

# STIL.IST

magazin 07

## LIEBE AUF DEN ERSTEN KLICK

dating-apps im selbstversuch

## GADGETS

innovative grenzgänger

## FITTE HALLE

indoor-fitnessrends

## ATHLEISURE

funktion trifft streetwear

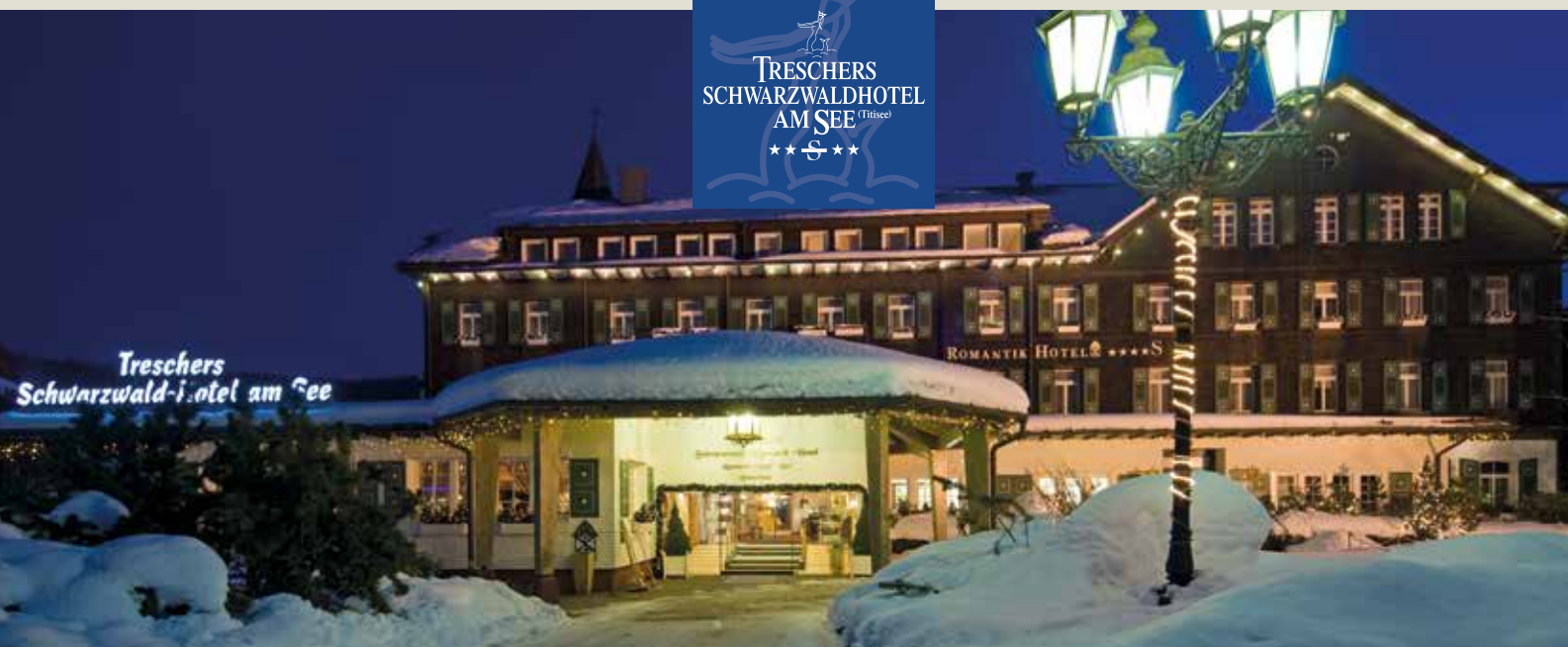
## FÜHL' DICH FREI

endlich leben wie ich will

# ÜBERWINTERN

der mensch ist kein bär





## Am Wasser ist gut leben.

Direkt am Ufer des kristallklaren Titisee liegt das Treschers 4 Sterne Superior Romantikhotel. Die reizvolle Umgebung ist wie geschaffen für erholsame und entspannte Urlaubstage. Das privat geführte Haus spricht mit seinem erstklassigen Angebot Gäste an, die einen hohen Anspruch an Stil, Ambiente, Genuss und Gastlichkeit stellen.

Der Panoramablick über den Titisee ist sicherlich das prägende Element des Treschers Schwarzwaldhotel. Der Titisee mit seiner inspirierenden Weite ist zu jeder Jahreszeit eine Reise wert. Aber nicht nur die direkte Uferlage überzeugt. Auch die Wintersportregion Hochschwarzwald hat so einiges zu bieten. Das größte Skigebiet nördlich der Alpen verfügt über ca. 60 Pistenkilometer mit insgesamt 44 Liftanlagen. Das Beste daran: Hotelgäste fahren bei einem Aufenthalt von mindestens 2 Nächten kostenlos Ski und Snowboard in der gesamten Region – und zwar Tag und Nacht! Denn nicht nur tagsüber ist auf der Piste etwas los. An fünf Tagen in der Woche bietet eine Flutlichtanlage in unmittelbarer Hotelnähe nachts für Spätzünder und Nachzügler „geführte“ Pisten. Wer will kann hier bei Mondschein über die Pisten wedeln. Eingebettet zwischen den Tannen des stockdunklen Schwarzwaldes liegen die glitzernden erleuchteten Abfahrten.

Erleuchtet ist aber auch der ganzjährig beheizte Außenpool im Treschers Romantikhotel. Stimmungsvoll illuminiert und ausgestattet mit Sprudel- und Massagedüsen bietet er im Herbst und im Winter ein exklusives

Badevergnügen. Im dampfenden 30°C warmen Wasser genießen Sie eine wohlige Unterwassermassage während über dem See die ersten Nebelschwaden aufsteigen. Ein unvergessliches Wellness-Erlebnis ist Ihnen sicher, wenn die Schlittschuhläufer auf dem zugefrorenen See dahingleiten während Sie hier Ihre Bahnen ziehen. Einen einmaligen „Wellnesskick mit Seeblick“ bietet auch das großzügige Panoramahallenbad mit Saunawelt (Bio-Sauna, Finnische Sauna, römisches Dampfbad, Eisbecken) und weitläufigen Ruheazonen. Blick auf den See - Balsam für die Seele, Energie für den Körper. Was will man mehr? Vitalität und Lebensfreude tanken Sie in der zum Haus gehörenden Beautyfarm Bellezza mit 9 Kabinen. Hier wartet ein umfassendes Angebot mit klassischen und exotischen Beautyanwendungen, duftenden Bädern und entspannenden Massagen auf Sie.

Fast wie neu geboren werden Sie sich fühlen und können sich anschließend den kulinarischen Leckerbissen hingeben, denn gut Essen und Trinken gehören zu einem gelungenen Urlaub und haben Tradition im Treschers. Genießen Sie die ausgezeichnete leichte Küche, die ihre Heimat im Schwäbisch-Badischen hat. Der Küchenchef setzt auf regionale Kreationen, natürlich stets aus frischen Zutaten.

Egal ob mit Familie, mit Freunden oder als Single – erleben Sie die einmalige Schönheit dieses Platzes direkt am See. Ein Urlaub im Treschers, und sei er noch so kurz, ist immer ein Gewinn.



## EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,

verrückt – wir zählen bereits die siebente Ausgabe! Sieben vielfältige, bunte und interessante Ausgaben. Die Zahl Sieben ist in ihrer Magie und Mystik kaum zu überbieten und auch wir hoffen, dass sie uns Glück bringt und dass auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, auf ein Neues begeistert sind von unserer STIL.IST.

Da wir uns nun mitten in der kalten, aber auch herrlich heimeligen Jahreszeit befinden, steht unser aktuellstes Magazin ganz im Zeichen der Gegensätze, die den Winter oft so schön machen. Da dürfen weder Erholung, noch der Sport für müde Glieder fehlen, Kaffee macht uns wach, ein Mandala zum Ausmalen bringt uns runter und das wiederentdeckte Tagebuchschreiben erinnert an frühere Tage, als nur ein versiegeltes Memoire unsere geheimsten Gedanken kannte. Dieses Mal können Sie auch klassisch bei uns rätseln! Ein kniffliges Quiz wartet darauf, gelöst zu werden. Und wer die richtigen Antworten parat hält, darf sich vielleicht schon bald über eine Reise, hochwertige Pflegeprodukte und, und, und freuen. Lassen Sie sich überraschen!

Ist die Christzeit einmal vorbei, geht es bereits zügig auf 2017 zu. Auch hier findet sich die Sieben in der Jahreszahl wieder und wer weiß: vielleicht wird es ein ganz besonderes Jahr...

Welcher Single kennt es nicht: Am Silvesterabend schießen Leuchtfeuer in den Himmel, Paare fallen sich verliebt in die Arme und auch der überzeugteste ‚Alleingänger‘ spürt ein klitzekleines Ziehen in Magen und Herz. Doch das Kennenlernen eines geeigneten Partners gestaltet sich im Alltag oft schwierig.

Wäre es da nicht wunderbar, wenn sich mithilfe einer sogenannten ‚Dating-App‘ der oder die Richtige finden ließe? Aber was genau bringen diese ‚Online-Flirtherfere‘? Findet man den Prinzen auf dem weißen Ross oder doch eher den Froschkönig? Die Alleinstehenden unter uns haben es gewagt und sich angemeldet. Das Ergebnis im Liebes-Selbstversuch können Sie nachlesen.

Oft birgt ein neues Jahr aber auch viel Aufbruchstimmung in sich. Sich befreien aus unglücklichen Beziehungen, ein neuer Job; neue Kreise ziehen. ‚Fühl‘ dich frei – endlich leben wie ich will‘ lautet unser Lebensthema, welches sich ganz der Selbstverwirklichung widmet.

Wir möchten aber noch einmal auf die Zahl Sieben zurückkommen. Viele Erfolgsgeschichten sind mit dieser Ziffer verbunden. Laut Sänger Peter Maffay muss man erst über sieben Brücken gehen, um seine Sinnsuche zu beenden, die Harry Potter-Reihe umfasst sieben Bände und sieben Weltwunder gilt es zu bestaunen. Aber allem voran soll sich für uns eine Redensart bewahren: dass es weiterhin ‚mit Siebenmeilenstiefeln erfolgreich für uns weitergeht‘.

Herzlichst,

Ihre Linda Sauter und Milijana Magarewitsch

*Linda Sauter* *M. Magarewitsch*



Milijana Magarewitsch  
© my-path.org | Daniel Fischer



Linda Sauter  
© my-path.org | Daniel Fischer



## INHALT

magazin 07

## BLICKWINKEL

- 06 **Kaleidoskop.** Ein vielfältiges Potpourri an (über-) regionalen Events.
- 08 **Überwintern.** Tipps fürs Aus- und Einigeln während der kalten Monate.
- 12 **Zeit, Sand & Gold.** Momentaufnahmen und Statik aus Sand. Künstler Tim Bengel über seine Arbeit und den meditativen Anspruch.
- 14 **Regie der Sonne.** Das Jahreshoroskop 2017 im Zeichen der Lebensfreude.
- 18 **Mehr Lametta, bitte.** Das Rätsel rückt Weihnachtsmomente in den Mittelpunkt und bietet die Chance auf tolle Geschenke.

## DYNAMIK

- 20 **Fitte Halle.** Die Fitnesstrends 2016 trotzen der kalten Jahreszeit und ermöglichen Indoor-Aktivität.

## LEBEN

- 26 **Fühl' dich frei.** Sich von äußeren Einflüssen und gesellschaftlichen Zwängen lösen und ein selbstbestimmtes Leben führen.
- 30 **Freiheit ist Selbstverwirklichung.** Musiker Thorsten Gary über Freiheit und das Glück, leben zu können, wie man will.

- 32 **Ich würde es immer wieder wagen.** Luxusmakler Marcel Remus über den Schritt seines Lebens.

- 34 **Individuelle Bedürfnisse.** Ein Quick-Check-Leitfaden als Entscheidungshilfe für Veränderungen.

- 36 **Liebe auf den ersten Klick.** Die Suche nach dem Lieblingsmenschen mittels Dating-App.

- 40 **Die Kunst der Selbstakzeptanz.** Sexpertin und Beziehungsratgeberin Paula Lambert über ihre Erfahrungen in Sachen Online-Dating.

## TREND

- 42 **Haarige Zeiten.** Bart und Augenbrauen prägen ein Gesicht und schaffen Identität.

- 46 **Athleisure.** Der Funktionslook wird zum Streetstyle-Star.

## INNOVATION

- 50 **Wenn die Grenze verschwimmt.** Durch Augmented Reality wird die virtuelle Realität unsere physische Welt künftig beeinflussen.

- 52 **Brauch' ich.** Gadgets als Grenzgänger zwischen sinnvoller Funktionalität und Verspieltheit.

## DOMIZIL

- 56 **Raumoptimum.** Mit wenig Mitteln und geschickter Raumplanung zum Wohn(t)raum.

- 58 **Ikea Hacks.** Tricks und Kniffe zum Verschönern und Umfunktionieren.

## ESSKULTUR

- 60 **Kalter Kaffee.** Kaffeeegenuss ist präsent wie nie zuvor. Über Mythen, Trends und das gekonnte Zelebrieren.

## STANDARDS

- 03 **Editorial.**
- 66 **Impressum.**
- 66 **Ausblick.** Magazin 08.



08  
Überwintern



20  
Fitte Halle



26  
Fühl' dich frei



36  
Dating-Apps



46  
Athleisure



52  
Brauch' ich



# KALEIDOSKOP

Musikalisch, unterhaltsam und lustig: Auch dieses Mal beinhaltet das STIL.IST Kaleidoskop wieder ein vielfältiges Potpourri an (über-) regionalen Hinguckern und Events.

## APASSIONATA –

## CINEMA OF DREAMS

### Comedy 72

Seit einiger Zeit verfügt Reutlingen über einen eigenen Comedy Club, ‚beheimatet‘ im Shooter Stars in der Gartenstraße 49. Pro Veranstaltung bietet ‚Comedy 72‘ jeweils sechs sowohl etablierten Comedians als auch Newcomern die Möglichkeit, ihr Können während eines 15-minütigen Stand-Up Programms unter Beweis zu stellen. Zu den bisherigen Gästen zählten unter anderem Florian Simbeck (bekannt als Stefan von Erkan & Stefan), Salim Samatou (Gewinner RTL Comedy Grand Prix 2016), Andreas Weber (TV Total, RTL Comedy Grand Prix und Nightwash), Der Storb (Big FM Moderator) und HüberBel (Nightwash). Moderator Andreas Mohr (Nightwash, SWR StandupMigranten) führt durch den Abend. Die ersten Termine im neuen Jahr sind am 5. Februar sowie am 5. März. Die Teilnehmer werden noch bekannt gegeben. **Facebook: @72comedy.**

Die große Zeit des Films ist angebrochen: In einer kleinen Stadt eröffnet ein Kino und mit ihm der Zauber, in fantastische Welten eintauchen zu können. Der Magie der Filme erliegen auch Eve und Tom, deren gemeinsames Leben von da an durch das Traumtheater geprägt wird. Das neue Apassionata-Programm bahnt sich seinen Weg durch das 20. Jahrhundert und begleitet dabei zwei Freunde, die ihre Sehnsüchte und Hoffnungen niemals aufgeben, auch wenn die Zeit sich gegen sie und ihre Träume wendet. Ebenfalls erwartet bei der kommenden Show die Besucher ein Feuerwerk der Emotionen und Kreativität: ein Ensemble aus Reitkunst auf höchstem Niveau, in Szene gesetzt durch wundervolle Kompositionen aus beeindruckenden Lichteffekten, liebevoll gestalteten Kostümen und mitreißenden Rhythmen, Melodien und Tanzchoreografien. Bei einer atemberaubenden Zeitreise durch die Moderne wird der Zuschauer Zeuge eines neuen, traumhaften Programms, das bis Juni 2017 durch 32 Städte Europas tourt und davon vom 10. - 12.03.2017 Station in der Stuttgarter Hanns-Martin-Schleyer-Halle macht. **[www.apassionata.com](http://www.apassionata.com)**



