Meter hohen Wänden im Toprope oder Vorstieg klettern – eine der höchsten Indoor-Wände Deutschlands. Und dann ist da noch der Funclimbing-Bereich: ein kunterbuntes Kletterabenteuer auf rund 400 m², mit 37 einzigartigen Elementen, die vor allem bei Familien, Kindergruppen und jung gebliebenen Erwachsenen für Begeisterung sorgen.

Viel mehr als nur Klettern

Doch das Freiraum Basecamp ist weit mehr als nur eine Kletterhalle. Es ist ein Treffpunkt – für Sportbegeisterte, für Freundeskreise, für Teams und Unternehmen. Kindergeburtstage, Feriencamps, Schulprojekte oder Teambuilding-Events finden hier den idealen Rahmen. Ergänzt wird das Angebot durch einen einladenden Bistrobereich, in dem man bei Kaffee, Snacks oder Kaltgetränken das bunte Treiben beobachten oder einfach gemeinsam den Tag ausklingen lassen kann.



Einstieg leicht gemacht

Auch wer neu im Klettersport ist, wird hier bestens abgeholt: Zahlreiche Kurse für Einsteiger, Familien und Fortgeschrittene vermitteln nicht nur Technik, sondern auch das richtige Sicherheitsgefühl. Für Unternehmen und Vereine stehen moderne Seminarräume zur Verfügung, die sich perfekt mit sportlichen Aktivitäten verbinden lassen – ein attraktives Paket für alle, die Arbeit, Bewegung und Gemeinschaft neu denken möchten.

Offen, zugänglich, gut erreichbar

Geöffnet ist das Basecamp täglich von 10 bis 22 Uhr, auch an Feiertagen und während der Schulferien. Leihhausrüstung, Duschen und Umkleiden stehen selbstverständlich zur Verfügung. Die Anreise ist unkompliziert – mit dem Auto ebenso wie mit Bus oder Bahn. Besonders für das beliebte Funclimbing empfiehlt sich eine frühzeitige Online-Buchung. ■



INFOS & BUCHUNGEN

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



Echter Fußball.



Seit 1911.



IMMOBILIEN

ANZEIGE

KOMPETENZ FÜR Wohnräume

ROMBELSHEIM IMMOBILIEN –
PERSÖNLICH, PROFESSIONELL, REGIONAL

Text: Jacqueline Schlechtriem | Fotos: Rombelsheim Immobilien

Immobilien sind weit mehr als Gebäude – sie sind Lebensräume, Investition und Ausdruck von individuellem Anspruch. Rombelsheim Immobilien unterstützt Kunden in Koblenz und Umgebung professionell beim Kauf, Verkauf und der Vermietung von Immobilien. Hier trifft Fachkompetenz auf Leidenschaft für stilvolles Wohnen. Das Team rund um David Rombelsheim begleitet die Kunden persönlich, zuverlässig und professionell – von der ersten Beratung über die Bewertung bis zum erfolgreichen Abschluss.

Der Immobilienmakler legt besonderen Wert auf maßgeschneiderte Lösungen. Ob Eigentumswohnung, Einfamilienhaus oder exklusive Kapitalanlage – jeder Kunde erhält individuelle Betreuung, die genau auf seine Bedürfnisse zugeschnitten ist. Hochwertige Exposés, aktuelle Marktkennntnis und ein persönlicher Service zeichnen das Familienunternehmen aus. Dabei wird jeder Schritt transparent gestaltet, sodass Kunden jeder-

zeit über den Stand ihrer Immobilie informiert sind. Zusätzlich wird eine fundierte Beratung zu Finanzierung, Marktwert und langfristiger Strategie geboten. Regional verwurzelt in der Schängel-Stadt, versteht Rombelsheim Immobilien die Wünsche seiner Kunden und kennt den lokalen Markt in allen Facetten. Dabei steht die Nähe zum Kunden stets im Mittelpunkt: Ein freundlicher, transparenter Ablauf sorgt dafür, dass sich Käufer wie Verkäufer gut aufgehoben fühlen. Wer sein Zuhause verkaufen, vermieten oder kaufen möchte, findet hier einen kompetenten Partner, der Wohnträume Wirklichkeit werden lässt.

Als engagierter Förderer setzt sich Rombelsheim Immobilien auch für die TuS Koblenz ein. Die enge Verbindung zur Heimat spiegelt sich nicht nur in der erfolgreichen Vermittlung von Immobilien wider, sondern ebenso im Einsatz für den regionalen Sport. Damit leistet das Unternehmen einen wichtigen Beitrag zu Gemeinschaft und Zusammenhalt in Koblenz und der Umgebung.



Von der Suche bis zum Vertragsabschluss
sind wir Ihr kompetenter Partner

Sie haben Fragen rund um Ihre Immobilie? Egal ob Verkauf, Vermietung, Sanierung oder Wertermittlung – wir beraten Sie unverbindlich und kostenlos zu allen Aspekten der Immobilienwirtschaft.

Buchen Sie hier Ihren individuellen
telefonischen Beratungstermin:



ROMBELSHEIM IMMOBILIEN

David Rombelsheim

Büro Koblenz • Clemensstraße 8 • 56068 Koblenz

Büro Nauort • Ringstraße 39 • 56237 Nauort

info@rombelsheim-immobilien.de • www.rombelsheim-immobilien.de

0151-19330370 • 0261 - 91407960

IHR MAKLERBÜRO IN KOBLENZ UND UMGEBUNG

WWW.ROMBELSHEIM-IMMOBILIEN.DE

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. ■



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

Durchschlafen

STATT SCHÄFCHENZÄHLEN

Text: djd | Foto: stock.adobe.com

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, Reisetätigkeit 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 Gedankenbox: Kreisende Gedanken aufschreiben und vor dem Schlafen in ein kleines Kästchen legen. Und zu guter Letzt unterstützt eine Farbwechselampe mit warmem Licht für den Abend und kühlerem Licht für den Morgen den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus. ■



60 MINUTEN NERVENKITZEL

Magic Room Escape Koblenz

Text und Foto: Magic Room Escape Koblenz

Mitten in Koblenz warten bei Magic Room Escape drei liebevoll selbst entwickelte und einzigartige Themenräume darauf, geknackt zu werden. Ob als Familie, Freundesgruppe, Junggesellenabschied oder Firmenausflug – hier tauchen die Teams für 60 Minuten in spannende Geschichten ein und stellen gemeinsam ihren Scharfsinn auf die Probe.

Jeder Raum ist individuell inszeniert: detailreiche Kulissen, clevere Rätsel und überraschende Effekte schaffen ein Erlebnis, das noch lange in Erinnerung bleibt. Teamgeist, Kreativität und gute Kommunikation sind der Schlüssel zum Erfolg. Vor dem Spiel gibt es eine kurze Einführung, danach zählt jede Sekunde. Die Spielleiter verfolgen den

Fortschritt, geben bei Bedarf dezent Hinweise und sorgen dafür, dass niemand den roten Faden verliert.

Magic Room Escape ist nicht nur Nervenkitzel für Freizeitgruppen – auch Unternehmen nutzen das Angebot für Teambuilding-Events, um Zusammenarbeit und Problemlösekompetenz spielerisch zu fördern.

Besonderes Highlight: Neben den Escape-Abenteuern finden regelmäßig Zaubershow's statt. Der hauseigene Magier entführt die Gäste in die Welt der Illusion – ein unvergesslicher Zusatz für private Feiern oder Firmenveranstaltungen. Ob als Geschenk, Überraschung oder gemeinsames Erlebnis – ein Besuch lohnt sich garantiert! ■

INFOS & BUCHUNG

www.magic-room-escape.de

ANZEIGE



PFUHLGASSE 20 | 56068 KOBLENZ

**DAS ULTIMATIVE
ESCAPE-GAME-ERLEBNIS
IN DER KOBLENZER
ALTSTADT!**

**QR CODE
SCANNEN**

**&
DAS ABENTEUER
STARTEN!**

WWW.MAGIC-ROOM-ESCAPE.DE




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	2 Zweige Rosmarin
½	Hokkaido-Kürbis	2 Stiele	Petersilie
4	Schalotten	2 EL	Rapsöl
1	Paprika		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



170 Jahre meisterhaftes Handwerk bei Juwelier Heinecke

Text: Jacqueline Schlechtriem | Fotos: privat

Feinste Goldschmiedekunst, präzise Technik und die Liebe zu edlen Materialien – dafür steht Juwelier Heinecke in Mayen. In der hauseigenen Meisterwerkstatt wird jedes Schmuckstück mit handwerklichem Können und einem Blick für Details gefertigt, um Werte zu bewahren oder Neues zu schaffen. Ob Anfertigungen, Umarbeitungen oder Reparaturen: Hier verbindet sich traditionelle Goldschmiedekunst mit moderner Expertise.