Am 17. April 1991, also vor 25 Jahren, wurde erstmals die Inszenierung vom Staatlichen Russischen Ballett Moskau zur Musik von Tschaikowskys ‚Schwanensee‘ im Moskauer Kremlpalast präsentiert. Von Kritikern und Publikum weltweit gefeiert, wurde die Uraufführung der Liebesgeschichte um Prinz Siegfried und Prinzessin Odette zum Erfolg. Mit dem 25-jährigen Schwanensee-Jubiläum kehren nun die Tänzer aus Russlands berühmtester Talentschmiede zurück nach Deutschland, unter der künstlerischen Leitung von Wjatscheslaw Gordejew. Für jeden Ballettfan ein absolutes Highlight – und für jeden, der es werden will. Zu sehen ist die märchenhafte Liebesgeschichte am 05. Januar 2017 in der Stadthalle in Reutlingen. **[www.stadthalle-reutlingen.de](http://www.stadthalle-reutlingen.de)**

Am 28. Januar (20 Uhr), dem letzten Samstag im Monat, dürfen sich Musikbegeisterte wieder traditionell auf das alljährliche ‚Walter WHO? Rumble‘ im hiesigen Kulturzentrum franz K. freuen. Bereits zum vierten Mal gibt es die Jungs der Band ‚Walter Subject‘ live und in Farbe zu sehen und zu hören. „Vorhang auf!“ heißt es zudem auch für die neue Platte der lauten Reutlinger. Dem inoffiziellen Motto eines jeden Walter Who? Rumbles folgend, trägt dieser Longplayer den Namen ‚Just Dance (like nobody’s watching)‘ – im Handel ebenfalls ab dem 28. Januar erhältlich. Nebst den Walters stehen auch die ‚Unforgotten Pricks‘ sowie ‚DJ Sad Sir‘ auf der Bühne. Also nix wie hin und Tanzbein schwingen! **[www.walterwho.de](http://www.walterwho.de)**

## THE 4TH ANNUAL WALTER WHO? RUMBLE



### An Intimate Solo Performance



Fast drei Jahre sind seit Conor Obersts letzten Konzerten in Deutschland vergangen. 2017 treibt es den Kopf der Band ‚Bright Eyes‘ wieder zurück zu uns und er überrascht mit neuem Album. Oberst begann bereits 1994, im frühen Alter von 14 Jahren, damit Musik zu schreiben und zu veröffentlichen. Diese anfänglichen Aufnahmen führten Oberst zu weiteren Singer-Songwriter Projekten, unter anderem mit seiner Band Bright Eyes, den Desaparecidos, den Monsters of Folk und später allein unter seinem eigenen Namen. Die Zeitschrift ‚Los Angeles Times‘ bezeichnete ihn als Künstler, der „die Welt durch frische und furchtlose Augen sieht.“ **[www.musiccircus.de](http://www.musiccircus.de)**

## ONE NIGHT OF QUEEN

Eigentlich ist es kaum möglich, Freddie Mercury, dem legendären Frontmann, der nicht minder legendären britischen Rockband Queen, das Wasser zu reichen. Eigentlich... – denn seit mehr als einem Jahrzehnt wirbelt der Schotte Gary Mullen in der Show ‚One Night of Queen‘ als Queen-Sänger über die Bühne und dabei gelingt es ihm tatsächlich, den Eindruck zu vermitteln, den echten Freddie Mercury vor sich zu haben. Nicht umsonst ist dies die einzige Konzert-Show, die von den verbliebenen Queen-Urmitgliedern Brian May und Roger Taylor empfohlen wird. Das Erfolgsgeheimnis hinter der Show liegt sicherlich in der Fähigkeit Gary Mullens, Freddie Mercury nicht einfach nur zu imitieren, sondern auf der Bühne regelrecht mit seinem Idol zu verschmelzen. Mullens Stimme überzeugt durch ein unglaubliches Volumen, einen außergewöhnlichen Umfang und eine Wucht, die wie seine Stimmfarbe verblüffend dicht an der des Originals kommt. Am 02.02.2017 sind Gary Mullen & The Work mit ihrer Show im Forum am Schlosspark, Bürgersaal Ludwigsburg, zu sehen. **[www.forum.ludwigsburg.de](http://www.forum.ludwigsburg.de)**



# ÜBERWINTERN

Ein Wintermorgen: Schneebedeckte Hügel, zarte Flöckchen hüpfen vom Himmel herab, freundliche Sonnenstrahlen bahnen sich ihren Weg und bringen die weiße Landschaft geheimnisvoll zum Glitzern. Eine Schnee-Eule sitzt in den Baumwipfeln. Es herrscht friedliche Stille.

Schöner könnte man sich den Winter kaum vorstellen: Er bringt Ruhe, kuschelige Stimmung, aber auch aktive Momente mit sich. Sowohl das Aus- als auch das Einigeln sind möglich – allein oder zu zweit.





# TIPPS FÜRS AUS- UND EINIGELN

Wir sind schon mittendrin. In der dunklen und kalten Jahreszeit. Einer Jahreszeit, der oft viele romantische Attribute zugesprochen werden. Zu zweit durch den Wald spazieren, eine Tasse Kakao am lodernden Kaminfeuer genießen oder ein gutes Buch bei Kerzenschein lesen.

Für Singles, die sich gerade in der Kennenlernphase befinden, ist der Winter aber eine denkbar ungünstige Jahreszeit. Was tun, wenn es bei der ersten Verabredung nicht gerade ein Kino- oder ein Restaurantbesuch sein soll? Am Samstag soll die Traumfrau mit einem ausgefallenen Date überrascht werden. Leider fallen im Winter zahlreiche Aktivitäten flach. Freibad hat logischerweise zu und eine Fahrradtour könnte tragisch am und auf dem Glatteis scheitern.

Wie wäre es denn mal mit Schlittschuh laufen? Klingt zunächst gar nicht so einfallsreich, wird aber im ‚Erwachsenenalter‘ eher selten gemacht. Und erinnern wir uns nicht allzu gerne an unsere Eislaufdisco-Zeiten als Teenager zurück? Hier ist Bewegung und Spaß angesagt, ohne dass unangenehme, ‚stille‘ Momente entstehen. Sollte sich auch keine große Liebe entwickeln, hatte man zumindest einen lustigen Nachmittag! Dasselbe gilt im übrigen für Rodelbahnen oder einen Besuch im Snowpark.

Aber unter uns – nicht jeder ist ein ausgeprägter Adrenalin-Junkie und Sportliebhaber. Und wem es nicht zu ‚intim‘ ist, jemanden gleich in die eigenen vier Wände einzuladen, der kann zu zweit auch toll Plätzchen backen. Vorher ein paar schöne Rezepte aussuchen und am besten gleich ausdrucken. Sonst verzettelt man sich eventuell vor lauter Nervosität. Und Küchenarbeit und ein Becher Glühwein

lockern die Zunge und führen zu interessanten Gesprächen.

Eine ebenso tolle Möglichkeit ist der Besuch in der Therme. Dieser ist allerdings damit verbunden, dass man sich gegenseitig gleich ‚begutachten‘ kann. Stichwort Badekleidung. Abschalten, entspannen und sich in wunderschönem Ambiente dem Wohlbefinden widmen. Wärmendes Wasser und wärmende Unterhaltungen. Und hinterher könnte man noch schön Essen gehen und den Abend ausklingen lassen.

Andererseits sind wir gerade im Winter auch gerne mal für uns allein. Achtsamkeit, Ruhe und innere Gelassenheit spielen dabei eine große Rolle. Jetzt wird es Zeit, sich auf die Suche nach der eigenen Mitte zu begeben und Dinge zu tun, die zu einem gesünderen, entspannten und zuversichtlichen Leben führen.

Aus touristischer Sicht ist ein ‚Klosterurlaub‘ oder ‚Kloster auf Zeit‘ noch relativ neu, obwohl Klöster schon immer Fremde und Zufluchtsuchende beherbergten. Noch bis in die 90er Jahr war diese Art des ‚Urlaubens‘ eine Neuheit und unbekannt. Ihren Ursprung haben diese Aufenthalte in China. Hier konnten sich Manager für einige Monate bei Mönchen einquartieren und die Zeit dafür nutzen, sich mental auf eine neue berufliche Herausforderung vorzubereiten. Dieser Trend schwappte nun auch nach Europa über und vor allem in Baden-Württemberg haben sich Klöster mit verschiedensten Angeboten etabliert. Etwa 300 Klöster und 30 Kommunitäten in Deutschland nehmen Gäste auf.

Unser Tipp: Hotel-Klöster. Diese Klöster haben sich professionell auf den modernen

Tourismus eingestellt. Ähnlich wie Hotelanlagen, die nur noch in Teilen an ein Kloster erinnern, verfügen sie in der Regel über unterschiedliche Zimmerkategorien, ein großes Seminarangebot oder Tagungsräume. Gerade für Familien und Gruppen sind diese interessant, aber auch für Menschen, die sich (noch nicht) zu sehr auf den Klosteralltag einlassen möchten.

Um Ruhe zu finden, muss es jedoch nicht gleich in die Ferne gehen. Wer erinnert sich nicht gerne an ungemütliche Wintertage, die man als Kind auf dem Boden sitzend verbrachte und Bild um Bild malte? Heutzutage boomen Malbücher für Erwachsene, sogenannte ‚Zentangles‘. Farben nach eigenem Gusto aufs Papier bringen, soll das erklärte Ziel sein. Es gibt kein falsches oder richtiges Ausmalen. Ob bunte Mandalas mit vielen Gestaltungsmöglichkeiten, oder die Gesichter von Berühmtheiten wie Albert Einstein oder Charlie Chaplin bis hin zu Architektonischem wie Hochhäusern, Autobahnen und futuristischen Städten. Alles geht und entspannt ungemein. Während der gesamte Alltagsstress über die Buntstifte und Farben abgeleitet wird, entstehen wie aus dem Nichts eindrucks- und fantasievolle Bilder. Und dabei ist es völlig egal, ob man einfach darauf ‚losmalt‘ oder strukturiert und mit Plan vorgeht. Es bleibt immer Raum für Individualität. Ausmalen gilt als Balsam für die Seele, es bringt Freude und entspannt. Dieses meditative ‚Hobby‘, wenn man es so nennen mag, begleitet den Schaffenden mit seinen vielfältigen und wunderschönen Motiven durch den Alltag, den Abend und sogar durchs ganze Jahr. Zudem reduziert tägliches Ausmalen den Stress, erhöht das Wohlbefinden,

fördert die Innovationskraft und verbessert die Konzentration.

Ebenfalls ist das altbekannte Tagebuch wieder präsent wie nie zuvor. Es gibt kaum eine bessere Methode zur Steigerung des Selbstbewusstseins, als Tagebuch zu führen. Regelmäßiges Schreiben über persönliche Erlebnisse, Gedanken und Gefühle eröffnet neue Wege und Möglichkeiten und trägt zu einer bewussteren Lebensgestaltung bei. Dass ein Tagebuch wertvolle Einsichten liefern kann, wussten schon Franz Kafka, Max Frisch, Albert Einstein, Che Guevara und John Lennon – sie alle waren leidenschaftliche Tagebuchschreiber. Doch der Esslinger Schriftsteller Helmut Krausser sagte einmal, dass ‚das Tagebuch Prüfstein und Abenteuer für den Schreibenden sei‘. Nur wer genügend Selbstironie besitzt, wird es schadlos überstehen. Und wenn wir uns die Einträge aus unserer Jugend nochmals

anschauen, müssen wir bestimmt das eine oder andere Mal verschämt grinsen.

Wer kennt es nicht: im Gespräch mit Freunden fallen einem wieder längst vergessene Ereignisse ein. Im Laufe des Lebens vergisst man manches. Leider auch prägende Momente, Gefühle und Erfahrungen – gerade aber die Momente, die uns und unsere ‚Geschichte‘ ausmachen. Das Tagebuch als probates Mittel gegen das Vergessen. Und was ist das für eine wunderbare Vorstellung, die persönlichen Aufzeichnungen später als Chronik des eigenen Lebens zu nutzen, zu blättern und immer wieder zu lesen.

Der Mensch ist aber kein Bär, der sich zum Winterschlaf für Monate zurückzieht. Deshalb bereichern auch gesellige Alternativen den Winter. Irgendwann will man sich wieder ‚ausigeln‘ und unter Menschen.

Am besten geht das zu guter Musik. Und manchmal muss man dafür trotzdem nicht das eigene Zuhause verlassen. Wie geht das denn jetzt aber zusammen?

Einfach und doch genial: Mit ‚Sofa Concerts‘ ging vor rund drei Jahren eine Online-Plattform an den Start, über die Musikfans Künstler aus aller Welt zu Konzerten in ihr Wohnzimmer, Schrebergarten oder auf die Dachterrasse einladen können. Wer etwas mehr als 16 Quadratmeter zur Verfügung hat, kann sich als Gastgeber registrieren. „Bühne schaffen, wo vorher keine war“ lautet das Motto der Initiatorinnen. In der Regel spielen die Künstler ‚unplugged‘, das heißt, dass sie alles selbst mitbringen und einfach loslegen. Mittlerweile sind Musiker aus aller Herren Länder zu verzeichnen. Dazu gehören Newcomer (also Neulinge), regionale Größen sowie tatsächliche Berühmtheiten. ([www.sofaconcerts.org](http://www.sofaconcerts.org)) //





# APASSIONATA

## Europa-Tour



### CINEMA OF DREAMS

**10. – 12.03.17 Stuttgart**  
**Hanns-Martin-Schleyer-Halle**

**Tickethotline:**  
**01806 – 73 33 33**  
20 Cent/Anruf aus dem Festnetz,  
 max. 60 Cent/Anruf aus Mobilfunknetzen



# ZEIT, SAND & GOLD

## MOMENTAUFNAHMEN UND STATIK



**Du kreierst fotorealistische Werke. Sprich, Deine Abbildungen kommen einem realen Foto sehr nahe. Eine Entwicklung Deiner Kunst oder geplant?**

Das war schon immer so geplant. Mit einem Urlaubsschnappschuss meines Vaters im Jahr 2014 hat alles begonnen. Ein kleines Bild von 60 Zentimetern. Ich hatte es in den sozialen Medien hochgeladen und dafür viel positives Feedback geerntet. Es folgte der erste Artikel in einer regionalen Zeitung. Danach geriet der Stein so richtig ins Rollen.

**Es sind Menschen und Städte, die Du visuell umsetzt. Recht gegensätzliche Motive, oder?**

Gesichter sind Momentaufnahmen. Mir gefällt der Gedanke, dass jedes anders ist. Trotzdem hatte ich Lust auf eine neue Herausforderung. Die Architektur ist sehr detailreich und kommt auf Leinwänden ‚besser rüber‘. Auch wenn man wesentlich mehr Zeit dafür benötigt - das Ergebnis ist jede Stunde wert.

**Klassische Sandmalerei gilt als meditativ. Empfindest Du das auch so?**

Das kommt darauf an, ob Termindruck herrscht und/oder Ausstellungen anstehen. Während der Arbeit höre ich gerne Hörbücher in englischer Sprache, um mich sprachlich für meine weltweiten Ausstellungen zu verbessern. Eine Art Weiterbildung!

**Was muss man an ‚Werkzeug‘ mitbringen? Eine ruhige Hand? Ein ruhige ‚Mitte‘?**

Ruhig und ungestresst klappt es am besten. Kein Druck und gute Laune sind ebenfalls wichtige Faktoren. Mein Werkzeug ist mein Skalpell. Meist aber beginnt der Tag mit E-Mails beantworten, weil ich das Management ungern aus der Hand geben möchte. Ich möchte selbst planen, wo die Reise hin-

geht. Den Rest des Tages verbringe ich mit meiner Kunst, die natürlich den meisten Spaß bringt.

**Nach welchen Kriterien entscheidest Du, wohin Du Deine Werke verkaufst oder wo Du sie persönlich gerne sehen würdest?**

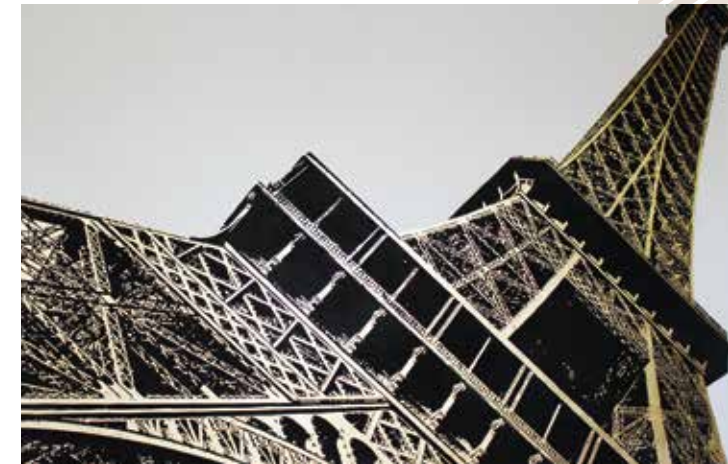
Das hängt davon ab, was sich überhaupt realisieren lässt. Durch die lange Schaffenszeit sind natürlich nur wenige Bilder vorhanden. Ich benötige ungefähr zwei Monate bis zur Fertigstellung. Und wenn man beachtet, dass ich das erst seit 2014 tue, kann man sich ungefähr ausrechnen, was ich für eine Ausstellung zur Verfügung habe, zieht man die verkauften Exemplare ab.

**Hat Stuttgart das Potenzial zur Stadt mit Kunstszene?**

Das ist schwierig. Ich versuche es gerade selbst mit dem Projekt ‚Kunscht‘ herauszufinden. Es ist kompliziert, Unterstützer in Stuttgart zu finden. Selbst Bund und Länder helfen nicht wirklich. Ein wohl alltägliches Phänomen, Personen von außerhalb oft interessanter zu finden, als jemanden aus dem Umfeld. Im Ausland erfahre ich das am eigenen Leib. Ich werde dort viel mehr ‚gehypt‘, wenn man es so ausdrücken möchte.

**Wir bewegen uns mit schnellen Schritten auf das Jahr 2017 zu: Was für Pläne hast Du für das kommende Jahr?**

Ich möchte weniger kleine Sachen machen, dafür lieber drei große Ausstellungen. Auch würde ich gerne nochmal nach Asien, am liebsten Hongkong oder nach Indonesien. New York Ende 2017 wäre ein Traum! Dafür würde ich mich von Januar bis August im Atelier einschließen, um dann ab Herbst drei große Ausstellungen bestücken zu können - Drei Ausstellungen auf drei Kontinenten! //



### Tim Bengel

- \* 31. Dezember 1991, Ostfildern
- Student Kunst und Philosophie, Universität Tübingen
- Sand & Gold-Künstler | erste Werke entstanden im Sommer 2014
- Den ersten Kunstwettbewerb gewann Bengel im Alter von 18 Jahren.

Der Tübinger Student und Künstler Tim Bengel kreiert ‚sandige‘ Werke, die Portraits und Architektur zeigen. Diese bringen ihm Kunstpreise, tausende Facebook-Fans und weltweite Nachfrage ein. STIL.IST sprach mit ihm über seine Arbeit, den meditativen Anspruch und die Ruhe, die er dafür benötigt.

**Zu Deinen Lieblingsmaterialien gehören Sand und Gold. Warum?**

Anfangen hat alles mit schwarz-weiß Bildern. Weil den Werken aber noch das berühmte I-Tüpfelchen fehlte, bin ich bei der Suche danach, auf die ‚Farbe‘ Gold gestoßen. Damit möchte ich Details hervorheben und betonen. Somit entsteht vor allem in den von Architektur inspirierten Stücken mehr Spannung. Das erste Bild mit Gold war ein Portrait meines Vaters. Hier wurde nur wenig in Gold gesetzt - wie der Bart, ein Zahn und eine Haarsträhne.



# REGIE DER SONNE

## DAS JAHRESHOROSKOP 2017

*Nachdem Powerplanet Mars sich im vergangenen Jahr ordentlich ausgetobt und sich nicht selten auch in unangenehmer Weise kraftvoll durchgesetzt hat, löst ihn im Jahr 2017 die Sonne ab und führt Regie im astrologischen Jahr. Wir können uns also freuen: Sie sorgt dafür, dass sich vieles allmählich wieder in eine positive Richtung entwickelt. Als Symbol der Lebensfreude bekommen auch die einzelnen Sternzeichen die reelle Chance, ihre eigene Persönlichkeit ins rechte Licht zu rücken und ihre positiven Eigenschaften hervorzuheben.*



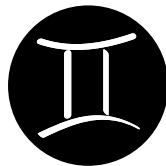
### Widder 21.03.-20.04

Das Temperament geht mit den Widdern in diesem Jahr sicherlich immer mal wieder durch und zwar im positiven Sinne genauso wie im negativen. Dieses Sternzeichen schlägt nun mal gern über die Stränge und besonders die ersten drei Monate des Jahres werden mit Sicherheit turbulent und absolut nicht langweilig.

Wenn Powerplanet Mars dann das Zepter Ende März an die Sonne weitergibt, die ja 2017 bekanntlich das Jahr regiert, dann kommt auch für die Widder richtig Freude auf. Sie verfügen über jede Menge positive Energie, um nicht nur in der Liebe gut abzuschneiden, sondern auch beruflich viel auf die Beine zu stellen.

### STIER | 21.04.-20.05.

Die Stiere dürfen sich auf ein gelungenes Jahr 2017 freuen. Es sind die typischen Eigenschaften der Erdzeichen, von denen dieses Sternzeichen jetzt ganz besonders profitieren wird. Ihre Bodenständigkeit, ihre Vernunft und auch ihre Sparsamkeit kommen den Stieren jetzt zugute, um in diesem Jahr einiges in eine gute Richtung zu lenken und besonders gut abzuschneiden. In sämtlichen Lebensbereichen sollte es für dieses Sternzeichen deshalb bis auf ein paar kleine Störungen das ganze Jahr über kaum Grund zur Klage geben. Der Liebeshimmel ist die meiste Zeit des Jahres über wolkenlos und auch im Bereich Job und Finanzen sieht es mehr als gut aus.



### ZWILLING | 21.05.-21.06.

Die Zwillinge wachsen in den ersten drei Monaten des neuen Jahres über sich selbst hinaus und es gibt kaum jemanden, der mit ihrem Tempo noch mithalten kann. Egal, ob privat oder beruflich. Von Frühjahr bis Sommer haben Zwillinge die besten Chancen im Bereich Liebe und Partnerschaft. Es wird kaum einen Zwilling geben, der jetzt noch alleine bleibt, sofern er das nicht möchte.

Damit die in diesem Sternzeichen Geborenen in der zweiten Monatshälfte bei diesem Tempo nicht doch noch in einer Sackgasse stecken bleiben, ist dann allerdings etwas Geduld und mehr Umsicht nötig, denn Saturn tritt zwischendurch auf die Bremse. Wenn die Zwillinge vernünftig genug sind, dann etwas vom Gaspedal runterzukommen, sollte es in allen Bereichen und auf Dauer ausgelegt auf jeden Fall gut weiter laufen.

### KREBS | 22.01.-22.07.

Alle Voraussetzungen für Liebesglück und beruflichen Erfolg sind im Sonnenjahr 2017 gegeben. Zudem ist es nicht ausgeschlossen, dass Krebse in diesem Jahr der sogenannte Seelenpartner begegnet. Das muss nicht unbedingt mit einer Liebesbeziehung zu tun haben, Seelenpartner können durchaus auch auf einer anderen persönlichen Ebene an Bedeutung gewinnen. Die starken Energien der Sonne machen sich auch im Bereich Vitalität und Fitness bemerkbar. Krebse dürfen sich also auf ein ausgesprochen positives Jahr freuen, welches jede Menge Chancen mit sich bringt, auf denen sie sowohl ihr persönliches als auch ihr berufliches Glück weiter aufbauen können. Das astrologische Sonnenjahr bietet diesem Sternzeichen insbesondere aber auch die Möglichkeit der Bewusstwerdung, so dass vieles jetzt in einem ganz anderen Licht gesehen und bewertet werden kann.



### LÖWE | 23.07.-23.08.



Es wird spannend und keineswegs langweilig im Jahr 2017. Die Löwen sind voll in ihrer Kraft und egal wer oder was sich ihnen in den Weg stellt, sie lassen sich nicht stoppen. Die ersten drei Monate des Jahres laufen noch in etwa so weiter wie das vergangene Jahr aufgehört hat. Mit der Sonne als Jahresregent begeben sich die Löwen dann jedoch spätestens ab Sommer auf die Überholspur und zwar im Bereich Liebe und Partnerschaft genauso wie im Bereich Job und Finanzen.

Was diesem Sternzeichen jetzt nicht in den Kram passt, das wird einfach aussortiert. Sowohl in der Liebe als auch im Job können die Löwen jetzt nahezu alles erreichen was sie wollen – sie müssen es einfach nur tun.

### Jungfrau 24.08.-23.09.



Nachdem dieses Sternzeichen ein mehr oder weniger turbulentes Jahr 2016 absolviert hat, kommt ganz sicher auch im Jahr 2017 mit der Sonne keineswegs Langeweile auf.

Waren die Turbulenzen im Vorjahr allerdings hin und wieder auch unangenehmer Natur, so geht es 2017 zwar nicht unbedingt ruhiger zu, dafür aber fast ausschließlich im positiven Sinne. In der Liebe läuft es bestens, beruflich und finanziell geht es aufwärts und im Bereich Vitalität und Fitness sollte es kaum Grund zur Klage geben.

### WAAGE | 24.09.-23.10.

Die Waagen können trotz einiger Turbulenzen durch den unberechenbaren Mars dennoch auf ein weitgehend gutes Jahr 2016 zurückblicken.

Wenn im kommenden Jahr ab Frühjahr nun die Sonne die Regie übernimmt, geht es in allen Lebensbereichen steil aufwärts für dieses Sternzeichen, denn auch Glückplanet Jupiter ist mit von der Partie und macht sein Füllhorn auf. Es wartet jede Menge Liebesglück genauso auf die Waagen wie gute Chancen im Bereich Job und Finanzen. Um ihre Vitalität und Fitness müssen sich die in diesem Sternzeichen Geborenen bei einer vernünftigen Lebensweise ebenfalls wenig Sorgen machen.



### SKORPION | 24.10.-22.11.

Die Skorpione hatten 2016 alle Chancen der Welt, die starke Mars-Energie positiv für sich zu nutzen.

2017 ist nun ein Sonnenjahr und davon profitieren die in diesem Sternzeichen Geborenen gleich in mehrfacher Hinsicht. Das Liebeshoch im Sommer und gute Voraussetzungen für beruflichen und finanziellen Erfolg das ganze Jahr über sind schon mal hervorragende Voraussetzungen für dieses Sternzeichen, gut durch das Jahr zu kommen.



## STEINBOCK | 22.12.-20.01.



Es ist bei weitem nicht alles unkompliziert und glatt verlaufen im vergangenen Jahr und die Steinböcke mussten mit unvorhersehbaren Ereignissen rechnen. Das bleibt auch in den ersten drei Monaten des Jahres 2017 noch so, aber dann glätten sich die Wogen wieder und die Steinböcke nehmen Kurs auf Erfolg. Das betrifft den Bereich Liebe und Partnerschaft genauso wie den Job und die Finanzen. Die Sonnenregie hilft den Steinböcken dabei, ihre Persönlichkeit endlich mehr ins richtige Licht zu rücken und unter Beweis zu stellen, wer sie sind und was sie können. Anerkennung und Wertschätzung, aber auch finanzieller Zugewinn ist diesem Sternzeichen in diesem Jahr so gut wie sicher.



## SCHÜTZE | 23.11.-21.12.

Den Schützen wurde es besonders im letzten Halbjahr 2016 nicht ganz leicht gemacht und es gab einige Hürden zu meistern und zwar sowohl im Job als auch in der Partnerschaft.

Im Sonnenjahr 2017 geht es zunächst erst einmal langsam wieder aufwärts, aber schon ab Frühjahr mit der Kraft der Sonne, die das astrologische Jahr regiert, stehen diesem Sternzeichen dann wieder alle Türen offen.

## Wassermann



### 21.01.-19.02.

Über Langeweile brauchten sich die Wassermänner im vergangenen Jahr, wie auch die meisten anderen Sternzeichen, nicht beklagen. Dafür sorgte der unberechenbare Mars, der sich als Jahresregent durchgesetzt hat.

Im Sonnenjahr 2017 wird für die Wassermänner wieder vieles in einem anderen Licht erscheinen. Die eigene Persönlichkeit kann sich mehr entfalten und dieses Sternzeichen hat allen Grund, sich auf das neue Jahr zu freuen. Vor allem im Bereich Liebe und Partnerschaft sind einige Highlights zu erwarten. Die Wassermänner sind voller Lebensfreude und diejenigen, die bis jetzt noch solo durchs Leben gehen, werden sich mit Sicherheit verlieben.



## FISCHE | 20.02.-20.03.

Nach dem turbulenten Marsjahr 2016 folgt nun das astrologische Sonnenjahr 2017, welches vielversprechende Aussichten für dieses Sternzeichen bereithält.

Die Fische bekommen durch ein erhöhtes Maß an Selbstvertrauen in diesem Jahr die Chance, ihren Wünschen und Zielen ein gutes Stück näher zu kommen. Im Bereich Liebe und Partnerschaft können für die in diesem Sternzeichen Geborenen jetzt Träume in Erfüllung gehen und auch in allen anderen Lebensbereichen lassen sich Hindernisse aus vergangenen Zeiten überwinden oder im besten Fall sogar ganz aus dem Weg räumen.

me & him  
photography



Gefühlvoll, natürlich, voller Liebe.

wedding & portrait



# MEHR LAMETTA, BITTE!

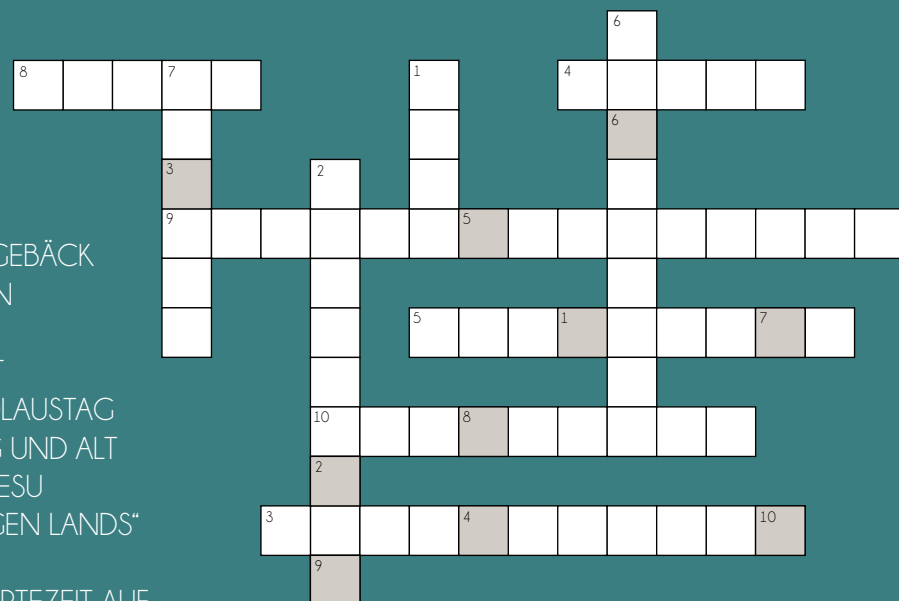
FRÜHER WAR WEIHNACHTEN IRGENDWIE ANDERS –  
IRGENDWIE WEIHNACHTLICHER!