Das Familienunternehmen pflegt dieses Handwerk seit 1855. Vor 75 Jahren brachte Gerhard Heinecke die Goldschmiedekunst nach Mayen und eröffnete die erste Werkstatt der Eifelstadt. Heute führen Goldschmiedemeisterin und geprüfte Gemmologin Victoria Enz und ihr Mann Steffen das Geschäft in fünfter Generation. Neben der fachmännischen Schmuckfertigung zählt die professionelle Begutachtung von Edelsteinen und Diamanten zu ihren besonderen Leistungen. Juwelier Heinecke bietet nicht nur einzigartige Schmuckstücke, Trauringe und ein umfangreiches Uhrensortiment, sondern auch eine große Auswahl an Silberwaren – von klassischen Bestecken bis zu edlen Leuchtern und Wohnaccessoires. Damit bewahrt das Unternehmen nicht nur handwerkliche Tradition, sondern erhält auch ein Sortiment, das vielerorts längst verschwunden ist.

Zum 170. Firmengeburtstag lädt Juwelier Heinecke vom 4. bis 15. November zu zwei besonderen Aktionswochen ein – ein Anlass, das Handwerk, die Geschichte und die Leidenschaft für Schmuck und schöne Dinge zu entdecken. ■



JUWELIER HEINECKE
GOLDSCHMIEDE –ATELIER

ANZEIGE

Wir schmieden
Ihre
Trau(m)ringe

170 JAHRE **10%**
JUWELIER HEINECKE RABATT AUF IHREN
NÄCHSTEN EINKAUF

Gutschein einmalig gültig bei Vorlage dieser Anzeige (auch digital). Keine Barauszahlung, nicht kombinierbar. Gültig bis 31.12.25

Juwelier Heinecke e. K. Goldschmiede-Atelier
Labor für Edelsteinbestimmung und
Echtheitsprüfung

+49 (0) 2651/2830
Marktstr. 19 D-56727 Mayen
info@juwelierheinecke.de
www.juwelierheinecke.de



WALD.WEIT

RHEINGAU HOTEL & RETREAT

Design trifft Natur.
Genuss trifft Weitblick.

Text: Jacqueline Schlechtriem
Fotos: Tim Karapetian, Nadja Kuschel



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

WALD ALS DESIGNPRINZIP

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

GENUSS MIT HALTUNG

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

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

BUCHUNGEN

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



Krumholz – Eventrückblick

Im Sommer und Herbst 2025 war es wieder soweit: Intersport Krumholz bot seinen Kundinnen und Kunden eine Reihe einzigartiger Events, die für Begeisterung und schweißtreibende Aktivitäten sorgten. Rund 250 Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten an verschiedenen Events teilnehmen, bei denen sowohl Fitness als auch Wohlbefinden im Vordergrund standen.

Under Armour Trainingsevent

In einer eigens eingerichteten Trainingszone konnten die Teilnehmer zwischen drei Stationen rollieren. In der ersten Station – dem „Tech Talk“ – gaben die Experten von Under Armour spannende Einblicke in die neuesten Trainingstechnologien.

Der Höhepunkt des Events war ein Ganzkörper-Workout zusammen mit dem Gesundarium aus Mülheim-Kärlich. Nach dem schweißtreibenden Training sorgte die „Fuel Zone“ mit leckeren Snacks und kalten Getränken für die nötige Erfrischung.

Und das Beste: Jeder Teilnehmer durfte sein Trainingsoutfit von Under Armour behalten. Insgesamt nahmen 30 sportbegeisterte Teilnehmerinnen und Teilnehmer teil.

Salomon Trailrunning Workshop

Der Salomon Trailrunning Workshop zog 50 Teilnehmer an, die bei wunderschönem Wetter die 12 km lange Runde durch das Brexbachtal bei Bendorf-Sayn absolvierten. Unter der Anleitung von Trailexpertin Rebecca von Salomon erhielten die Teilnehmer wertvolle Tipps zu Techniks Schulungen – etwa zum richtigen Laufen bergauf und bergab oder zur optimalen Nutzung von Stöcken. Der Workshop endete mit kleinen Giveaways von Salomon, die den Tag perfekt abrundeten.

After Work Lauf in Bad Homburg

Der After Work Lauf in Bad Homburg war ein weiteres Highlight. Erstmals als Sponsor mit dabei, konnte Intersport Krumholz über 20 Teilnehmer aus den eigenen Reihen für den Lauf begeistern. Der Hauptgewinn, ein attraktiver Preis, wurde vom Krumholz-Team gestellt und dem glücklichen Gewinner am Abend überreicht. Insgesamt nahmen rund 2500 Läuferinnen und Läufer am 5 Kilometer langen Lauf teil, bei dem vor allem der Spaß und die Freude am Laufen im Vordergrund standen.



Puma Hyrox Event mit Base560

Das große Highlight war das Puma Hyrox Event, auf dem Parkplatz hinter unserem Geschäft. Hier wurde ein Hyrox Parkour aufgebaut, der den Teilnehmern die Möglichkeit gab, sich in einem der anspruchsvollsten Fitness-Wettkämpfe zu messen. Puma stellte seine neue Hyrox Kollektion vor, während Diane und Daniel vom Studio 560 den Teilnehmern erklärten, was es mit Hyrox auf sich hat und wie die einzelnen Übungen auszuführen sind. Zu gewinnen gab es nicht nur wertvolle Erfahrungen, sondern auch 5 Startplätze für einen offiziellen Hyrox Wettkampf im Dezember in Frankfurt. Auch hier war für das leibliche Wohl bestens gesorgt. Insgesamt 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten an diesem Event und der Erfahrung teilhaben.

Test & Try Läufe

Die Test & Try Läufe boten den Teilnehmern die Möglichkeit, die neuesten Modelle von New Balance,

Hoka One One und True Motion direkt bei einem 5 km Lauf durch Mülheim-Kärlich und am Laacher See zu testen. Insgesamt nahmen über 100 Läuferinnen und Läufer an den drei Läufen teil. Unsere Kollegen standen dabei stets für Fragen und Anliegen zur Verfügung und sorgten für einen reibungslosen Ablauf.

Athlecia Yoga Session

Mitte September stand Entspannung auf dem Programm: Eine Yoga-Session unter der Leitung von Kim Krumholz, die ihr eigenes Yogastudio „Heart to Heart Yoga“ in Mayen gegründet hat. Sie führte eine entspannende, einstündige Yoga-Einheit mit 20 Teilnehmerinnen durch.

Anschließend konnten die Teilnehmerinnen den Tag in lockerem Beisammensein ausklingen lassen und in der Café Lounge bei gemütlichem Ambiente die Köstlichkeiten eines lokalen Caterings genießen.

Fazit

Die Eventreihe von Intersport Krumholz war ein voller Erfolg: rund 250 Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlebten sportliche Herausforderungen, exklusive Marken-Insights und unvergessliche Momente. Ob intensives Workout mit Under Armour, das Hyrox Event von Puma oder eine entspannende Yoga-Session – für jedes Fitnesslevel war etwas dabei.

Besonders beliebt: die Praxis-Tests neuer Produkte führender Marken wie Hoka, New Balance, Salomon und Puma, bei denen Sportbegeisterte ihre Ausrüstung direkt optimieren konnten.

In familiärer Atmosphäre zeigte sich erneut, warum Intersport Krumholz als erste Adresse für Sport und Beratung gilt. Wer auch 2026 kein Event verpassen möchte, sollte unbedingt den Intersport Club Newsletter abonnieren.



Exklusive Club-Events

Als INTERSPORT Club Mitglied hast du exklusiv die Möglichkeit Teil der Events zu werden!

INTERSPORT
KRUMHOLZ

Mülheim-Kärlich | Mayen |
Bad Neuenahr-Ahrweiler | Bad Homburg
sposhaus.de

Gesunde Routinen

LEICHT GEMACHT

MIT KLEINEN SCHRITTEN
ZU MEHR WOHLBEFINDEN
IM ALLTAG

Text: djd | Foto: stock.adobe.com

Täglich spazierengehen, 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 Spazierengehen 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 Tagesablaufsliste 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. ■

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.



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

ASOMMER
AUTOHAUS
STRASSENHAUS | NEUWIED

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



www.autohaus-sommer.net

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 Relaxsessel 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

VON DER SPRAYDOSE ZUM

STEFFEN TSCHUCK
zeigt Graffitikunst
auf höchstem Niveau

Text: Jasmin Rumpf | Fotos: Tino Balle, privat

Hässliche Schmierereien an Hauswänden, verummte Typen, die mit tief ins Gesicht gezogener Kapuze nachts herumschleichen und fremdes Eigentum beschädigen. Das ist das, was viele mit Graffiti verbinden: Vandalismus, Illegalität und Kriminalität. Das Image dieser Kunstform ist – noch immer – schlecht.

MEHR ALS NUR ILLEGALE SCHMIEREREI

Doch bei Graffiti bedeutet Illegalität nicht automatisch Boshaftigkeit, Zerstörungswut oder sinnlose Kritzeleien. Auch hinter illegalen Werken stecken talentierte Künstler, denen es – wider Erwarten – nicht nur um Nervenkitzel, sondern vor allem um Freiheit und Meinungsäußerung geht.

Ein bekanntes Beispiel ist der Streetart-Künstler Banksy, dessen Identität bis heute unbekannt ist. Seine Werke zeichnen sich durch gesellschaftskritisch-provokante Motive aus, die an gut sichtbaren, stark frequentierten und aufmerksamkeitsstarken Flächen platziert sind. Eine offizielle Genehmigung dafür würde es wohl kaum geben. Dennoch wird Banksy gefeiert: Seine illegale Kunst hat Kultstatus und erzielt Millionenwerte.

Die Illegalität verschafft vielen Künstlern die Möglichkeit, sich kritisch auszudrücken und ihre Kunst zu präsentieren, ohne selbst im Vordergrund zu stehen. So erzielen sie maximale Aufmerksamkeit – für ihre Werke, nicht für sich. Graffiti ist eine Subkultur und eine Kunstform, die sowohl auf legaler als auch auf illegaler Ebene existiert. In beiden Fällen entsteht hochwertige Kunst, die sich – abgesehen von Größe und Material – nicht von anderer Malerei unterscheidet.



ICH BETITEL MICH LIEBER ALS KUNSTHAND- WERKER UND NICHT ALS Künstler!

”

IMAGEWANDEL DURCH AUFKLÄRUNG

Viele Graffiti-Künstler, wie auch der legal arbeitende 28-jährige Steffen Tschuck, stellen dies tagtäglich unter Beweis. Doch ein Großteil der Gesellschaft sieht das noch nicht. „Graffiti ist noch sehr vorurteilsbehaftet und man stößt immer wieder auf verschlossene Türen“, schildert der gebürtige Koblenzer. „Viele haben nach wie vor ein völlig falsches Bild von Graffiti und verbinden damit keine seriöse Kunst.“ Es fehle vor allem an Aufklärungsarbeit – nicht nur in der Gesellschaft, sondern auch bei den Künstlern selbst. Deswegen gibt Steffen regelmäßig Workshops in Jugendeinrichtungen und Jugendclubs. „Ich verstehe, dass es den Leuten einen gewissen Kick gibt, wenn sie illegal unterwegs sind“, erklärt er. „Aber ich hoffe, dass sie den legalen Weg einschlagen und ihr Talent nutzen.“

In jeder größeren Stadt gibt es sogenannte „Halls of Fame“, offizielle Wandflächen, an denen jeder Graffiti-Künstler arbeiten darf, ohne sich strafbar zu machen. „Es gibt legale Flächen, nutzt diese!“, appelliert er immer wieder an die jungen Menschen und bietet ihnen sowohl bei praktischen als auch bei theoretischen Fragen seine Unterstützung an.

VOM HOBBY ZUM BERUF

Auch Steffen beginnt bereits als Teenager mit Graffiti-Malerei. Mit gerade einmal 14 Jahren hält er seine erste Spraydose in der Hand. Schuld ist ein Familienurlaub mit seinen Eltern in San Francisco, bei dem er Streetart-Künstlern bei der Arbeit zusieht. „Es war sofort um

mich geschehen“, erzählt Steffen schmunzelnd. Nicht nur die Ergebnisse faszinieren ihn, sondern auch die Art und Weise, wie es den Künstlern gelingt, großflächige und beeindruckende Bilder mit Sprühdosen zu erschaffen.

Kaum aus dem Urlaub zurück, greift er selbst zur Dose und ist ab diesem Moment nicht mehr zu bremsen. Seine Eltern reagieren unerwartet positiv und stellen ihm eine eigene Hauswand zum Üben zur Verfügung. Selbst Bekannte lassen ihn am eigenen Haus experimentieren. Für eine Projektwoche an seiner Schule bietet er einen Graffiti-Workshop an und darf eine Wand in der Schule gestalten. Ungewöhnlich viel Aufgeschlossenheit gegenüber einer mit viel Skepsis bedachten Freizeitbeschäftigung. Steffen ist heute noch erstaunt darüber, wie viel Zuspruch er damals bekommt, obwohl das Image damals noch schlechter ist als heute.

Noch während seiner Schulzeit meldet er ein Nebengewerbe an, gründet 2015 sein Unternehmen „Citerart“ und übernimmt zunächst kleinere Aufträge wie die Gestaltung von Kinderzimmern oder Garagentoren. Dass er irgendwann von Graffiti-Kunst leben kann, hat er zu diesem Zeitpunkt nicht für möglich gehalten und studiert nach dem Abitur Kommunikationsdesign. „Graffiti war für mich ein Hobby, ein Nebenverdienst. Mir war allerdings klar, dass ich beruflich unbedingt etwas Kreatives machen möchte, deswegen entschied ich mich für das Studium.“

Doch seine Arbeiten und deren Qualität sprechen sich in der Region schnell herum und er bekommt mehr und mehr Aufträge. „Ich



musste nie aktiv Werbung machen“, schildert er. „Jedes Graffiti im öffentlichen Raum ist für mich automatisch eine Werbefläche.“ Parallel zu seinem Studium baut er sein Unternehmen weiter auf, befasst sich konkret mit dem Thema Selbstständigkeit. So wird aus einem Hobby plötzlich unerwartet ein Beruf. „Ich lebe von Graffiti“, sagt er und klingt dabei selbst überrascht. „Das ist für mich immer noch völlig surreal und ich bin wirklich dankbar dafür.“

HANDWERK ALS PERFEKTE ERGÄNZUNG

Das Studium und die Graffitiarbeiten allein reichen ihm jedoch nicht. 2024 macht er seinen Maler- und Lackierermeister und gründet einen eigenen Handwerksbetrieb. Eine Ausbildung, die seine Arbeit abrundet. Durch das fachliche und handwerkliche Know-how kann Steffen die notwendigen Vorarbeiten für eine Fassadengestaltung selbst übernehmen und gewährleisten, dass die maximale Haltbarkeit seiner Arbeiten erreicht wird. Die Arbeit als Maler und Lackierer hat für ihn noch einen weiteren positiven Aspekt: „Kreatives Schaffen und Handwerk ist eine gute Mischung und bringt Abwechslung in den Arbeitsalltag. Die handwerkliche Arbeit bringt außerdem einen schönen Ausgleich zur Kreativität, denn zwölf Monate im Jahr ausschließlich kreativ zu arbeiten, kann sehr anstrengend sein.“

Aktuell arbeitet er mit drei Subunternehmern zusammen. Sein Handwerksbetrieb ist im Aufbau und er plant die Einstellung von Mitarbeitern und Azubis. „Ich betitele mich lieber als Kunsthandwerker und nicht als Künstler“, sagt er. Darüber hinaus ist er freier Dozent für die Handwerkskammer und unterrichtet die Meisterschüler des Maler- und Lackiererberufs.