(Gedanken zur Weihnachtszeit von Linda Sauter)

Der Lorient-Sketch ‚Weihnachten bei Hoppenstedts‘ von 1978 ist legendär – darin spielt der Komiker den Opa mit dem berühmten Quengel-Satz „Früher war mehr Lametta“. Damit bringt er wohl die typisch deutsche Fest-Nostalgie auf den Punkt. Auch mir geht es so: Als ich ein Kind war, war Weihnachten irgendwie mehr. Ich glaube, das lag an meiner Mutter. Sie hat gebastelt, dekoriert, gebacken und Weihnachtsmusik gehört. Ab dem 1. Dezember fieberte man sehnlichst dem großen Tag entgegen. Nicht nur dass man akribisch jeden Tag das Türchen des Adventskalenders öffnete – nein, eine ganz besondere Stimmung begleitet die Adventszeit. Plätzchenduft lag in der Luft, das Kaminfeuer schaffte eine wohlige Stimmung und alles war toll und unbeschwert. Eine sorgenfreie Zeit. Seit ich meinen eigenen Weg gehe und bei meinen Eltern ausgezogen bin, ist Weihnachten irgendwie verblasst. Auch ich habe zwar jedes Jahr dekoriert, Plätzchen gebacken und Weihnachtsmusik eingelegt – es war aber nicht dasselbe. An was das wohl liegt? Ist es der Trubel, der einen in der heutigen Zeit begleitet? Ich denke nicht. Man sollte sich wohl einfach wieder mehr Zeit für Weihnachten nehmen. Denn was bringt einem tolle Dekoration und Weihnachtsmusik, wenn man diese im Alltagsstress nicht genießen kann. Vielleicht sollte man doch wieder allbekannte Weihnachtsrituale in der Vorweihnachtszeit miteinfließen lassen, um die besondere Stimmung zu erzeugen. In meiner Familie ist das gemeinsame Plätzchen backen wieder zur Tradition geworden. Alle kommen zusammen und verbringen einen entspannten Tag in der elterlichen ‚Backstube‘. Oder man genießt einfach das stimmungsvolle Treiben auf dem Weihnachtsmarkt oder besucht festliche Konzerte.

Ich bin mir sicher, dass jüngere Generationen Traditionen und Rituale nur begrenzt umsetzen. Gerade diese tragen aber dazu bei, die Weihnachtszeit wieder mit anderen Augen zu sehen – mit Kinderaugen. Nicht nur der Adventskalender und die Geschenke erinnern an Kindertage und lassen uns Weihnachten wie einst erleben. Die gemeinsame Zeit mit den Lieben und das Befassen mit der wunderschönen Vorweihnachtszeit schaffen den weihnachtlichen Rahmen. Und so ein bisschen Lust auf Kitsch und Gemütlichkeit, der Wunsch nach einer heilen Welt, schlummert doch wohl in allen von uns.

Deshalb läuten auch wir die Weihnachtszeit ein: Unser Rätsel, bekannt aus Kindertagen, rückt Weihnachtsmomente und die Weihnachtsgeschichte in den Mittelpunkt und bietet die Chance auf tolle Geschenke. Schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Lösungswort an [redaktion@die-stilisten.de](mailto:redaktion@die-stilisten.de). Name, Alter, Adresse und Telefonnummer dürfen natürlich nicht fehlen. Einsendeschluss ist der 23. Dezember 2016, bei mehreren Einsendungen entscheidet der Lostopf. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.



1. GEWÜRZ IN DER WEIHNACHTSZEIT
2. AROMATISCHES GEBÄCK ZU WEIHNACHTEN
3. ABEND VOR DEM WEIHNACHTSFEST
4. DATUM DES NIKOLAUSTAG
5. FREUDE FÜR JUNG UND ALT
6. GEBURTSSTÄTTE JESU
7. NAME DES „HEILIGEN LANDS“
8. MUTTER JESU
9. VERSÜSST DIE WARTEZEIT AUF WEIHNACHTEN
10. ENGLISCH WEIHNACHTEN

Lösungswort



Auszeit im

# POSTHOTEL ACHENKIRCH\*\*\*\*\*



## 1. PREIS

Ein Kraftplatz inmitten  
der Alpen mit weitläufiger  
Wellnesslandschaft und  
haubengekrönter Küche –  
das ist das kinderfreie

Posthotel Achenkirch, Tirol. Vor der traumhaften Naturkulisse von Rofan und Karwendelgebirge zieht es Romantiker, Wellnesshungrige und Sport- und Naturliebhaber gleichermaßen an. Das Wohlfühlhotel für Erwachsene bietet ein ganz besonderes Refugium, in dem Entschleunigung, Entspannung und Genuss an erster Stelle stehen.

**3 Übernachtungen** für 2 Erwachsene inklusive Verwöhnepension.

www.posthotel.at

Leading Family Hotel & Resort  
Alpenrose \*\*\*\* S

## 2. PREIS

Das Kinderhotel Alpenrose auf der Sonnen-  
seite der Zugspitze  
(Lermoos) macht den  
perfekten Familien-  
urlaub möglich: Die  
einzigartige Symbiose  
aus Erlebnis-, Well-  
ness- und Familien-



hotel begeistert Groß und Klein. Als eines der besten First-Class-Kinderhotels in Österreich wird alles geboten, was man für den Urlaub mit Baby, Kind oder Teenie benötigt: von riesigen Spielbereichen, Kinder- und Aktivprogramm bis hin zu Wellness.

**2 Übernachtungen** für 2 Erwachsene und 2 Kinder in einer Luxus-Suite mit Ultra-All-Inclusive und Kinderbetreuung.

[www.hotelalpenrose.at](http://www.hotelalpenrose.at)

### 3. PREIS



## Secret Garden Set

Betrete einen Garten voller Blütenpracht mit dieser exquisiten Sammlung blumiger Düfte. Zwei Duschgels, Bodybutter und Body Conditioner versprühen den Duft von frisch gepflückten Blumen. **www.lush.de**

#### 4. PREIS

José Gourmet Korb



Auch die Konserve ist nicht mehr das, was sie mal war: Nach Eintöpfen kommt nun Feinkost im Blechkleid und das alles in schön illustrierten Outfits. [www.manger-trouve.de](http://www.manger-trouve.de)



# FITTE HALLE

fitness für trendsetter

*Das Beste an neuen Fitnesstrends? Sie machen neugierig – so ist man motiviert, geht tatsächlich ins Gym oder kann sie auch wunderbar zu Hause umsetzen. Wie gut also, dass sich internationale Fitness-Profis immer wieder neue Trainingsprogramme ausdenken, um die Muskeln zu definieren und dem Start der Wintersaison indoor zu trotzen.*

Der Fitness-Hype scheint heutzutage keine Grenzen mehr zu kennen und wird durch zahlreiche Medien verstärkt, vor allem durch soziale Netzwerke wie Facebook und Instagram. Allein auf Instagram findet man unter #fitspo (Fitness-Inspiration) fast 21 Millionen Einträge zu Workouts, Motivationssprüchen und Superfood. Zudem werden Sport-Apps immer beliebter und Fitnessmodels haben mehr Anhänger als Popstars.

Dieser aktuelle Trend, aber auch neue Kurse, bewegen immer mehr Menschen. Vor dreißig Jahren waren es gerade mal 370 000 Deutsche – heute schwitzen mehr als sieben Millionen, rund 8,9 Prozent der Bevölkerung, im Studio. Die Fitnessanlagen zählen damit laut Auskunft des Branchenverbandes DSSV mehr Mitglieder als der größte deutsche Sportverband, der Deutsche Fußball-Bund (DFB). Und gerade eine sich so rasant entwickelnde und innovative Branche wie diese lebt von Trends.

Aktuell ist ‚Strong‘ das neue ‚Skinny‘. Vor allem Frauen wollen nicht mehr ‚Size Zero‘ tragen, sondern formende Muskeln aufbauen. Das Schönheitsideal hat sich in den vergangenen 100 Jahren stark verändert. Vor mehr als einem Jahrhundert war es blass und rundlich, noch vor ein paar Jahren dünn und groß und heute ist es schlank, jedoch muskulös und definiert. Laut [www.profitteerfitness.com](http://www.profitteerfitness.com) hätten sich in den 1980er Jahren nur wenige Frauen und Männer für „ausgeprägte Muskeln, straffe Beine oder definierte Bauchmuskeln“ interessiert. Heute stehen hingegen bei den Männern ein großer Bizeps, ein breiter Rücken und geformte Bauchmuskeln an erster Stelle. Im Gegensatz dazu sind es bei Frauen straffe Arme und Beine, ein flacher Bauch und ein knackiger Po. Wer sich diesem Lifestyle nicht anpasst, gilt oftmals als inkonsequent, faul oder sogar unattraktiv. Professor Michael Meuser von der Deutschen Gesellschaft für Soziologie, gab in einem Interview mit dem ‚Deutschlandfunk‘ folgende Erklärung für das Phänomen ab: „Der fitte Körper ist inzwischen eine Anforderung geworden. Und zwar in dem Zusammenhang, dass man sagen kann, dass der Körper mehr und mehr zur Visitenkarte des Subjekts geworden ist. Diese Anforderung, einen fitten, disziplinierten Körper zu präsentieren, ist im deutlichen Maße gewachsen.“.

Doch bei der Vielzahl an aufkommenden und abebbenden Trainingskonzepten, Dienstleistungen und Produkten kann man schnell den Überblick verlieren. Daher gibt der Arbeitgeberverband deutscher Fitness und Gesundheits-Anlagen (DSSV) jährlich eine Einschätzung für das kommende Jahr ab, welche Trends sich in der Fitnessbranche nachhaltig durchsetzen könnten, um den ungeliebten Fettzellen den Kampf anzusagen. Im Winter 2016 gibt es Neues und Altbewährtes. ▶



## TRAINING MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT – BODYWEIGHT TRAINING

„Fit ganz ohne Geräte“ lautet die Devise. Das Bodyweight Training ist die Urform des Krafttrainings, zählt aber erstaunlicherweise zu den Konzepten, die häufig vernachlässigt werden. Im Zuge des Functional-Fitness-Trends wird es wieder populär. Und das nicht nur, weil man ganz einfach zu Hause trainieren kann. Bei dieser Trainingsmethode verzichtet man gänzlich auf Hilfsmittel, denn es wird nur mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Den Superbody erreicht man also mit klassischen Übungen wie Klimmzügen, Liegestützen, Dips, Kniebeugen und Sit-ups. Selbst bestimmt man, wie intensiv und wie lange trainiert wird. Bodyweight Training steigert aber nicht nur die Kraft, sondern fördert auch die Kondition und die Beweglichkeit. Und das Beste: Die Schwierigkeit der Übungen kann nach Belieben angepasst werden, die Effekte sind groß und das Verletzungsrisiko gering.



## GANZKÖRPERBEANSPRUCHUNG MIT SCHLINGEN-TRAINING

Auf vielen Trainingsflächen, aber auch in Kursen, kommt derzeit das sogenannte Schlingen-Training (TRX-Training) zum Einsatz. Dabei wird mit Hilfe eines Seil- und Schlingensystems mit dem eigenen Körpergewicht als Trainingswiderstand gearbeitet. Das stabile Gurtsystem mit Handgriffen und Fußschlaufen wird beispielsweise an der Decke befestigt. Da das Material unelastisch ist, kann man sich in die Gurte hängen, lehnen oder stützen und währenddessen Übungen ausführen. So muss sich der ganze Körper bewegen, ständig stabilisieren und ausbalancieren – ein hoch effektives Ganzkörper-Workout. Durch eine Variationsvielfalt von über 300 verschiedenen Übungen ist ein effektives Training für jeden Bereich des Körpers möglich. Diese Übungsvielfalt ist gegeben, da die Übungen sowohl im Liegen als auch im Stehen durchgeführt werden können.



## RICHTIG GAS GEBEN MIT HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING)

Das hochintensive Intervall-Training ist eine schnelle und effektive Methode, um Fett zu verbrennen und Muskeln aufzubauen. Intensive Belastungsphasen wechseln sich mit kurzen Ruhephasen ab. Das Workout richtet sich nach dem Motto: Kurz und schmerzhaft unter voller Verausgabung. Eine Einheit dauert in der Regel nicht länger als 30 Minuten. Ein Sportprogramm, das auch Workaholics einfach in den Alltag integrieren können. In kurzer Zeit erzielt man die ideale Fettverbrennung. Außerdem erhöht HIIT verschiedene Hormonspiegel im Körper, die beim Muskelaufbau eine Rolle spielen. Eine HIIT-Trainingsrunde wäre beispielsweise zwei Minuten spannendes Laufen, 20 Sekunden Vollsprint, zwei Minuten moderates Joggen, usw. Aber nicht nur beim Laufen lässt sich das Intervall-Training umsetzen – HIIT funktioniert mit fast jeder Bewegungsart.



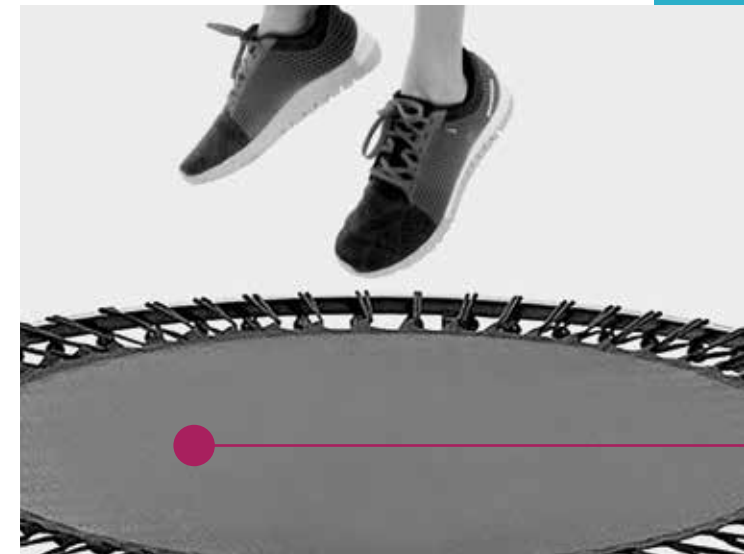
## FORMEN DURCH TRAGBARE TECHNOLOGIEN – ONLINE & MOBILE TRAINING

Fast unüberschaubar ist mittlerweile das Angebot an Fitness-Apps und Fitness-Trackern in Form von Armbändern und Online-Programmen geworden. Technologie erleichtert zunehmend nicht nur den Arbeitsalltag, sondern auch die Freizeit und damit ebenfalls das Training. Sogenannte Fitness-Tracker dienen dazu, gesundheitliche und körperliche Tätigkeiten beziehungsweise Aspekte automatisch aufzuzeichnen, um diese digital zu speichern und zur späteren Analyse bereitzustellen. Neben Neuheiten im Bereich Apps und Tracker, gewinnt zudem das Live-Streaming von Fitness-Workouts zunehmend an Popularität. Livestreams sind eine willkommene Alternative zu den altbekannten Möglichkeiten im Fitnessstudio, um den Körper zu formen. Besonderer Vorteil: Man ist unabhängig von einem Gym und kann sich jederzeit dem täglichen Workout hingeben.



## RASANTES TRAINING MIT JUMPING-FITNESS

„Ab aufs Trampolin“, so lautet das Motto beim Jumping-Fitness-Programm, das angeblich fast 70 Prozent effektiver sein soll als eine Jogging-Einheit. Wer einen Jumping-Kurs besucht, trainiert auf einem Trampolin mit Haltegriff zu beatgeladener Musik. Mehr als 400 Muskeln sind dabei im Einsatz, was Jumping-Fitness zum perfekten Ausdauer- und Ganzkörpertraining macht. Während des Trainings werden teils schnelle, teils langsame Sprünge, Schritte und Kombinationen im Zusammenspiel mit der Schwerkraft ausgeführt. Dadurch ist das Workout weitaus gelenkschonender als andere Sportarten. Doch nicht nur Kalorien verbrennt man, auch die Körperkoordination und der Gleichgewichtssinn werden beim rhythmischen Hüpfen auf dem Trampolin geschult, wodurch die Rückenmuskulatur gestärkt wird.