VIELSCHICHTIGE UND AUSDRUCKSSTARKE KUNSTFORM

„Graffiti ist ein vielschichtiges Medium mit unendlich vielen Gestaltungs- und Einsatzmöglichkeiten“, sagt er. So sind auch Steffens Arbeiten vielseitig, reichen von Werbeflächen bis zu privaten Wandgestaltungen und sogar Autos. Er arbeitet deutschlandweit. Aufträge bekommt er sowohl von Privatpersonen als auch von Geschäftsinhabern oder Kooperationspartnern wie Architekten und Ingenieuren. Auch Kommunen, Vereine oder Städte gehören zu seinen Auftraggebern. So hat er beispielsweise in Koblenz triste, graue Stromkästen in absolute Hingucker verwandelt.

Steffen vermittelt mit seiner Kunst unterschiedlichste Inhalte und setzt Themen auf kreative und auch fantasievolle Weise um. Seine realistischen Darstellungen sind täuschend echt. Die Meise auf einem Stromkasten lässt sich nur durch ihre Größe von einem echten Vogel unterscheiden. Die Gartenlandschaft auf einer Hauswand macht diese geradezu unsichtbar und lässt sie mit ihrer Umgebung völlig verschmelzen.

Dass allein mit Sprühdosen so detailreiche und anspruchsvolle Bilder entstehen können, ist kaum vorstellbar. Doch tatsächlich arbeitet Steffen ausschließlich mit Dosen, nutzt weder Pinsel noch Schablonen. „Eigentlich ist es gar nicht so schwer, wie es aussieht, sondern etwas, das man lernen kann“, erklärt er ganz selbstverständlich. „Wenn man weiß, wie es geht, die richtige Technik, genügend Übung und Erfahrung hat, kann das theoretisch jeder.“ Wenn man seine Arbeiten sieht, mag man diesen bescheidenen Worten des Künstlers kaum glauben.

DIE ENTWICKLUNG IST NIE ABGESCHLOSSEN

Die größte Herausforderung liegt für ihn darin, den eigenen Perfektionismus zu kontrollieren. „Selbst wenn ein Auftrag abgeschlossen ist, fällt mir im Nachhinein immer noch etwas auf, das ich hätte anders oder besser machen können.“ So entwickelt sich Steffen kontinuierlich weiter. „Wenn ich meine Arbeiten von damals mit denen von heute vergleiche, könnte ich die Hände über dem Kopf zusammenschlagen“, sagt er lachend. Durch die unterschiedlichen Projekte, die sich nicht nur durch das Motiv, sondern auch durch die Größe, Untergründe und andere Bedingungen unterscheiden, lernt er immer dazu.

Auch sein Stil entwickelt sich stets weiter. „Die wechselnden Aufgaben und unterschiedlichen Vorstellungen von Kunden erfordern immer neue Herangehensweisen und das Denken in anderen Dimensionen.“ Besuche im Ausland inspirieren ihn ebenfalls: „Jedes Land und jede Kultur haben ihren ganz eigenen Stil. Die internationalen Unterschiede sind wirklich spannend. Gerade in Lateinamerika sind die Bildmotive, aber vor allem auch die Einstellung Graffiti gegenüber, ganz anders als hier. Die Leute sind aufgeschlossener.“

Der sympathische Künstler wird der Graffiti-kunst jedoch auch in unserer Gesellschaft wesentlich zu einer positiveren Wahrnehmung und größerer Akzeptanz verhelfen. Seine Gemälde sprechen schließlich für sich.

Einen ganz besonderen Traum hat er noch. „Ich würde wahnsinnig gerne in Österreich oder in der Schweiz eine Berghütte gestalten. Allein die Vorstellung, im Umfeld einer Bergkulisse zu arbeiten, ist unglaublich.“ Unrealistisch ist dieser Traum bei weitem nicht und wir können gespannt sein, wann und wo er ihn umsetzen wird.



KONTAKT

CITERART CONCEPT & COLOR
Inh. Steffen Tschuck
Beckenkampstraße 20 | 56076 Koblenz
06772 3003010 | 0176 64442278
info@citerart.de | www.citerart.de

Viel Spaß im Baum!

TAKKA-TUKKA-LAND
SCHON FÜR DIE KLEINSTEN

Die Freiraum Kletterwälder haben in den Ferien, an Feiertagen und Wochenenden fast täglich ab 10 oder 11 Uhr für euch geöffnet!

Action, Spaß und Natur – erlebe den Kletterpark für die ganze Familie! Von Seilrutschen bis Hängebrücken: Ob Einsteiger oder Profi – hier wartet dein Abenteuer in luftiger Höhe.

Jetzt online reservieren!
Infos & Öffnungszeiten:
– www.freiraum-erlebnis.de –

Freiraum Kletterwald Sayn
Freiraum Kletterwald Vulkanpark





Qualität, Innovation

& WOHNIDEEN MIT CHARAKTER

Frischer Wind bei Möbel May: Mit der umfassenden Erneuerung unserer Muster-Studios setzen wir ein klares Zeichen für modernes Wohnen und zeitgemäßes Design. Ein besonderes Highlight dabei: Die renommierte Marke Musterring ist ab sofort in allen Möbel May Filialen erhältlich – Neuwied und die Wohnfabrik haben nachgezogen, nachdem Ulmen und Mayen die Marke bereits seit Jahresbeginn erfolgreich führen.

„Musterring steht für Qualität, Innovation und Wohnideen mit Charakter – genau das passt zu unserer Philosophie“, erklärt Christian May, Geschäftsführer von Möbel May. Gemeinsam mit Hans Nuppeney, einem der Gesellschafter, präsentiert er stolz die neue Musterring-Ausstellungsfläche, die aktuell in allen Häusern zu sehen ist.

Ob elegantes Wohnzimmer, stilvolle Schlafzimmer oder stimmige Komplettkonzepte – die aktuellsten Musterring-Kollektionen bieten Inspiration für jeden Geschmack und jede Wohnsituation.

Zur Einführung der neuen Ausstellung erwartet Sie ein exklusiver Studio NEU-Eröffnungsrabatt! Näheres erfahren Sie direkt vor Ort in unseren Häusern.

Kommen Sie vorbei und entdecken Sie Musterring bei Möbel May – jetzt in Neuwied, Mayen, Ulmen und in der Wohnfabrik!



VIELE NEUHEITEN
UND NOCH MEHR
MARKENKOMPETENZ

STUDIO

NEU ERÖFFNUNG

MIT HOUSE OF Musterring

Musterring

Wohnlandschaft Bezug Stoff „Mono“,
ca. 292x185 cm. Art. 99412 Musterring,
Mod. Justbi PM100 **statt 2299,- ab 1838,-**

Musterring



Wohnlandschaft Bezug Stoff „Famous
nature“, ca. 165x313x219 cm. Art. 99401ff
Musterring, Mod. MR365 **statt 2699,- ab 2158,-**

Musterring



Wohnwand Echt Lack cashmere/Eiche Sand furniert,
ca. 325 cm breit. Beleuchtung optional. Art. 44309/12
Musterring, Mod. Kara Frame **statt 4599,- ab 3679,-**

Musterring



Tisch Charaktereiche
massiv geschliffen, ca.
180x100 cm. Art. 44278ff
statt 1998,- nur 1398,-
Massivholz!

Stuhl Bezug Stoff Bouclé, versch. Farben, Gestell
schwarz. Art. 44278ff/1 Mod. Tiama **statt 299,- je 239,-**

20% + 5%

Premiererabatt auf Möbel-Neubestellungen an allen Standorten!

auf reduzierte Premiereangebote

Musterring



Polsterbett Bezug Stoff, LF ca. 180x200 cm.
Kissen, Plaid, Rahmen und Matratzen optional. Art. 44267
Musterring, Mod. Delano **statt 1299,- ab 966,-**

Musterring



Polsterbettgestell LF ca. 180x200 cm.
Kissen, Plaid, Rahmen und Matratzen optional.
Art. 44268 Musterring, Mod. Delphi **statt 1649,- ab 1318,-**

Musterring



Tisch MDF Lack, ca.
200x110 cm. Art. 44320ff
statt 2482,- nur 1985,-
*Stühle und Tisch in
versch. Farben erhältlich!*

Stuhl Bezug Stoff Bouclé. Art. 44320ff/1
Musterring, Mod. Justbi SP150 **statt 346,- je 277,-**

Möbel May GmbH

Möbel may

...das Gelbe vom Ei

✓ WER VERGLEICHT KAUFT HIER!

Sie kaufen lokal, dafür sagen wir Danke! Ihr Familienunternehmen mit über 90 Jahren Tradition!

**Küchen
Kompetenz
ZENTRUM**

Neuwied Blücherstraße 1-3
Tel. 02631 / 8 39 80
Mayen Am Wasserturm 15
Tel. 02651 / 9 58 10
Ulmen Industriestraße 9
Tel. 02676 / 9 36 00

Montag nach Vereinbarung • Di. - Fr.
9.30 - 18.30 Uhr • Sa. 9.30 - 16.00 Uhr
Immer aktuell informiert unter: www.moebelmay.de



Gültig bis 30.12.2025 bei Neuaufträgen. #) 20% auf Neubestellungen auf Herstellerpreise für Möbel. Ausgenommen die Marken Ambiente, Casada, COCOMaison, Henders & Hazel, Lattotflex, Linea, Schöner Wohnen, XO-Interiors und Xoon sowie in unseren Anzeigen und Prospekten beworbene Ware. Nicht kumulierbar mit anderen Vorteilen. - ##) 5% EXTRA auf reduzierte Artikel, ausgenommen die auf unserer Homepage, im Onlineshop und in unseren Onlineprospekten abgebildeten Angebote.

KOLUMNE



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. ■

SCHMUCK MIT SEELE

DAS GOLDSCHMIEDEATELIER IN VALLENDAR

Text: Jacqueline Schlechtriem | Fotos: privat

Bunt, extravagant, persönlich – so versteht Yvonne Meyer ihre Schmuckkunst. In ihrem Atelier in Valendar entstehen aus edlen Materialien kleine Meisterwerke, die Geschichten erzählen. Jedes Stück ist das Ergebnis eines kreativen Prozesses – inspiriert von der zukünftigen Trägerin oder dem Träger. So verwandelt sich alter Schmuck in moderne Lieblingsstücke. Als ausgebildete Goldschmiedemeisterin mit Stationen in St. Gallen, Genf, Luzern und Winterthur vereint Yvonne Meyer jahrzehntelange Erfahrung mit einem feinen Gespür für Form und Farbe.

Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt in der fachkundigen Bewertung und Analyse von Schmuck und Edelsteinen. Als zertifizierte Farbstein-Gemmologin und Diamantgutachterin der Deutschen Gemmologischen Gesellschaft bietet Yvonne Meyer professionelle Echtheitsprüfungen, Edelsteinschätzungen und Wertgutachten an. Gerade bei älteren Stücken, die weitergegeben oder veräußert werden sollen, steht sie be-

ratend zur Seite. In diesem Kontext ist sie auch als Markenbotschafterin des renommierten Schweizer Auktionshauses Rapp in Wil tätig – und kann bei Bedarf den Kontakt herstellen.

Auch Nachhaltigkeit ist ihr ein persönliches Anliegen: Sie verarbeitet ausschließlich natürliche Edelsteine und lehnt synthetische Diamanten ab. Ihr Gold bezieht sie von Anbietern, die dem Responsible Jewellery Council (RJC) angehören – einer internationalen Organisation, die sich für transparente Lieferketten, kontrollierten Bergbau und faire Arbeitsbedingungen einsetzt. Außerdem wird Altgold – wenn möglich – eingeschmolzen und wiederverwendet. Im virtuellen Schaufenster auf ihrer Website zeigt Yvonne Meyer regelmäßig neue Kreationen – viele davon sind direkt erhältlich oder können in ähnlicher Form gefertigt werden. Für persönliche Beratung, Schmuckbewertung oder individuelle Neuanfertigungen sind Besuchstermine nach Vereinbarung jederzeit möglich. ■

Goldschmiede Atelier
Yvonne Meyer
Gemmologin FGG



Von Hand gefertigt. Fürs Herz gemacht. Jetzt entdecken!

0261 - 973 403 54

© yvonne_meyer.goldschmiede
www.yvonne-meyer.com



Jagd VERSTEHEN – Natur BEWAHREN

Praxisnahe Ausbildung im Jagdschulzentrum Köln-Bonn

Text: Jacqueline Schlechtriem | Fotos: Jagdschulzentrum Köln-Bonn

Der Herbst ist für viele Naturfreunde und Jäger eine ganz besondere Jahreszeit – nicht zuletzt wegen der Hirschbrunft, die traditionell auch als Rotwild- oder Hirschzeit bezeichnet wird. Im Jagdschulzentrum Köln-Bonn beginnt diese spannende Phase mit einem besonderen Fokus auf das Verständnis der Wildbiologie, die Bedeutung der Hege und das verantwortungsvolle Handeln in Wald und Feld. Unter der Leitung von Geschäftsführer Christoph Holl vermittelt das Zentrum nicht nur die notwendigen Kenntnisse für die Jagdausübung, sondern auch ein tiefes Bewusstsein für Naturschutz und nachhaltige Wildbewirtschaftung. „Gerade im Herbst zeigt sich, wie eng Jagd und Naturschutz miteinander verbunden sind“, so Holl. „Das Ziel ist es, einen gesunden, artenreichen Wildbestand zu fördern, der die Kulturlandschaft stärkt und das gesamte Ökosystem unterstützt.“

VIelfältige Kurse für jede Lebenslage

Ob Berufstätige, Studierende oder Naturliebhaber – das Jagdschulzentrum Köln-Bonn bietet flexible Ausbildungskonzepte für alle, die den Jagdschein erwerben möchten. Je nach Zeitplan können Interessierte zwischen verschiedenen Kursformen wählen:

LANGZEIT-KURS | Ideal für alle, die vor allem abends Zeit haben und möglichst viel Praxis sammeln wollen.

KOMBI-KURS (WOCHE + WOCHENENDEN) | Mit Präsenzwoche auf dem idyllischen Katharinenhof und Wochenendunterricht – so verkürzt sich die Ausbildungszeit auf rund 1,5 Monate.

WOCHENEND-KURS | Für alle mit wenig Zeit – Lehrgänge an Samstagen und Sonntagen führen in etwa 2,5 Monaten zum Jagdschein.

FERIEN- UND KOMPAKTKURS | Intensivunterricht als Block über 4 Wochen – optimal für Schüler, Studenten und Eilige.

PRAXISNAH UND DIGITAL: DIE MODERNE JAGDAUSBILDUNG

Das Jagdschulzentrum Köln-Bonn kombiniert traditionelles Lernen mit modernsten digitalen Methoden. Neben theoretischem Wissen erhalten die Teilnehmer praktische Erfahrungen bei Revierbegehungen, ersten Jagdteilnahmen und Übungen im hauseigenen Revier in der Region Köln-Bonn sowie im Revier in der Vulkaneifel. Auf dem Katharinenhof finden Schießtrainings auf dem digitalen Schießstand statt – ein innovatives Tool, das realistische Simulationen ermöglicht.

Digitale Lernplattformen, Online-Arbeitsmappen und ein persönliches Monitoring durch die Ausbilder ermöglichen ein flexibles, ortsunabhängiges Lernen. „So können sich unsere Schüler optimal auf die Prüfung vorbereiten – ohne den hohen Anspruch an Qualität und Praxisbezug zu verlieren“, erklärt Christoph Holl.

JAGD MIT VERANTWORTUNG

„Jäger sind heute mehr denn je aktive Naturschützer und Partner der Land- und Forstwirtschaft“, sagt Holl. Neben der Regulierung des Wildbestands und dem Schutz vor übermäßigen Schäden sind die Aufgaben der Jäger vielfältig: von der Verbesserung der Lebensräume über das Versorgen verletzter Tiere bis hin zum verantwortungsvollen Umgang mit der Jagd. Das Jagdschulzentrum Köln-Bonn bildet Jägerinnen und Jäger aus, die diese Werte leben und in ihrer Passion für Natur und Wild Verantwortung übernehmen. ■

INFOS

Jagdschulzentrum Köln-Bonn
Bonner Straße 16 | 53567 Buchholz | 0152 28546606
info@jagdschulzentrum-koeln-bonn.de
www.jagdschulzentrum-koeln-bonn.de



Ihre professionelle Jagdschule im Großraum Köln, Bonn und Koblenz

Unsere Kurse zur Vorbereitung auf die Jägerprüfung

- Langzeit
- Kombi
- Wochenende
- Ferien/Kompakt

Individual- und Managerkurse

Fallenjagdkurse

Ergänzende Angebote

- Kurse für die Ausbildung von Jagdhund und Hundeführer
- Drückjagdseminare
- Wildbretverarbeitung
- Schießkurse
- Seminare zu jagdlichen Themen wie Waldbau, Wildschadensverhütung und -bewertung etc.