## BOX DICH FIT – FITBOXEN

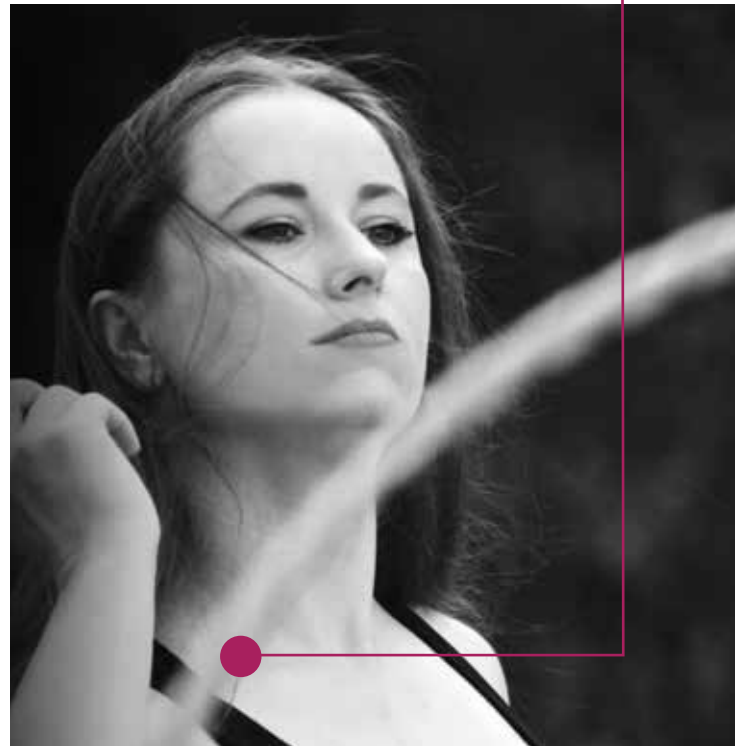
Fitboxen ist seit einigen Jahren Trend in Deutschland. Die Sportart entwickelte sich aus dem von Billy Blanks verbreiteten „Tae Bo“. Wer nun an gewaltvolles Training denkt, kann beruhigt werden. Beim Fitboxen hat man kein Sparring und kommt komplett ohne Interaktion mit einem Gegner aus. Es werden lediglich die Trainingselemente aus dem Boxsport verwendet, die man an einem Sandsack anwendet. Es gibt keine Muskelgruppe, die nicht angesprochen wird. Bauch, Beine, Brust, Arme, alles wird in Form gebracht. Außerdem werden Koordination und Ausdauer trainiert. Boxen erfordert ein hohes Maß an Körperbeherrschung, Kondition, Konzentration und blitzschnelles Denken und Treffen von Entscheidungen – ein umfassendes Training. Bei Kursen im Gym kommen im Anschluss an den Ausdauer-Part meist kleine Einheiten mit gezieltem Krafttraining hinzu.





## DURCHDREHEN MIT HOOPING

Hoop, hoop – Das Kreiseln ist zur seriösen Sportart geworden. Der gute alte Hula-Hoop-Reifen, bekannt aus Kindertagen, wird nun zum Trainingsmittel. Eine Stunde lang wird er um Hüfte, Arme & Co. gekreiselt und mit klassischen Bauch-Beine-Po und Pilates-Elementen kombiniert. Die Phasen wechseln sich ab, wodurch ein Intervalltraining entsteht, welches sowohl hohe Ausdauer- als auch hohe Kräftigungseffekte hat. Einer ständigen Beanspruchung ist das Koordinations- und Reaktionsvermögen ausgesetzt. Zahlreiche Fitnessstudios greifen diesen Trend auf, wobei dieser auch ideal zu Hause umsetzbar ist. Aber bitte merken: Den Ring nicht in einem Spielzeuggeschäft kaufen. Die neuen Sport-Hula-Hoop-Reifen sind schwerer als die Spielzeugvarianten und mit einem griffigen Tape umwickelt, das ein zu leichtes Abrutschen vom Körper verhindert und ein effektiveres Training erzielt. Neben dem Training ist ein hoher Spaßfaktor in jedem Fall sichergestellt. Nicht nur die Taille und Bauchmuskulatur werden gestärkt, auch die gesamte Rumpfmuskulatur wird beansprucht. Zudem ist es förderlich für Herz und Kreislauf. Je nach Körpereinsatz verbrennt man pro Stunde rund 300 Kalorien – Tendenz aufwärts.



## PILOXING – ZUSAMMENSPIEL AUS PILATES & BOXEN

Piloxing gehört zu den neusten Fitness-Trends. Das Workout kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen mit feinen Übungen von Pilates. Durch das schweißtreibende Intervall-Ganzkörpertraining wird die Ausdauer gesteigert, aber auch die Muskulatur gekräftigt und der Körper gestrafft – bei idealer Fettverbrennung. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Beweglichkeit und Flexibilität werden durch die Elemente aus dem Fitboxen gefördert. Die Übungen, die unter dem Einfluss von Pilates stehen, verbessern die Körperhaltung und kräftigen die tief liegenden Muskelgruppen. Eingebaute Tanzeinlagen ergänzen die Kombination und so wird die Trainingseinheit von spezieller Piloxing-Musik begleitet. Die laute Musik sorgt für Stimmung und hilft beim Durchhalten. Zu Beginn einer Piloxing Einheit erfolgen zum Aufwärmen zunächst ein paar einfache Schrittkombinationen. Anschließend werden die Arme eingesetzt und Schläge im Rhythmus der Musik ausgeführt. Durch das Tragen von Boxhandschuhen oder kleinen Gewichtsmanschetten an den Handgelenken kann die Intensität erhöht werden. In den Pilates-Intervallen zwischendurch kommt man etwas zur Ruhe. Die Box- und Pilates-Phasen wechseln sich ab, vermischen sich teilweise und werden so zu echten koordinativen Herausforderungen. //



Gunther von Hagens'

# KÖRPERWELTEN

& Der Zyklus des Lebens



JETZT  
TICKETS  
SICHERN  
[WWW.KOERPERWELTEN.DE](http://WWW.KOERPERWELTEN.DE)

Mehr als 40 Millionen Menschen weltweit haben die Ausstellung bereits besucht. Ab 30. November 2016 zeigen Plastinator Dr. Gunther von Hagens und Kuratorin Dr. Angelina Whalley in Stuttgart ihre aktuelle Ausstellung über den menschlichen Körper im Kreislauf von Entstehen und Vergehen:

### KÖRPERWELTEN & Der Zyklus des Lebens

Über 200 einzigartige Präparate, darunter viele Ganzkörperplastinate, führen uns durch den menschlichen Körper und erläutern leicht verständlich die einzelnen Organfunktionen sowie häufige Erkrankungen. Im Fokus steht der menschliche Körper und seine Veränderung im Lauf der Zeit, von der Zeugung bis ins hohe Alter.

KÖRPERWELTEN zeigt anschaulich, was jeder von uns tun kann, um seine Gesundheit und hohe Lebensqualität möglichst lange zu bewahren. Es gibt nur wenige Ereignisse, die den Blick auf uns selbst so nachhaltig verändern!

**STUTTGART**  
**30. Nov. – 20. Mai 2017**  
**Schleyer-Halle**

Weitere Informationen unter  
[www.koerperwelten.de](http://www.koerperwelten.de)





# FÜHL' DICH FREI

endlich leben wie ich will

*Selbstverwirklichung und Freiheit – Themen, die in der heutigen Zeit immer mehr Raum einnehmen. Aber was genau versteht man darunter?*

*Letztendlich bedeutet es nichts anderes als sich von äußeren Einflüssen und gesellschaftlichen Zwängen zu lösen.*

*Denn kleine Freiheiten sind kein großes Ding und können sehr glücklich machen.*

Wilde Zeiten – das klingt nostalgisch.

Warum eigentlich? Lasst uns doch einfach wild sein.

Endlich Leben wie ich will, bedeutet vor allem, in sich hineinzuhören, die eigene innere Stimme zu entdecken, sich zu fragen: „Was sind meine Wünsche? Wer bin ich und wer will ich sein? Was ist mir wichtig und wie möchte ich leben?“ Wer könnte unsere Bedürfnisse besser kennen als wir selbst? Deshalb macht es überhaupt keinen Sinn, sich auf andere zu verlassen und darauf zu warten, dass beispielsweise unsere geheimsten Sehnsüchte von anderen ‚erahnt‘ und befriedigt werden. Selbst aktiv werden, lautet hier die deutliche Devise! Menschen, die bereits ein glückliches und befreites Leben führen, wissen bereits intuitiv darum, dass ihnen nur einer helfen kann: nämlich sie selbst.

„Das gehört sich doch nicht! Was werden die Anderen von mir denken? Das tut man nicht. Die Anderen tun es schließlich auch nicht.“ Menschen, die ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben führen, lassen sich von vermeintlicher Kritik nicht abschrecken. Sie messen ihre Bedürfnisse nicht an denen anderer. Und selbst wenn es jetzt etwas verklärt und kitschig klingt – sie hören auf die Stimme ihres Herzens. Allerdings ist niemand von uns gegen Kritik gefeit. Menschen mit geringem Selbstbewusstsein und großer Angst vor Ablehnung, übernehmen oft die Normen und Maßstäbe ihrer Mitmenschen. Es wird ihnen nicht selten in die Angelegenheiten ‚hinein gequatscht‘, sie lassen sich von Aussagen beeinflussen wie beispielsweise „das ist egoistisch“. Auch diese Menschen kennen ihre Bedürfnisse ganz genau, trauen sich aber nicht, sie in die Tat umzusetzen. Die innere Stimme ist zwar auch bei ihnen vorhanden – allerdings blockierend. Sie versucht sie mit aller Kraft davon abzuhalten, dass zu tun, was sie erfüllt und glücklich macht. Sie gibt sich als Stimme der Vernunft aus, erzählt, dass man sich blamieren, dass andere sie ablehnen werden, dass man kindisch oder unvernünftig sei, nicht das Recht dazu hätte, und, und, und. Wer sich hiervon leiten lässt, begeht einen großen Fehler! Wir übersehen

nämlich gerne, dass das was für andere gut und richtig, nicht auch für uns selbst gut und richtig sein muss.

Denn Menschen sind wie Bücher. Jeder schreibt sein eigenes und ganz persönliches. Wir unterscheiden uns deutlich hinsichtlich unserer Wünsche und Träume. Wir haben unterschiedliche Erwartungen und Vorstellungen vom Leben. Tag für Tag treffen wir Entscheidungen, die unseren weiteren Lebensweg mal mehr, mal weniger stark beeinflussen. Deshalb bleibt auch jedem Menschen nur die Möglichkeit, sich an seinen eigenen Bedürfnissen zu orientieren.

Es beginnt schon am frühen Morgen: Springe ich gleich nach dem ersten Weckerklingeln aus dem Bett oder bleibe ich noch ein paar Minuten liegen? Habe ich dann noch Zeit für ein leckeres Frühstück oder muss eine Tasse Kaffee ausreichen? Bin ich zu spät, könnte der Tag stressig und voller Hektik werden, lasse ich mir viel Zeit, trödele ich vielleicht zu viel.

Weiter geht es mit dem richtigen Outfit. Ist die weiße Bluse bereits trocken oder muss ich mir eine neue Kombination einfallen lassen? Bequeme Schuhe tun mir gut, aber zum Business-Meeting sollten es doch eher die hohen ‚Zehendrucker‘ sein.

Über den Tag kommen weitere Einflüsse dazu, die – fast unauffällig – von außen gesteuert werden. Den Grappa nach dem Geschäftsessen ablehnen oder ‚tapfer‘ trinken? Treibe ich Sport, weil es von mir verlangt wird oder stehe ich dazu, ein Couchpotato zu sein? Gebe ich mein Kind in die KiTa oder bleibe ich zu Hause, weil eine ‚echte Mutter‘ schließlich bei ihrem Kind sein sollte? Und eigentlich möchte ich am Wochenende gar nicht mit auf diese ‚angesagte‘ Party, aber zu Hause sitzen doch nur die Langweiler und Spießer, oder? Es ist also offensichtlich: Was wir und was andere wollen, kann zu einem riesigen Spagat werden. Es kann so weit gehen, dass wir uns regelrecht ‚vergewaltigt‘ fühlen, weil wir zuwider unserer Bedürfnisse handeln. Aus Unzufriedenheit wird so schnell Schaden.

Folgen wir aber unserer inneren Stimme,

laufen wir schnell Gefahr, bei anderen auf Verständnislosigkeit und Vorverurteilung zu stoßen.

Hier am Beispiel eines renommierten Professors, der seinen gutbezahlten Lehrstuhl aufgab, um den gesamten Erdball zu bereisen: „Seit Jahren beschäftigte mich diese innere Unruhe, ein regelrechtes Reisefieber. Schon immer wollte ich die Welt sehen, fremde Kulturen und Menschen kennenlernen. Ich hatte mir autodidaktisch mehrere Sprachen angeeignet, heimlich im übrigen, weil ich dachte, man würde mich für mein Fernweh belächeln. Mittlerweile hatte ich auch Familie, war auf der Karriereleiter fast ganz oben angelangt und besaß alles, was es materiell zu erwirtschaften gab.“

Eines Tages kam Professor Jochen K. von der Arbeit nach Hause, setzte sich zu seiner Frau an den Küchentisch und eröffnete ihr, dass er zum Jahresende seine Anstellung gekündigt hatte.

„Ich wollte frei sein, mich entfalten.“ Mit der Konsequenz, dass er bei seiner Familie auf völliges Unverständnis stieß und ihn seine Frau daraufhin verließ. „Dieses Risiko hatte ich in Kauf genommen“, erzählt Jochen K. nachdenklich. Nach zwei Jahren nonstop auf Reisen, vielen unvergesslichen Eindrücken, kultureller Vielfalt und einer neuen Liebe, ist sich der ehemalige Betriebswirt völlig sicher: „Ich habe alles richtig gemacht“.

Es hätte so viele persönliche und besondere Momente in dieser Zeit gegeben, die einfach unbezahlbar gewesen seien. Heute hat er einen weiteren Lebenstraum verwirklicht und betreibt ein Lokal in Stuttgart und auch mit seiner Familie ist er wieder im Reinen. „Mittlerweile sind meine Kinder erwachsen und können nachvollziehen, warum man manchmal ‚egoistisch‘ sein muss.“ Und ja, schmunzelt Jochen K., der eine oder andere würde ihn sogar beneiden um seinen Mut. Seinen eigenen Weg zu gehen, ist nicht immer einfach. Da sind die vielen Spötter, die uns – da sie es selbst nicht durchziehen – neiden, uns selbst zu verwirklichen. Viel schlimmer ist aber die eigene Angst davor, ‚Schiffbruch‘ zu erleiden und niemals am ►





Immer auf Nummer sicher gehen, ist die sicherste Methode,  
unserem Glück im Wege zu stehen.

gewünschten Ziel anzukommen. Doch von Menschen mit ‚Traute‘ hört man durch die Bank, dass es von Abenteuer zu Abenteuer einfacher wird, sich etwas zuzutrauen. Das Selbstvertrauen wächst und die Fehlschläge werden geringer oder man lernt besser damit umzugehen. Man muss sich nur die Biographien berühmter und erfolgreicher Menschen anschauen. Es ist erstaunlich, welchem Kampf sie oft ausgesetzt waren, bevor der wirkliche Erfolg, der richtige Weg zum Ziel eintrat. Eine große Persönlichkeit hat einmal Folgendes gesagt: „In 20 Jahren wirst du mehr enttäuscht sein über die Dinge, die du nicht gemacht hast, als über die Dinge, die du getan hast. Also löse den Knoten, laufe aus dem sicheren Hafen. Erfasse die Passatwinde mit deinen Segeln. Erforsche. Träume“. Die Rede ist von Mark Twain, dem berühmten Erzähler und Satiriker. Es ist fast unmöglich, Befriedigung und einen Sinn im Leben zu erfahren, wenn wir stets das tun, was andere von uns erwarten. Wir haben nur ein Leben und sollte das nicht so sein, wie wir es uns wünschen? Erhebungen zufolge leben nur etwa 25 Prozent der Menschen, das Leben, welches sie sich wünschen. Aber woran liegt das? Meist kommt es daher, dass Egoismus als etwas Schlechtes und Verwerfliches gilt. Wie oft sagen wir ja, obwohl wir nein meinen, nuscheln uns an einer klaren Aussage vorbei, handeln gegen unsere Überzeugung

und geben klein bei. Wir haben Angst um unser ‚Image‘. „Deine erste Pflicht aber ist es, dich glücklich zu machen“, so Philosoph Ludwig Feuerbach. Natürlich wäre es gelogen zu sagen, dass wir nicht alle Angst vor Neuem und unbekanntem Terrain haben. Auf Nummer sicher gehen ist immer einfacher als auszubrechen und etwas wagen. Aber wer möchte schon immer die gleiche Musik hören, immer ins gleich Lokal gehen oder immer dieselbe Arbeitsstelle bekleiden, obwohl die Umstände vielleicht nicht stimmen? Abenteuer hingegen sehen in allem Neuen auch Spannendes und Aufregendes. Negativ eingestellte Menschen nutzen gerne Ausreden. „Ach, diese Sprache lerne ich doch im Alter nicht mehr“ oder „so eine lange Reise ist mir zu anstrengend“. Positiv gestimmte Menschen schreiben sich auch mit 90 noch an der Universität ein oder gehen, wie kürzlich in den Nachrichten veröffentlicht, alleine auf Weltumseglung. Führen wir unser Leben immer nur in gewohnten Bahnen, dann ist es wie eine abgestandene Flasche Sprudel. Genießbar, aber ohne ‚Kick‘ – einfach fade. Schade, denn es gibt so viele Möglichkeiten Neues und Interessantes zu erleben – nur Mut! Für diesen wird man nämlich durchaus belohnt: „Das Neue macht immer Angst, aber das Neue ist das Leben und nur durch das Neue erreichst du neue Quellen des Lebens, des Glücks.“ (Bagwan). //

## ERFOLGREICHE MENSCHEN, DIE SICH TRAUTEN

### *The Beatles*

Schlussendlich war es wohl doch schlimmer für die Plattenfirma Decca, denn diese lehnte die später als größte Band aller Zeiten gehandelten ‚Pilzköpfe‘ gleich mehrfach ab. Allerdings haderten auch sie zwischenzeitlich mit ihrem Schicksal und wollten sich ‚normalen‘ Berufen zuwenden. Schließlich sei ja mit Musik kein Geld zu verdienen, so die kritischen Stimmen. Der Erfolg gab ihnen dennoch recht.