Jagdschulzentrum Köln-Bonn

Der kompetente Partner in Sachen Jagdausbildung



Jagdschulzentrum Köln-Bonn
Bonner Str. 16 | 53567 Buchholz
Christoph Holl 0152 285 46 606
info@jagdschulzentrum-koeln-bonn.de

VERLAGSSONDERVERÖFFENTLICHUNG

Frauen POWER

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

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

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-



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. Jahrzehntelang 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 Vorfriede 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

HERBSTZEIT IST Saunazeit

GUT GERÜSTET DURCH DIE
DUNKLE JAHRESZEIT

Text und Fotos: monte mare

Der Herbst rückt mit großen Schritten näher – und mit ihm kommen nicht nur Schmuddelwetter und Dunkelheit, sondern vor allem Husten, Schnupfen und Heiserkeit.

Wer gesund durch die dunkle Jahreszeit kommen möchte, sollte sein Immunsystem rechtzeitig stärken. Neben einer vitaminreichen Ernährung und ausreichend Bewegung an der frischen Luft ist besonders regelmäßiges Saunieren die beste und gleichzeitig angenehmste Art, Erkältungen vorzubeugen. Eine Umfrage des Deutschen Sauna-Bundes belegt: 76 % der 17.000 befragten Saunagäste bleiben fast oder vollständig frei von Infekten. Das Wechselspiel von Hitze und Kälte härtet den Körper optimal ab und bringt Kreislauf und Stoffwechsel auf Trab.

Sich einfach mal entspannen und die Seele baumeln lassen – das hilft ebenfalls beim Kampf gegen Infekte. Stress macht den Körper anfälliger für Viren und Bakterien. Wer sich hin und wieder eine Auszeit vom Alltag gönnt, ist weniger anfällig für Krankheiten. Durch die Wärme erweitern sich zudem die Blutgefäße und die Muskeln entspannen sich. Verspannungsbedingte Beschwerden wie Kopfschmerzen lassen nach.

Regelmäßiges Saunabaden stärkt nicht nur Abwehrkräfte und Kreislauf. Regen, Wind und Dunkelheit machen auch der Seele zu schaffen. Ein Ausflug in die Sauna ist bei herbstlichen Temperaturen und nasskaltem Wetter genau das Richtige, um Körper und Geist die fehlende Wohlfühl-Wärme zurückzugeben. In den Wohlfühlwelten von monte mare dreht sich alles um die Themen Baden, Sauna und Wellness. Ob nach einem ereignisreichen Tag, nach Sport und Bewegung an der frischen Luft, an Schlechtwetter-Tagen oder einfach mal zwischendurch: Erholung für Körper, Geist und Seele ist bei monte mare garantiert.

Was kann es Schöneres geben, als dem grauen Alltag zu entfliehen und gleichzeitig etwas Gutes für die eigene Gesundheit und Schönheit zu tun? Egal ob süßes Nichtstun oder aktives Verwöhnprogramm in traumhaftem Ambiente – monte mare lädt seine Gäste mit einem abwechslungsreichen Entspannungsangebot zum Urlaub vor der Haustür ein.

INFOS

www.monte-mare.de



Wellness-
Anwendungen



Andernach
Hotel



Rheinbach
Saunagarten



Andernach
Geysirs sauna



Rheinbach
Indoor-Tauchzentrum



Rheinbach
Freizeitbad



Ruhe
genießen

Baden, Sauna, Wellness & mehr

Ob süßes Nichtstun oder aktives Verwöhnprogramm – bei monte mare bieten wir Ihnen vielfältige Möglichkeiten, ganz individuell abzuschalten und zu genießen. Und es erwartet Sie ein ganz besonderer Luxus: Zeit.



Gewinnspiel: Urlaubstag
bei monte mare gewinnen.
Viel Glück!

monte mare Andernach · monte mare Rheinbach · www.monte-mare.de



Ciao Bella!



NEUE PRIMADONNA AROMATIC VON DE'LONGHI

Verführt mit Stil und Genuss

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

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

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

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

EXKLUSIVES DESIGN UND PREMIUM-MATERIALIEN

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



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

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

TECHNOLOGIE, DIE DEN GESCHMACK PERFEKTIONIERT

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

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

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

INFOS

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

UVP: 1.699,90 – 1.899,90 EUR*

*Die Preisgestaltung obliegt dem Handel.



Hochsensibilität IST EINE SUPERKRAFT



WAS SICH HINTER DIESEM BEGRIFF VERBIRGT

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

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

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



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



Leidenschaft, die in jeder Tasse steckt

Text: Jacqueline Schlechtriem | Foto: LeNoKo

Mitten in der Altstadt von Linz am Rhein liegt ein besonderer Ort für Kaffeeliebhaber: die LeNoKo Kaffeerösterei von Christine und Christian Tiedemann. Was als private Leidenschaft in Berlin begann, wurde zur Herzenssache. Seit 2022 betreiben die beiden ihr Ladenlokal in der Rheinstraße 27, in dem sie sortenreinen Spezialitätenkaffee und Blends handwerklich rösten – frisch, fair gehandelt und mit viel Sinn für Qualität. Die Bohnen stammen direkt von kleinen Farmen aus Honduras, Peru oder Indien und werden über Partner wie Meambar oder FairBeans nachhaltig vermarktet.

Bei LeNoKo wird auf bewussten Genuss gesetzt: Online-Bestellungen werden „on demand“ im Trommelröstverfahren verarbeitet, verpackt wird im Papierbeutel mit Aromaventil oder auf Wunsch in der Pfanddose. Neben Filterkaffee, Espresso und entkoffeinierten Varianten gibt es auch Lupinenkaffee und weitere Spezialsorten sowie ausgewählte regionale Produkte – etwa Honig, Keramik oder feine Tees von Engelspring. Namen wie „Linzer Röstung“ oder „Aurum Noctis“ laden zum Probieren ein.

Für Firmen, Arztpraxen oder Gastronomiebetriebe bietet LeNoKo individuelle Lösungen: von der personalisierten Etikettierung über maßgeschneiderte Röstungen bis hin zu Mengenrabatten ab 5 kg. So wird aus einer guten Tasse Kaffee ein Stück Identität mit Geschmack.

Wer freitags oder samstags im liebevoll eingerichteten Laden vorbeischaut, darf sich nicht nur auf gute Bohnen freuen. LeNoKo ist nämlich mehr als eine Kaffeerösterei: Es ist ein Treffpunkt für Menschen, die Qualität schätzen, gerne ins Gespräch kommen – und ihren Kaffee mit gutem Gewissen genießen wollen. ■

INFOS

LeNoKo | Im Bondorf 9 | 53545 Linz am Rhein
01573 3706002 | info@lenoko.de | www.lenoko.de



ANZEIGE

LENOKO KAFFERÖSTEREI



Entdecke den Geschmack der verbindet - mit LeNoKo

**direkt gehandelt
frisch geröstet
unwiderstehlich**



auch als Bundle erhältlich

Jetzt probieren unter
www.lenoko.de



ZWISCHEN FREIHEIT, KARNEVAL UND

Kabarett



„WILLI & ERNST“ DAS SATIRISCHE RENTNER-DUO

Text: Jasmin Rumpf | Fotos: Kai Müller

„Mittlerweile müssen wir die Wehwehchen von Willi und Ernst gar nicht mehr spielen“, sagt Dirk Zimmer lachend. „Ja, das stimmt“, bestätigt Markus Kirschbaum schmunzelnd. „Die Schmerzen sind jetzt echt.“

Seit 20 Jahren stehen die beiden ausgebildeten Schauspieler aus Koblenz als Comedy-Senioren „Willi & Ernst“ auf der Bühne. Mit „einer riesigen Portion Charme und ihren begnadeten Körpern“ sorgen sie mit Witz, Ironie und Anekdoten für jede Menge gute Laune bei ihrem Publikum. So realistisch, dass man sich fragt: Spielen die noch oder sind sie wirklich alt? Sie sind Schauspieler durch und durch und als wichtiger Bestandteil der Koblenzer Kulturlandschaft und des rheinischen Karnevals längst Kult.

Zwei unterschiedliche Wege – viele Gemeinsamkeiten

Kennengelernt haben sich Dirk und Markus bereits vor 33 Jahren im Jugendtheater Koblenz. Gerade 19 und 22 Jahre alt sind sie da. Da waren Rückenschmerzen, Blasenschwäche und Gehstock noch in weiter Ferne. Die Chemie zwischen den Beiden stimmt von Anfang an. Doch keiner ahnte, dass sie Jahrzehnte später als Rentner-Duo Karriere machen würden.

Als Markus 1992 seine Schauspielausbildung in Hamburg und Mainz beginnt, trennen sich ihre Wege. Markus zieht es nach abgeschlossener Ausbildung nach Köln. Es folgen zahlreiche Engagements an Theatern und er steht in mehr als 50 TV-Sendungen wie „Tatort“, „Soko Köln“ oder „Unter uns“ vor der Kamera. 2004 folgt die internationale Kinoproduktion „The Fallen“. Darüber hinaus ist er 17 Jahre lang festes Ensemblemitglied in der WDR-Kultsendung „Zimmer frei“.

Dirk wiederum geht 1998 zunächst nach Bonn zum Improvisationstheater „Springmaus“, bevor er zwei Jahre später nach Koblenz und zu seinen schauspielerischen Wurzeln zurückkehrt. Er schreibt und inszeniert Kindermusicals und Jugendstücke für das Koblenzer Jugendtheater.

Als er 2005 die Volkstheaterreihe „Zum Schängel“ entwickelt, entstehen die beiden Figuren Willi und Ernst. Dirk ist Autor, Produzent und Schauspieler. Für das satirisch-komödiantische Programm, das Themen der Stadt aufgreift und in Koblenzer Mundart gespielt wird, fehlt ihm noch ein wichtiger Partner: Ernst. „Ich habe einen Kollegen gesucht, der witzig ist, der Kowelenzer Platt spricht und der ein geiler Schauspieler ist“, erzählt Dirk. „Da ist mir nur Markus eingefallen.“

Gesagt, getan. Markus steigt mit ein und das Rentner-Duo ist geboren. „Willi & Ernst“ kommen so gut an, dass sie bereits zwei Jahre später als Soloprogramm ausgekoppelt werden. Doch sie überzeugen nicht nur ihr Publikum. Für „Zum Schängel“ erhalten Dirk und Markus 2007/2008 den „Moddersproochpreis“ der Altstädter Brunnengemeinschaft. 2011 verleiht ihnen die Stadt Koblenz den „Kulturpreis“, der Menschen „für besondere schöpferische Leistungen auf dem Gebiet der Wissenschaft oder Kunst“ auszeichnet.

Alltägliches wird zu Comedy und Kabarett

Bis heute hat Dirk 22 Folgen von „Zum Schängel“ und sieben Programme „Willi & Ernst“ geschrieben. Schwierigkeiten, neue Geschichten und Gags zu finden, hat er nicht. Inspiration liefert das Leben selbst. „Man muss nur genau genug hinsehen und beobachten“, erklärt Dirk. „Manche Situationen sind

ICH EMPFINDE DAFÜR EINE WIRKLICH GROSSE Dankbarkeit.

”

so absurd, dass man einfach nur einen Witz daraus machen kann. Die Welt liefert genug Gags.“

So entstehen bei „Willi & Ernst“ aus Alltäglichen oder eigenen Erlebnissen auf die Spitze getriebene Anekdoten, die das Publikum immer wieder begeistert. „Was wir machen, ist aber nicht bloß Comedy, es ist auch Kabarett“, betont Markus. „Wir sagen deutlich unsere Meinung und haben das große Glück, dass wir selbst entscheiden können, worüber wir sprechen. Wir machen unser Ding, ohne dass uns jemand etwas vorschreiben kann. Ich betrachte das als ein großes Privileg.“ „Wir haben eine unglaubliche Freiheit“, bestätigt Dirk. „Wir können sagen, was wir über die Welt denken, wir können unsere Ansichten mitteilen und müssen uns vor niemandem rechtfertigen. Ich empfinde dafür eine wirklich große Dankbarkeit.“

Resilienz und Improvisation für Karneval

Seit 2011 gehören „Willi & Ernst“ auch unverzichtbar zum Karneval dazu. Ein Business, wie Markus sagt, in dem sich nicht unbedingt leicht Fuß fassen lässt. „Du brauchst eine gewisse Resilienz, um durchzuhalten, wenn es mal nicht so gut läuft. Es gibt einfach Auftritte, bei denen den Leuten nicht gefällt, was du machst.“ „Man darf nicht vergessen: An Karneval ist das Publikum nicht unbedingt wegen uns da“, ergänzt Dirk. „Die Leute sind wegen Karneval da und weil sie feiern wollen. In den seltensten Fällen kommen sie wegen ‚Willi & Ernst‘. Gerade wenn wir zwischen zwei großen Hauptacts

aufzutreten, müssen wir es schon von Anfang an richtig krachen lassen, damit wir nicht zur Pinkelpause werden.“

Improvisation ist somit ein ganz wichtiger Bestandteil von „Willi & Ernst“. Nicht nur, weil die beiden genau das lieben, sondern weil jedes Publikum anders tickt. „Man muss schnell reagieren können, wenn etwas besonders gut oder vielleicht gar nicht funktioniert.“

So sind sie erfolgreich im rheinischen Karneval auf unzähligen Bühnen unterwegs, treten jedes Jahr bei der ZDF-Mädchensitzung auf.

Rund 200 Auftritte haben sie allein in der vergangenen Karnevalssession. Ein neuer Rekord. Und ein Fulltime-Job. „Du kannst in der Schauspielerei nicht alles machen. Du musst dich irgendwann entscheiden, weil unterschiedliche Projekte nur schwer miteinander kombinierbar sind.“ Dirk und Markus haben sich schon lange für „Willi & Ernst“ entschieden und sind glücklich mit ihren beiden Rentnern. „Es ist schön, sein Plätzchen in der Kunstwelt gefunden zu haben“, so Markus. „Wir haben mit den Charakteren gewissermaßen auch unser Alter Ego geschaffen. Die Rollen erscheinen nicht nur authentisch, weil immer ein Funke Wahrheit in den Geschichten steckt, sondern eben auch immer ein Stückchen Dirk und Markus.“

„Willi & Ernst“ sind längst mehr als nur ein Comedy-Duo. Sie sind ein Symbol für Freundschaft, für Humor und Professionalität, für Kreativität und künstlerische Freiheit. Und sie überzeugen mit ihrer großen Leidenschaft, Menschen zum Lachen zu bringen. ■



KONTAKT

www.williundernst.de
info@williundernst.com

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.





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.

DREI SALONS, EINE

Text: Jacqueline Schlechtriem | Fotos: privat

Mission

PERFEKTES HAAR FÜR JEDEN

Drei Salons in einem Ort? „Verückt“, sagten viele. Doch Anke Rindt zeigt seit Jahren, wie gut das funktioniert: Mit ihrem Hauptsalon Friseur Roscher, dem flexiblen Hin&Hair-Salon ohne Termin und ihrem spezialisierten Zweithaarstudio bietet sie in Neuwied-Niederbieber ein Konzept, das von einem engagierten Team aus 14 Fachkräften getragen wird. Das Zweithaarstudio ist ihr Herzstück – mit diskreter Beratung, Maßanfertigungen und Lösungen von Kassenmodellen bis Premiumperücken. Als ehemalige Krebspatientin weiß sie, wie wichtig Vertrauen ist. Ihre Mitgliedschaften, etwa im Verwaltungsrat der IKK Südwest, geben ihren Kunden zusätzlich Sicherheit und fachkundige Unterstützung.

Ob Perücken, Haarverdichtung oder Oberkopfteile: Zwei speziell geschulte Experten und regelmäßige Schulungen in allen Bereichen sorgen dafür, dass das Team stets auf dem neuesten Stand bleibt. Neue Techniken wie unsichtbare Oberkopfverdichtungen ergänzen klassische Lösungen – immer individuell angepasst.