### *Sir Isaac Newton*

Er sollte eigentlich Schafzüchter werden. Wie sein verstorbener Vater. Er schien dafür aber gar kein Händchen zu haben. Seine Mutter ließ ihn bei der Großmutter und erst als auch der Stiefvater das Zeitliche segnete, durfte er nach Hause zurückkehren. Dass Newton als Farmer so kläglich versagt hatte, war im Nachhinein betrachtet mit Sicherheit ein Segen. Zusätzlich zu seinen fundamentalen Leistungen zur Physik war Newton einer der Begründer der Infinitesimalrechnung und erbrachte wichtige Beiträge zur Algebra.

### *Walt Disney*

Auch er wuchs auf einer Farm auf, interessierte sich aber weniger für Kühe als fürs Zeichnen. Später wurde er als Zeitungsredakteur gekündigt. Die Begründung: Ihm fehle es an Vorstellungskraft und genügend guter Ideen. Heute gilt Disney als ‚Märchenonkel‘ Amerikas, produzierte Zeichentrickfiguren am laufenden Band und gehört auch mit seinen Themenparks zu den prägendsten Persönlichkeiten der Neuzeit.



# FREIHEIT IST SELBSTVERWIRKLICHUNG

— musiker thorsten gary —

*Thorsten Gary ist die Stimme von Art Garfunkel der erfolgreichen Formation „Simon & Garfunkel Tribute – Graceland“.  
Dass er eines Tages von seinem Musikerdasein leben kann, war aber nicht immer klar. Vom Hobbymusiker entwickelte sich der  
Weg zum Erfolg. STIL.IST sprach mit ihm über Freiheit und über das Glück, leben zu können, wie man will.*

## **Endlich Leben wie ich will! Was verstehst Du darunter?**

Nicht alle haben das Glück, im Leben das zu tun, was sie glücklich macht. Mittlerweile kann ich behaupten, dass ich genau das machen darf und mein Leben damit bestreiten kann – für mich die treffendste Definition von „Endlich leben wie ich will“. Ich lebe meine Passion und schätze dieses Privileg sehr.

## **Du hast Gewohntes über Board geschmissen, um den Traum des Musikers zu Leben – Du lebst also wie Du willst. Woher kam die Motivation?**

Zunächst war dieser Weg nicht so klar definiert. Vielmehr war es ein schleichen-der Prozess. Als Thomas (Thomas Wacker, Stimme von Paul Simon, Anm. d. Red.) und ich entschlossen, zusammen Musik zu machen, war unser Bestreben, ab und an kleine Konzerte zu geben. Durch Zufall durften wir in dieser Phase auf einer Kleinkunstbühne spielen – ein Abend, der den entscheidenden Anstoß gab. Das Konzert war restlos ausverkauft. Dies motivierte uns zu mehr. Aktiv trafen wir Entscheidungen zur Professionalisierung, bauten sukzessive unsere Marketingmaßnahmen und unsere Konzertpräsenz aus. Was sich zunächst als steiniger Weg abzeichnete – nicht immer war es leicht, die Locations zu überzeugen – zahlte sich aus. Heute gehören diese zu unseren festen Stammbühnen.

## **Ihr musstet zu Beginn also Überzeugungsarbeit leisten und das Wagnis der Professionalisierung eingehen. Hast Du den Schritt in manchen Momenten bereut?**

Da es ein schleichender Prozess war, stellte es zum Glück kein großes Wagnis dar. Den Schritt habe ich aber zu keiner Zeit bereut. Im Gegenteil – es ist der beste Weg meines Lebens. Mittlerweile besteht mein Job aus absoluter Freude und erfüllt mich total. Ich muss mich nicht verstellen, bin wie ich bin und unsere Konzertbesucher mögen uns genauso, wie wir sind. Aber auch die Erfahrungen und Begegnungen bestärken mich immer wieder aufs Neue. Ich nehme sehr viel für mich mit, was meinen Horizont erweitert und mein Leben bereichert.

## **Du verstellst Dich nicht. Kannst frei sein in Deinem Handeln. Was verstehst Du unter ‚Freiheit‘?**

Freiheit ist für mich sich selbst zu verwirklichen und damit Erfolg zu haben. Denn natürlich zählen zur Freiheit auch materielle Dinge. Sich über manche Problemstellungen und Alltagssituationen keine Gedanken machen zu müssen und sich Wünsche ermöglichen zu können ist absolut befreiend. Aber auch Zeit bedeutet Freiheit – Zeit für sich zu haben, um sich mit sich selbst zu beschäftigen. Für mich hat sich diesbezüglich das absolute Ideal erfüllt. Ich lebe meine Leidenschaft, verdiene damit meinen Lebensunterhalt und kann mich zeitlich

flexibel gestalten. Eine Lebensqualität, die ich zuvor nicht hatte und die mir immense Freiheit verschafft.

## **Ist diese beschriebene Freiheit auch Deine persönliche Triebfeder?**

Selbstverständlich kann ich mich davon nicht raus nehmen, das Erfolg und Anerkennung der Zuhörer ein großer Motivator ist – Applaus für sein Tun zu bekommen ist einzigartig. Ich bin aber nicht der Selbstdarsteller, den alleinig diese Tatsache antreibt. Tatsächlich ist die Freiheit, dies tun zu dürfen, was man gerne macht und kann die größere Triebfeder. Ich bin dankbar dafür, dass ich dieses Talent entdecken konnte und nun leben darf – das spornt mich immer wieder an. Überzeugung, Leidenschaft und die Gewissheit, dass ich nie wieder etwas anderes machen möchte ist der größte Motivator.

## **Auch auf die Musik kann man Freiheit übertragen. Ursprünglich war Dein Musikstil von Rock und Metal geprägt. Heute spielst Du Lieder von Simon & Garfunkel. Findest Du auch darin musikalische Freiheit?**

Absolut. Als Thomas zu Beginn Lieder von Simon & Garfunkel vorschlug, dachte ich tatsächlich „oh nein, was ist denn das?“. Ich habe mich mit der Musik und den Künstlern beschäftigt, mich darauf eingelassen und durfte feststellen, dass nicht nur unsere Stimmfarben ideal zu dieser Formation passen, sondern dass ich mich total

## **Thorsten Gary**

. \* 12. Mai 1980

. seit 2011 Stimme von Art Garfunkel in der Band „Simon & Garfunkel Tribute | Graceland“

. Lebensmotto „Where words fail, music speaks.“

## **Tour Daten**

27.12.16 - Stadthalle Göppingen

31.12.16 - Ohrenberghalle Bad Schönborn

06.01.17 - Konzerthaus Ravensburg

07.01.17 - Peterskirche Vaihingen a.d.Enz

13.01.17 - Kurhaus Bad Liebenzell

27.01.17 - Forum Mindelheim

mit der Musik identifizieren kann. Das hat mich überzeugt.

## **Was genau hat Dich an der Musik überzeugt?**

Nicht nur dass Simon & Garfunkel geniale Musiker sind. Die Texte sind ausdrucksstark und der Satzgesang ist einzigartig. Komplexe Strophen schaffen musikalischen Anspruch. Außerdem gehen die Arrangements ins Ohr – kommerzielle Musik auf hohem Niveau.

## **Du selbst bist 36 Jahre jung. Würdest Du behaupten, dass Simon & Garfunkel keine Altersgrenzen kennt?**

Die Lieder sind zweifelsfrei zeitlos. Schaut man beispielsweise in die aktuellen Charts findet man „Sounds of Silence“ gecovered von der Rockband Disturbed. Wohl das beste Indiz, dass diese Lieder keine Altersgrenzen kennen. Zudem interpretieren wir die Musik neu: Ich bin in den 90er Jahren aufgewachsen, hörte viel Metal und Rock – bis heute. Diese Elemente lassen wir gerne in unserer musikalischen Interpretation miteinfließen und schaffen so einen modernen Charakter. Und spätestens seit David Garrett ist Crossover präsent wie nie zuvor. Es macht Spaß, ist hip und spricht jeden an. In Kombination mit unserem Streichquartett und unserer Band schaffen wir eine Brücke zwischen anspruchsvoller Musik, vergangenen Liedern und modernen Arrangements – altersunabhängig. //





# ICH WÜRD E S IMMER WIEDER WAGEN

marcel remus lebt wie er will

*Im August 2006 macht sich ein junger Mann auf, um seinen Traum von der Selbstständigkeit zu verwirklichen.*

*Heute ist Marcel Remus mit Sicherheit ‚DER‘ Luxusmakler auf Mallorca. Wie viel Biss und Motivation zu einer solchen Erfolgsgeschichte gehören und wie man sich dauerhaft behauptet – das erzählt uns Remus im Interview.*



© Marcel Remus Real Estate

## **Endlich leben wie ich will! Was verstehen Sie darunter?**

Endlich leben wie ich will - Das ist auch genau das, was ich mir immer vorgestellt hatte. Heute kann ich sagen, dass ich genau jeden Tag und jede Minute nach diesem Prinzip lebe. Ich bin stolz und dankbar, dass ich mir diesen Traum erfüllt habe und ich jeden Tag nur das mache, worauf ich Lust habe!

## **Sie sind sehr jung ausgewandert, um Ihren Lebenstraum zu verwirklichen. Woher kam die Motivation?**

Ich hatte einfach keine Lust mehr auf Deutschland. Alles war sehr negativ, die Einstellung meiner Schulkollegen, niemand in meiner näheren Umgebung war so richtig motiviert. Ich wollte für mich persönlich etwas erreichen und herausstechen aus der Masse. Auf Mallorca war ich regelmäßig mit meinen Eltern im Urlaub und daher kannte ich die Insel sehr gut. So war es für mich relativ schnell klar, dass ich auf die Baleareninsel auswandern werde.

## **Haben Sie diesen Schritt je bereut?**

Ich habe viele Menschen kommen und gehen sehen und es war definitiv nicht immer einfach. Trotzdem habe ich bisher keinen Moment bereut und ich würde es jederzeit wieder tun. Ich bin wirklich auf der Insel angekommen und fühle mich hier sehr wohl.

## **Ist ein gewisser Biss oder Fokus auf ‚zu Erreichendes‘ angeboren?**

Ich war früher als Schüler auf dem Gymnasium sehr schlecht! Die Note fünf in Mathe war Standard und in Physik hatte ich meistens auch eine Vier. Die Lehrer haben damals nicht wirklich daran geglaubt, dass ich eine große Karriere machen werde. Wenn ich mich nun zurück erinnere, ist das definitiv auch ein Antrieb, es genau diesen Menschen zu zeigen. Egal welche Schulausbildung man genossen hat, wenn man ein Ziel vor Augen hat, kann man alles schaffen.

## **Gibt es Tipps, wie man sich von Ballast wie negativen Gedanken oder ‚Unkenrufen‘ lossagen kann?**

Wenn bei mir etwas nicht so gut läuft, ich negativ eingestellt bin und ein Tief habe, denke ich immer an Menschen, denen es schlechter geht als mir. Man muss sich auch einfach mal kurz vor Augen halten, was man bereits in jungen Jahren in kurzer Zeit erreicht hat. Alleine die Tatsache, dass ich auf einer Ferieninsel leben kann, wo Millionen Menschen teilweise das ganze Jahr darauf hinsparen, um hier ein paar Tage im Jahr Urlaub zu machen, ist ein Privileg. Außerdem denke ich an die traumhaften Luxus-Immobilien auf Mallorca, die ich im Portfolio habe, dann habe ich sofort wieder gute Laune.

## **Wie definieren Sie den Begriff ‚Freiheit‘ für sich?**

Freiheit bedeutet für mich, dass ich tun und lassen kann was ich möchte und mir keiner irgendwelche Vorgaben macht. Freiheit bedeutet für mich, dass ich mir keine Sorgen um morgen machen muss.

## **Welche ‚Freiheiten‘ im Alltag sind Ihnen wichtig?**

Mir ist wichtig, dass ich mich im Alltag frei bewegen kann. Auch die Tatsache, dass Mallorca ein sehr sicherer Ort zum Leben ist, bedeutet mir sehr viel! Ich glaube, dass Themen wie Terror und Flüchtlinge in Europa in den nächsten Jahren noch viel bedeutender werden und das Wort Freiheit einen ganz anderen Stellenwert in unserem Leben einnehmen wird!

## **Lässt sich mit Geld eine Art existenzielle Unabhängigkeit ermöglichen?**

Auch wenn ich in jungen Jahren bereits sehr viel Geld verdient habe, bin ich definitiv der Meinung, dass Geld nicht alles im Leben bedeutet, aber ein Leben ohne Geld ist halb so schön wie mit Geld. Es ist Fakt, dass man mit mehr Geld im Portmonnaie einfach unabhängiger ist und ganz anders durchs Leben geht.

## **Was ist Ihre persönliche Motivation?**

Alles anders als alle anderen. Das ist meine

## **Marcel Remus**

- . \* 3. Oktober 1986
- . 2009 – Gründung seines Unternehmens Marcel Remus Real Estate auf Mallorca
- . Launch des eigenen Hochglanz-Magazins ‚MR Lifestyle‘
- . Insgesamt 107 Folgen der TV-Maklersendung ‚mieten, kaufen, wohnen‘
- . 2013 – Eröffnung einer Makler-Dependance in Hamburg

Firmenphilosophie seit Gründung meiner Firma. Ich motiviere mich tagtäglich indem ich einfach schneller, besser und erfolgreicher sein möchte als die Konkurrenz. Das kombiniert mit der persönlichen Zufriedenheit jeden Tag.

## **Gibt es für Sie noch die schätzenswerten ‚kleinen Dinge‘ im Leben?**

Die kleinen Dinge im Leben sind mir mittlerweile viel wichtiger als die großen Erfolge. Beispielsweise rechne ich es Menschen in meiner näheren Umgebung hoch an, wenn Sie mir auch mal einen Kaffee oder eine Pizza Margherita ausgeben. Wenn mir Menschen entgegen treten, die erst mal geben statt nur zu nehmen und nicht auf ihr eigenes Ich bezogen sind. Das gibt es leider nur sehr selten. Grundsätzlich freue ich mich über persönliche Dinge und da ist der materielle Wert ganz egal.

## **In Hinblick auf das kommende Jahr: Was möchten Sie sich 2017 einfach einmal gönnen?**

Ich bin aktuell rundum glücklich und zufrieden mit meinem Leben und werde mir 2017 auch nichts Besonderes gönnen. Ich wünsche mir, dass alle Menschen in meiner Umgebung gesund bleiben, dass es mir weiterhin gut geht und dass alles so weiter verläuft wie bisher. //



# INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE

Neben Gesundheit und dem sozialen Umfeld zählen die persönlichen Werte und das berufliche Leben zu den individuellen Bedürfnissen. Die meiste Zeit unseres Lebens verbringen wir in unserem Job – er sollte uns also Freude bereiten und uns in unserem Dasein bestätigen und erfüllen. Umso wichtiger ist es den richtigen Weg zu gehen. Was ist mir im Leben wichtig und lebe ich danach? Bin ich gegebenenfalls bereit, mein Leben zu ändern?