Wer denkt, drei Salons an einem Ort seien zu viel, wird schnell vom Gegenteil überzeugt: Kurze Wege, ein eingespieltes Team, permanente Weiterbildung und echte Leidenschaft schaffen einen Service, der keine Wünsche offenlässt. „Vielleicht bin ich ein bisschen verrückt“, lacht Anke Rindt, „aber genau das macht uns besonders.“ ■



ROSCHER

FRISEURHANDWERK SEIT 1960

Inh. Anke Rindt


www.friseur-roscher.de

Am Steg 18
Tel.: 02631/53938

Mo. 8 – 14 Uhr;
Di. – Fr. 8 – 19 Uhr;
Sa. 8 – 14 Uhr

Mit Anmeldung!

Ohne Anmeldung: nächster freier Stylist

ROSCHER

IHR ZWEITHAARSTUDIO

Tel.: 02631/53938

KOMPETENZZENTRUM
DEUTSCHER ZWEITHAARPROFIS
www.zweithaar-neuwied.de

Seit Februar 2024, Zweithaarstudio, Am Steg 4

Haarverlängerung/-verdichtung,
Toupet, Perücken, Haarteile, Tücher
(Zulassung aller Krankenkassen)
Klimatisierte Räume

Mitglied im



für Zweithaarspezialisten

**Jetzt 3. Standort nur für Zweithaar
in privater Atmosphäre!**



Neuer Weg 3
Tel.: 02631/941010

Di. – Fr. 8.30 – 18.30 Uhr
Sa. 8.00 – 14.00 Uhr



Inh. Anke Rindt

www.hinNhair.de

Ohne Anmeldung – ohne Termin!

BRING farbe INS LEBEN



Muntermacher gegen Winterblues

Text: livingpressl Fotos: stock.adobe.com

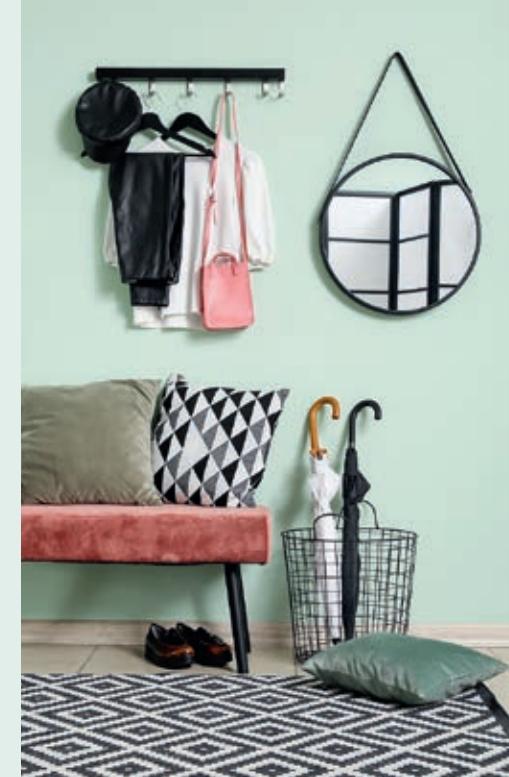
In den kühleren Monaten sehnen wir uns oft nach Farben und Wärme. Während der farbenfrohe Herbst uns an die letzten Sommertage erinnert, sind die lebendigen Farben der Natur bald passé. Wer dennoch auf fröhliche Akzente nicht verzichten möchte, sollte die neuesten Farbtrends in die eigenen vier Wände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





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 Kaschmirmantel nicht auf den nächsten Sommer warten.

LAYERING-TIPPS FÜR HERBST UND WINTER



Lang, kurz, dick, dünn

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

Von monochrom bis Colorblocking

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

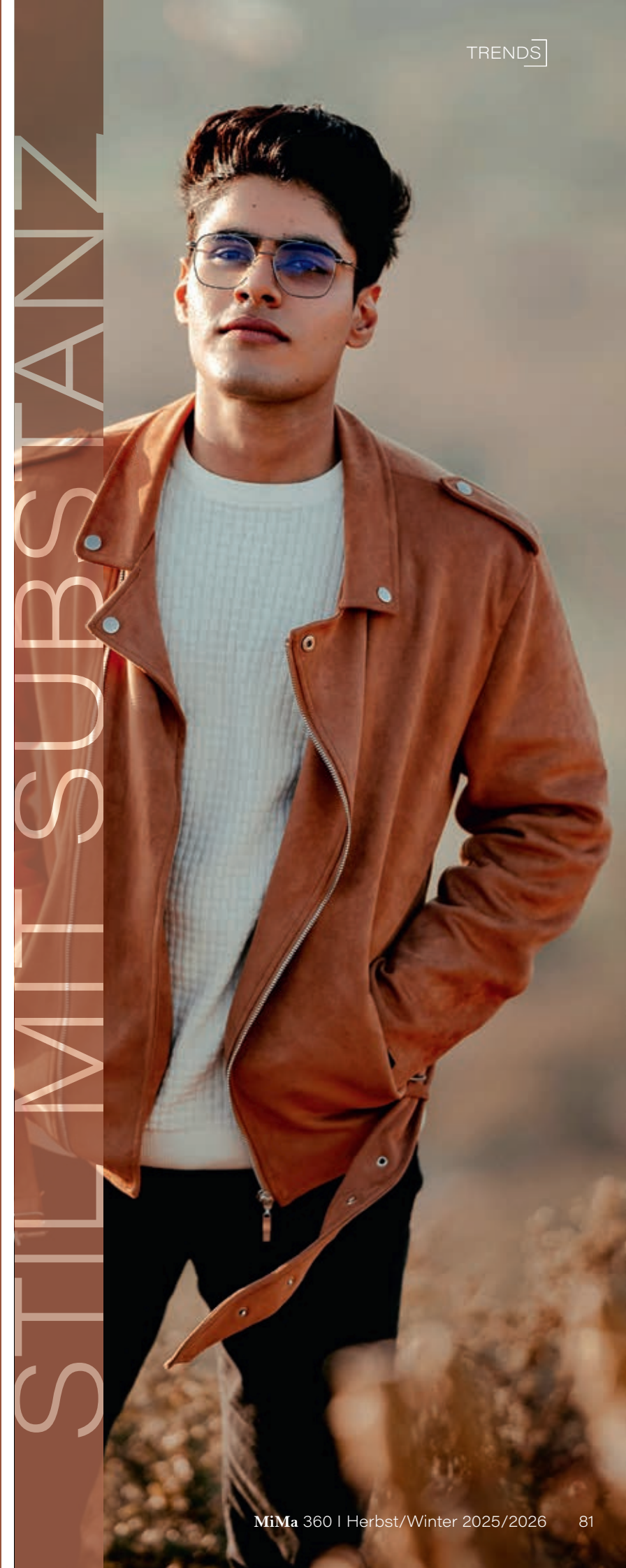
Die aktuelle Saison steht im Zeichen einer neuen Ernsthaftigkeit in der Männermode. Nach Jahren der lässigen Streetwear feiert der Anzug seine Rückkehr – oft in Begleitung einer Krawatte. Klare, aber nicht steife Schnitte, feine Stoffe und eine Farbpalette, die von Moosgrün über Ocker und Rostrot bis 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. ■





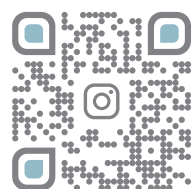
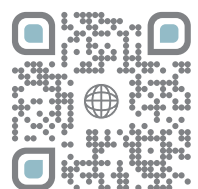
BE PART OF
MiMa360.

WERDEN SIE JETZT TEIL
DER NÄCHSTEN AUSGABE!

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



MiMa
360
Mittelrhein



XXXLutz

**Wohnen
2025**

JOHANN
1AKOB

SINCE 1882

XXXL Markenvielfalt bei den XXXLutz Möbelhäusern



Diese Marken sind in einzelnen Filialen der XXXLutz Unternehmensgruppe erhältlich.

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

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

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



24/7
Online
Shopping

Mein Möbelhaus.
Mein xxxlutz.de





Natürlich besser leben.



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

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen. Staatl. Fachingen Heilwasser regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung. Es fördert die Harnausscheidung bei 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**