Die eigenen Werte zu kennen und umzusetzen ist eine wichtige Basis für ein erfülltes Leben. Leider tritt die individuelle Frage „Was will ich wirklich im Leben?“ heute meist in den Hintergrund. Mehr als je zuvor lässt man sich von der Umwelt sagen, was man im Leben zu wollen hat. Dabei ist ein Leben nach den eigenen Wertevorstellungen ein ganz wesentlicher Faktor für das persönliche Gleichgewicht. Es macht nicht nur glücklich und zufrieden, sondern steigert auch die Kontrolle und das Verständnis für das eigene Leben. Am Ende fühlt sich ein Leben nach den eigenen Maßstäben immer sinnvoller an, als ein Leben nach fremden Maßstäben. Aber soll man alles auf den Kopf stellen und den Traum verwirklichen, ein neues Leben zu beginnen? So ein Schritt will wohl überlegt sein. Gemeinsam mit Businesscoach Ursula Walther, Unternehmenswichtig Tübingen, haben wir einen Quick-Check-Leitfaden zur Entscheidungshilfe erarbeitet.

Unser Ansatz basiert auf folgender Annahme: „Ich bin glücklich und zufrieden, wenn ich ein Leben führe, das zu meiner Persönlichkeit passt und meine persönlichen, individuellen Bedürfnisse erfüllt werden.“

Die Erfüllung der grundlegenden Bedürfnisse, und diese sind für jeden Menschen andere, ist also Voraussetzung dafür, dass man ausgeglichen und zufrieden ist – ein gelungenes Leben lebt. Es gilt diese individuellen Bedürfnisse herauszufinden, um im nächsten Schritt zu erfüllen.

## Folgende Fragen sollte man sich hierfür stellen:

1. Was will ich nicht mehr und was soll sich ändern?

2. Was will ich stattdessen und was wäre eine Verbesserung?

3. Welches Bedürfnis steckt dahinter und was ist die Absicht hinter der Veränderung?

4. Was müsste passieren, damit dieses Bedürfnis erfüllt wird und wie könnte ich das noch erreichen?

5. Was kann ich selbst zu einer Verbesserung beitragen und was ist mein erster Schritt zum Ziel?

## Schritt 1

Oftmals fällt es leichter, zu sagen, was man nicht will, als zu benennen, was man will. Nehmen Sie sich im ersten Schritt ein Blatt Papier und schreiben Sie Dinge untereinander, die Sie in Ihrem Leben nicht mehr wollen.

## Schritt 2

Im zweiten Schritt gehen Sie jeden Ihrer „Will ich nicht mehr“-Punkte durch und fragen sich bei jedem dieser Punkte: „Was will ich stattdessen?“. Die Antwort schreiben Sie dahinter.

## Schritt 3

Nun wissen Sie bereits, was Sie wollen und es ist zu überlegen, welches grundsätzliche Bedürfnis hinter diesem Wunsch steckt: „Warum will ich das?“ oder „Was verspreche ich mir davon?“. Die Antwort schreiben Sie hinter den jeweiligen Wunsch.

## Schritt 4

Fragen Sie sich im vierten Schritt, bei jedem einzelnen Ihrer Bedürfnisse, was passieren müsste, damit dieses Bedürfnis erfüllt wäre. Dieser Schritt ist wichtig, damit Ihre Bedürfnisse nicht nur abstrakte Konzepte bleiben. Sie brauchen ein klares Bild, was ein Bedürfnis für Sie bedeutet, denn nur so können Sie später gezielt dafür sorgen, dass diese Bedürfnisse erfüllt werden. Fragen Sie sich: „Was müsste passieren, damit dieses Bedürfnis erfüllt wird?“, und schreiben Sie die Antwort hinter das jeweilige Bedürfnis.

## Schritt 5

Im letzten Schritt überlegen Sie kleine, einfache und machbare Maßnahmen, wie Sie Ihren Bedürfnissen einen Schritt näher kommen können. Fragen Sie sich dafür: „Was ist der erste Schritt zum Ziel?“. Bevor Sie in die Umsetzung gehen, empfiehlt es sich zu klären, ob die Neuerung Ihnen und Ihnen wichtigen Menschen Nachteile bringt. Und ob die vermeintliche Verbesserung tatsächlich eine Verbesserung ist.

Nach diesem Muster können Sie alle „Will ich nicht mehr“-Punkte durchgehen, und daraus konkrete nächste Schritte entwickeln, um den dahinter stehenden Bedürfnissen größeren Raum im Leben zu geben. Und sollten Sie trotz allem in der Entscheidung unschlüssig sein, bedenken Sie immer: Eine auf den ersten Blick falsche Alternative kann einen auch auf den richtigen Weg bringen. Und eines ist ganz sicher: „Man bereut nie, was man getan, sondern immer, was man nicht getan hat.“ (Marc Aurel). //



# LIEBE AUF DEN ERSTEN KLICK

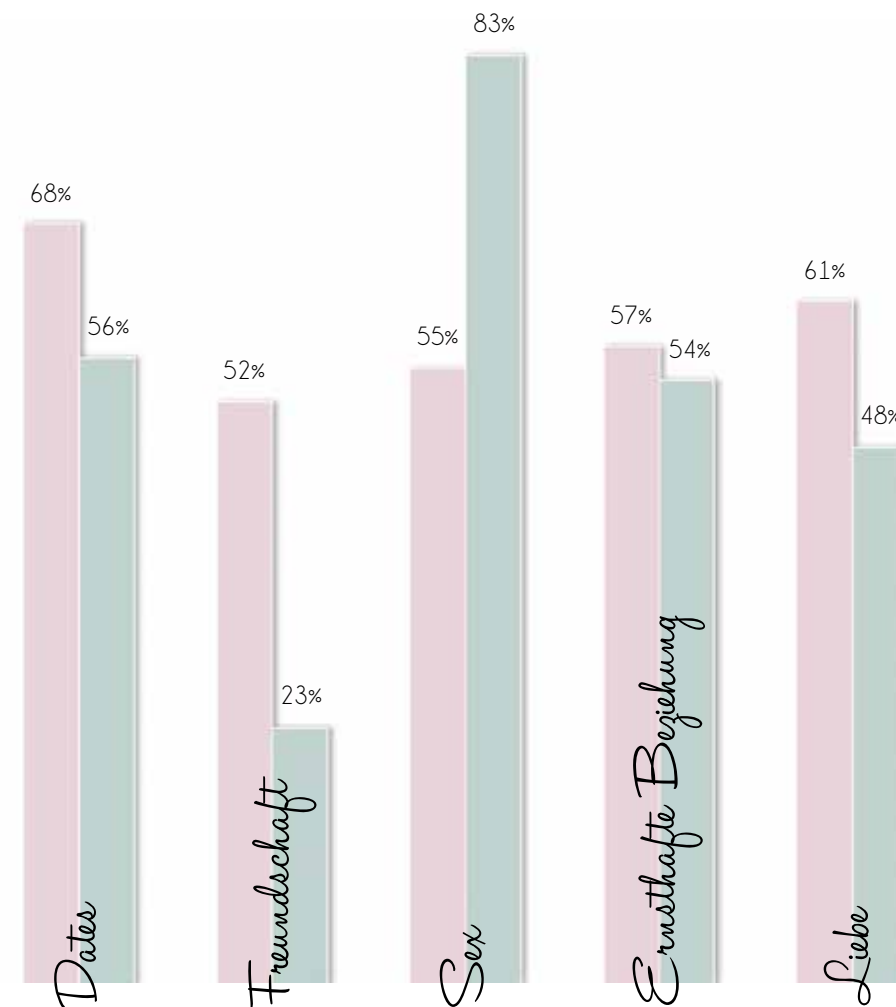
das phänomen dating-apps

*Ein erster Blick, das erste Abmustern, die ersten zaghaften Gespräche – kurz darauf folgen die Schmetterlinge.*

*So stellte man sich lange Zeit die Partnersuche vor. Mittlerweile erledigt man vieles mit dem Smartphone, so auch die Suche nach dem Liebingsmenschen. Nach den zahlreichen Online-Singlebörsen ist es nun Zeit für Dating-Apps.*

Schnell und unkompliziert soll sich die Liebe des Lebens von der Couch aus finden lassen. Aber ist es wirklich so einfach? Ein Wisch zum digitalen Glück?

Das Angebot an Dating-Apps ist heutzutage kaum noch zu überblicken. Ganz gleich, ob man einen ernsthaften Partner sucht oder den lockeren Flirt bevorzugt. Mobile-Dating ist der größte Wachstumsbereich der Online-Dating Branche. Von 14 Prozent Marktanteil im Jahr 2013 stieg dieser auf 31 Prozent im Jahr 2014 und bis heute wird ein kontinuierlicher Anstieg verzeichnet. Experten prognostizieren, dass basierend auf diesem Wachstumstrend, mobiles Dating die traditionelle Website auf dem Desktop bereits 2017 überholen wird. Mittels Dating-Apps dringt die Partnervermittlung in einen viel größeren Lebensbereich vor, da man nicht nur am Schreibtisch online ist und so, rund um die Uhr, flirten kann. Aktiv Partnersuchende starten ihre Apps bis zu zehnmal am Tag, wobei Frauen etwas anfälliger sind als Männer. Allerdings liegt es in der Natur des Mobile-Dating, dass es häufig spielerisch, oft nur nebenher, betrieben wird. Nicht selten dient die App zum Zeitvertreib, Entscheidungen werden zwischen Tür und Angel getroffen, Chats entstehen zufällig oder aus Langeweile. Die Gespräche, die sich entwickeln, sind eher oberflächlich und neigen nicht selten dazu, schnell auf erotische Themen zu kommen. Denn Mobile-Dating fühlt sich intim an, was dazu führt, dass man schneller bereit ist, Informationen zu teilen. Das beginnt bereits mit der Registrierung, meist über Facebook, und endet noch längst nicht mit den für das Matching nötigen GPS Daten.



## WONACH SUCHT MAN AUF TINDER?

n=460 (224 Männer, 236 Frauen)

dating-insider.de

Oktober 2014

Frauen  
Männer

Prominentes Beispiel für diesen Trend ist die Dating-App 'Tinder'. Denn wer hat heutzutage noch nicht davon gehört? Rechts oder links, gewischt, gematcht. Eine kurze Handbewegung kann über ein Schicksal entscheiden. Und manchmal klappt es, manchmal nicht. Schiebt der Nutzer das Foto eines potenziellen Partners auf dem Smartphone nach rechts, ist dieser interessant. Nach links wird Desinteresse signalisiert. Sind beide Nutzer aneinander interessiert, kommt es zu einem 'Match' und man kann per Nachrichtenaustausch mehr übereinander erfahren. So lässt sich unabhängig von Raum und Zeit flirten und durch das mögliche 'Match' wird den Nutzern die erste Hemmschwelle genommen. Ob anschließend ein Treffen im 'realen' Leben stattfindet ist damit aber noch offen, zumal ein Schummelfaktor bestehen kann. Forscher der Fresenius Hochschule Köln fanden unter 436 befragten Tinder-Usern heraus, dass nur 58 Prozent Singles sind, 42 Prozent befinden sich in einer festen Partnerschaft.

Trotz allem, und vor allem durch den einfachen Mechanismus, wurde Tinder seit dem Start 2012 zur erfolgreichsten Dating-App weltweit. Seither steigt die Zahl der Anmeldungen rasant. In Deutschland sind es rund zwei Millionen Nutzer, wobei täglich bis zu 8.000 neue hinzukommen sollen. Um Tinder nutzen zu können, braucht man lediglich ein Facebook-Profil, aus welchem man sein Profilbild auswählt. Die App nutzt die Facebook-Freunde und den Standort, um Kontakte in der Nähe zu finden. Anhand der angegebenen Interessen und 'Gefällt mir'-Angaben werden Gemeinsamkeiten zwischen Usern ermittelt.

Aber Vorsicht: Die Anmeldung über Facebook kann zugleich auch ein Verhängnis darstellen. Die Anonymität ist eingeschränkt. So kann ein Tinder-User mit etwas Geschick ganz einfach über Facebook Personen ausfindig machen und auf diesem Wege kontaktieren – auch wenn kein 'Match' generiert wird. Außerdem sollte man sich darüber im Klaren sein, welche Interessen Tinder-Nutzer verfolgen: Was zunächst als unverbindliche Flirt-App startete hat sich mittlerweile gewandelt. Vielmehr bestätigt eine Studie von 'dating-insider.de', dass Nutzer auf der Suche nach schnellen Bettgeschichten sind. ▶





## DATING-APPS MIT DEM GEWISSEN ETWAS

### Once

Während bei anderen Apps einem ein Profilfoto nach dem anderen angezeigt wird, wollen die Entwickler von Once die Romantik wieder aufleben lassen. Pro Tag wird nur ein Vorschlag angezeigt. Wenn sich beide gegenseitig liken, haben die Nutzer 24 Stunden Zeit um sich zu schreiben. Und das Beste – der Vorschlag wird von einem echten Menschen ausgesucht, der mit hoher Motivation das ideale Match sucht. Denn der Matchmaker verdient nur Geld, wenn Interesse besteht und ein tatsächlicher Chat zustande kommt. Once ist also eine tolle Alternative, bei der sich reale Menschen Gedanken machen, damit man den Liebingsmenschen findet.

### Whispar

Bei dieser App steht die Stimme im Vordergrund. Bei der Anmeldung gibt man im Profil beispielsweise Hobbys und eine Figurbeschreibung an und erstellt ein 30 Sekunden langes Audioprofil. Zusätzlich muss man die eigene Handynummer angeben, welche, laut App, nicht an Dritte weitergegeben und keinen anderen Usern angezeigt wird. Gibt es ein Match, kann man der entsprechenden Person eine Sprachnachricht schicken oder direkt anrufen. Eine spannende Möglichkeit, das Dating mittels Sprachnachrichten persönlicher zu gestalten. Man sollte allerdings genug Mumm haben, einen fremden Menschen anzurufen und zugleich nicht erschrecken, wenn plötzlich jemand Unbekanntes anruft.

### Candidate

Bei dieser App ist Tiefgang angesagt, denn zu Beginn wird kein Foto angezeigt. Zunächst erstellt man einen kleinen Fragenkatalog mit Fragen wie beispielsweise „Wo wolltest du schon immer mal hin und warum?“ Alle Fragen sind erlaubt, es gibt keine Grenzen. Bis zu fünf Nutzer beantworten möglichst lustig und kreativ diese Fragen. Im Anschluss bewertet man die Antworten der ‚Kandidaten‘ anonym auf einer Skala von eins bis fünf. Wer am Ende die meisten Punkte hat, wird mit Bild angezeigt und man hat die Gelegenheit miteinander zu schreiben.



Wenn man online nach einem Partner sucht, sollte man sich also selbst hinterfragen, auf welcher Suche man ist: Möchte ich eine ernsthafte Partnerschaft fürs Leben finden oder doch lieber den ungezwungenen, lockeren Flirt?

Je nachdem kann man die richtige App für sich nutzen. Unterschieden wird zwischen klassischen Single-Börsen und ernsthaften Partnervermittlungen.

Erstes Indiz für Ernsthaftigkeit sind die Kosten der Nutzung. Apps wie Tinder, Lovoo & Co. sind kostenfrei und die Anmeldung funktioniert vergleichsweise einfach. Dies bedeutet zugleich, dass die Hürde zur Nutzung relativ niedrig ist. Apps wie beispielsweise Parship kosten hingegen etwas, dafür spricht man den Nutzern mehr Ernsthaftigkeit zu.

Doch egal welche Variante favorisiert wird – das Phänomen Dating-Apps spiegelt mit Sicherheit das Lebensgefühl einer ganzen Generation wider: Individualität und Selbstverwirklichung stehen im Mittelpunkt, die Möglichkeiten scheinen unbegrenzt. Auch in der Liebe legen sich viele nicht mehr gerne fest, beziehungsweise sind ständig auf der Suche nach etwas Besserem. Die Partnersuche wird somit zum ‚Fast Food‘ – schnell abgespeist, dennoch bleibt der Hunger.

Grundsätzlich ist der Ansatz, auf diesem Weg, Menschen in seiner Umgebung kennenzulernen gut, hilfreich und alles andere als verwerflich. Im Laufe des Lebens hat man einen konstanten Freundeskreis aufgebaut und pflegt diesen. Man kennt die Menschen, unternimmt gemeinsame Aktivitäten, und richtet darauf seinen Fokus. So vergibt man aber nicht selten die Chance auf neue Bekanntschaften. Außerdem wird das reale Kennenlernen immer seltener. Singles sprechen sich nur noch vereinzelt in der Öffentlichkeit an. Da ist es ideal, mittels App, Menschen im Umkreis ausfindig zu machen. Wäre es aber nicht wünschenswert, ohne sofortigen Hintergedanken, Personen mit gemeinsamen Interessen auf diesem Wege zusammen zu führen? Es würde einem die Plattform bieten, neue Freundschaften zu knüpfen und sollte daraus mehr entstehen ist es umso schöner. Der Blickwinkel und das verfolgte Ziel der App sollte demnach hinterfragt werden und eine neue Ausrichtung bekommen.

Dennoch sind Dating-Apps digitale Spaßmacher. Sie sind einfach, bequem und schaffen zunächst eine sichere Distanz. Und der Ein oder Andere hat bestimmt darüber sein Glück gefunden. Aber mal ehrlich – Online-Dating-Profile erinnern doch sehr stark an Bewerbungsschreiben. Die positiven Eigenschaften werden gefiltert und lassen die Nutzer im besten Licht erscheinen. Doch schreibt man tatsächlich mit der gutaussehenden Person, mit den richtigen Idealen, dem tollen Job und den positiven Charakterzügen, die vorgibt Single zu sein? Wir sind uns sicher: Um tiefgründigere Schlüsse über eine Person ziehen zu können, sollte man auf die traditionelle, analoge Begegnung setzen. Diese ist mit Sicherheit genauso aufregend, so viel echter und man findet mit allen Sinnen heraus, ob das Gegenüber zu einem passt und ob man es auch tatsächlich ‚riechen‘ kann. //

## DATING-APPS FÜR DIE ERNSTHAFTE PARTNERSUCHE

Bei dieser Form des Mobile-Dating begegnen einem vor allem Singles, die eine feste Partnerschaft anstreben. Die meisten dieser Dating-Apps sind Fernsteuerungen für die Online-Version der Partneragenturen, mit denen Nutzer von unterwegs am Ball bleiben können, wenn die nächste Kontaktanfrage per Push-Message vermeldet wird. Zu diesen zählen beispielsweise die großen Marktführer wie Parship, Elite Partner oder e-Darling.

## DATING-APPS FÜR LOCKERE FLIRTS

Hier begegnen einem meist aufgeschlossene Singles, die mobil flirten wollen. Viele dieser Flirt-Apps bieten eine Echtzeit-Umkreissuche, so dass man sehen kann, wer in der Umgebung gerade flirtbereit ist – die Liebe um die Ecke. Zu den bekanntesten Anbietern zählen Tinder, Lovoo, Zoosk, Badoo und Jaumo.

**CHARAKTER STARK**

**WÜRZIG. FRISCH. KLAR.**

Gewidmet ist dieser traditionelle GIN meinem Großvater Eugen Schmid. Er war **charakterstark, kraftvoll und zielstrebig** und vor allem: der Impulsgeber meiner Liebe zur Welt der Destillate. Entdecken Sie unsere Geschmackserlebnisse auf [schmid-destillate.de](http://schmid-destillate.de)

Dieter Schmid

**SCHMID**  
DESTILLATE

[www.schmid-destillate.de](http://www.schmid-destillate.de)

GIN EUGEN  
DRY GIN  
Small Batch · Handcrafted  
0,5 L 45% VOL  
PRODUCT OF GERMANY  
SCHMID-DESTILLATE.DE



# DIE KUNST DER SELBSTAKZEPTANZ

im gespräch mit paula lambert

Paula Lambert ist als Sexpertin und Beziehungsratgeberin aus ihrer Sixx-Fernsehsendung ‚Paula kommt‘ und ihrer Kolumne in der Zeitschrift GQ bekannt. Längst legt sie aber nicht mehr nur Wert auf guten Sex, sondern auch auf Liebe, Zuneigung und wahre Intimität. Wir haben die Journalistin zu ihren Erfahrungen in Sachen Online-Dating befragt.

**Sind Dating-Apps ein Phänomen der Neuzeit oder einfach nur die logische Fortsetzung von Zeitungsannoncen und Teletext-Anzeigen?**

Der Wunsch nach Verpartnerung ist ja sehr alt. In Wales gibt es sogar noch einen richtigen Matchmaker, der anhand eines vollgeschriebenen Buchs auswählt, welcher Spross aus welcher Familie mit wem zusammenpasst. Was mich an Dating-Apps ein bisschen irritiert, ist die Zahl und das Tempo, mit dem man etwaige Partner vorgeschlagen bekommt. Nur weil jemand einen Penis hat, ist er noch lange kein Mann für mehr – da fehlen mir manchmal noch ein paar Schranken. Insofern ist das Tempo eine logische Folge unserer Zeit, den Rest gab es immer schon.

**Online lässt sich ja vieles ‚retuschieren‘. Man macht sich größer, schlanker, schlauer und erfolgreicher. Geht es also nur um Optik? Also eigentlich nur um potenzielle Sexpartner?** Im Grunde geht es genau darum, wenn man sich auf die Optik versteift. Da sind Männer ehrlicher als Frauen. Wenn ein Mann auf Tinder ist, will er in erster Linie unverbindlichen Sex mit der Option auf ein intensives Kennenlernen. Das spielt bei vielen aber eine total untergeordnete Rolle. Ich rate jeder Frau davon ab, sich künstlich attraktiver zu machen. Genau um die Kunst der Selbstakzeptanz geht es ja auch in meinem

aktuellen Buch ‚Finde dich gut, sonst findet dich keiner‘. Wie können wir von anderen erwarten, dass uns jemand liebenswert findet, wenn wir uns selbst nur mit sieben Foto-Filtern ‚on top‘ sehenswert finden.

**Warum trauen wir uns eigentlich nicht, Menschen im realen Leben anzusprechen? Ist uns dieser Mut abhanden gekommen?**

Der Mut und die Übung! Gut wäre, einfach täglich trainieren und zwar ganz ‚absichtsfrei‘. Machen Sie mal jedem, dem Sie begegnen, ein Kompliment. Vor allem, wenn der andere offensichtlich frustriert, schlecht gelaunt oder ärgerlich ist. Jemanden anzusprechen ist ja im Grunde keine hohe Kunst. Es geht nur darum, in Dialog zu treten. Das ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Wir können das eigentlich ganz problemlos. Ich würde auch niemanden mit Gedanken im Hinterkopf ansprechen wie „Oh, das könnte mein nächster Freund sein“. Menschen sind nicht doof, die Instinkte funktionieren noch ganz gut. Zu viel Druck sorgt für Flucht.

**Worin bestehen die Vorteile der Online-Partnersuche?**

Der Vorteil ist offensichtlich, dass man sich in der Anonymität bewegt. Ich kann jemanden ansprechen, ohne mich der Bewertung in der Realität preiszugeben. Darum können viele online angstfreier agieren.

**Und die Nachteile?**

Die Nachteile sind das Übermaß an Angebot und die Möglichkeit, sich anders darzustellen, als man eigentlich ist. Darum enden so viele Dates mit Enttäuschungen.

**Unsere Erwartungen werden immer höher. Brauchen wir deshalb eine größere Auswahl?**

Nein, wir brauchen einen klareren Blick und Achtsamkeit. Wer auf seine Impulse hört, weiß recht schnell, ob er ein falsches oder doch ein gesundes Bild in der Partnersuche hat. Zu viel Auswahl ist nicht gut, das verwirrt das menschliche Gehirn und man kann sich gar nicht mehr entscheiden. Weil die nächste Option möglicherweise noch besser ist.

**Geben wir nicht auch ein Stück weit Verantwortung ab, wenn wir einen Computer unser ‚Glück‘ suchen lassen?**

Ja, natürlich, das ist ja das reizvolle daran. Wir sind alle heillos überfordert mit dem Leben. Das Problem ist nur, dass der Computer ganz andere Parameter ansetzt, nämlich gleiche Interessen oder die Nähe zum Wohnort. Interessanter wäre, die Familiengeschichte zu untersuchen. Da ist ein Mann, der von seinem Vater verlassen wurde und der möglicherweise ein starkes Bedürfnis nach männlicher Anerkennung hat. Den würde ich nie mit

**Paula Lambert**

- \* 1974 in München
- Axel Springer Journalistenschule, Berlin
- Redakteurin bei ‚Die Welt‘
- freie Autorin für z.B. Geo, Die Zeit, Emotion
- 1999 Axel-Springer-Preis
- Deutschlands bekannteste Beziehungsratgeberin
- Kolumnen in der GQ
- TV-Sendungen ‚Im Bett mit Paula‘ (ZDF kultur) und ‚Paula kommt‘ (Sixx)

einer Frau paaren, die in einer Frauen-WG aufgewachsen ist und keine männliche Energie aushalten kann, bloß weil der Rechner herausgefunden hat, dass beide gerne Scrabble spielen.

**Wo bleibt denn da die Romantik oder hat sich die Definition von Romantik verändert?**

Ach, Romantik. Ich finde ja ein bisschen gesunden Pragmatismus ganz erfrischend. Was sind deine Lebensziele? Was sind deine größten Ängste? Wie reagierst du in Konfliktsituationen? Das sind Fragen, die man unbedingt klären sollte. Da hilft ein Eimer Rosenblätter auch nicht weiter.

**Und als letzte Frage: Nutzen Sie oder können Sie sich vorstellen, Dating-Apps zu nutzen?**

Ich habe mal für ein Fernsehexperiment Tinder benutzt. Mich überfordert das total. Ich lerne lieber durch das Leben Menschen kennen, dann kann ich zum Beispiel an der Person riechen und sehe, wie sie mit anderen Menschen umgeht. Chatten finde ich wirklich blöde! //



Paula Lambert  
‚Finde dich gut, sonst findet dich keiner‘  
Heyne Verlag  
ISBN 978-3-453-60381-3  
€ 8,99 (D)  
Erschienen am 12.09.2016





## BART UND AUGENBRAUEN SCHAFFEN IDENTITÄT

Spätestens seit der Präsenz von Metrosexualität widmen sich nicht nur Frauen, sondern auch Männer, der Körperpflege, und vor allem der Gesichtspflege. Und noch viel mehr: Aktuell spielen die Haare im Gesicht eine tragende Rolle und sorgen für ein modisches Statement. Diese verbindet man im ersten Moment mit dem starken Geschlecht statt mit der gepflegten Lady. Doch weit gefehlt – was dem Mann sein Bart, sind für Frauen die Augenbrauen. Beides Behaarungen, die ein Gesicht maßgeblich prägen, Ausdruck schaffen und die es zu pflegen gilt. Inwiefern die Gesichtsbehaarung für jedes Geschlecht zum Thema wird, zeigt STIL.IST auf den folgenden Seiten.



### Der Bart

Aus dem urbanen Leben kaum noch weg zu denken – der Vollbart. Auch viele ‚Normalos‘ tragen ihn wieder. Die Bartpflege hat kulturelle Dimensionen erreicht. Barber Shops verbreiten

sich rasant. Doch warum ist der Bart so präsent wie nie zuvor?

Bärte in Männergesichtern sprießen schon immer. Doch was früher getrimmt wurde, ist heute Kult. „Durch den Trend der Metrosexualität wurden Männer in den letzten Jahren in einer gewissen Form verweiblicht, nun können sie endlich wieder Mann sein. So wie früher ist es heute wieder männlich zum Barbier zu gehen“, erklärt uns Sören Ress, Inhaber Schneideverein Haare & Mode und ausgebildeter Barbier.

Laut Studien verbringt ein Mann ungefähr 139 Tage seines Lebens mit rasieren. Da ist es nicht weiter verwunderlich, dass Barber diese Tatsache für sich entdeckt haben. Im Laufe der Zeit haben Bärte ganz unterschiedliche Moden erlebt. Heute sieht man in den Städten Bärte, die mit Hingabe und scharfem Messer geschnitten werden. Die Hipster-Bewegung setzte sowohl die Schnäuzer als auch die Vollbärte als Trend um.

Vor einigen Jahren verband man mit diesen Gruppen wie Rockmusiker und Biker. Heute sieht man den Modetrend allorts, weshalb sich zwischenzeitlich eine ganze Bartkultur etabliert hat. Sogenannte Barber Shops bieten Informationen zu Haare, Bartformen und Pflegeprodukten und schaffen den Männern Raum für ein eigenes Refugium.

Daher rührt wohl auch die starke Präsenz und die Zahl der Anhänger: Sprach man lange Zeit Gesichtspflege und Kosmetik den Frauen zu, die sich dadurch verwöhnen lassen können und Entspannung finden, gibt es nun eine ganz eigene Thematik für das starke Geschlecht. Barber Shops zelebrieren die Geschichte von Frisuren und Bart von der Einrichtung bis hin zu den Mitarbeitern. Männlichkeit wird vermittelt – Whisky statt Prosecco.

Ausgebildete Barbieri informieren gekonnt über das Rasieren, Formen, Stutzen und die Pflege. Zudem bieten sie typgerechte Beratung. Es gibt

zahlreiche Möglichkeiten den Bart zu tragen: Kurz oder lang, einer, der das Gesicht füllt, oder solche, die kantig geschnitten werden, um das Gesicht schlanker wirken zu lassen. „Entscheidend für den richtigen Bart ist die Beschaffenheit, also Wachstum und Dichte, die Gesichtsform sowie der gewünschte Aufwand der Pflege. Je nachdem kann man in der Beratung die perfekte Form finden“, so Sören Ress.

Und natürlich gibt es auch unterschiedlichste Varianten den Bart zu pflegen und zu stylen. Zahlreiche Produkte sind mittlerweile auf dem Markt zu finden. Neben der klassischen Bartwischse gibt es Bart-Balm, -Tonic, -Shampoos und spezielle Bartbürsten. „Nutzt man hochwertige Bartpflege gibt es kein richtig oder falsch. Dennoch empfehle ich das Bart-Tonic, da dieses die Bartstruktur beruhigt und zugleich einen Pflegeeffekt für die Haut liefert. Auch sollte man auf ein Bart-Shampoo zurückgreifen. Dieses ist milder als ein herkömmliches Shampoo und macht den Bart weicher“, erklärt der Barber.



Bei der Schneidetechnik werden verschiedenste Geräte angewendet: Bartschneider, Schere und Messer. Der wohl größte Unterschied gegenüber dem Rasieren zu Hause liegt jedoch in der Vorbereitung auf die Rasur als auch in der After-Shave-Pflege. Ein Preshave sowie heiße Kompressen bereiten das Barthaar und die Haut ideal auf die Rasur vor. Die kalten Kompressen und After-shave(-Balsam) beruhigen und desinfizieren die Haut im Anschluss und schützen vor Rasurbrand und Entzündungen. „Für die meisten Männer ist die Rasur eher ein lästiges Übel. Eine richtige Messerrasur ist hingegen etwas Besonderes und wenn diese im Shop gekonnt zelebriert wird, ist es Wellness in cool und eine kleine Auszeit vom Alltag“, so der Experte.

Der Trend des Bartes wird also mitunter davon bestimmt, dass Männern ein eigener Ort der Ruhe geschaffen wird, in welchem sie trotz Pflege und Entspannung richtig Mann sein können. Darüber hinaus bestimmt aber auch die Individualität den Trend – Herren können sich einen markanten Wiedererkennungswert schaffen. Die Bart-Gestaltung als Indiz der eigenen Identität.

### Die Augenbrauen

Auch für Frauen ist die Gesichtsbehaarung heutzutage ein großes Thema. Spätestens nachdem Topmodel Cara Delevigne mit ihren buschigen Augenbrauen ein Statement setzte,

schauen Frauen genauer hin. Herübergeschwappt aus den USA, verbreitet sich der Trend zur ‚Augenbraue To Go‘ und der Zuwachs sogenannter ‚Brow Bars‘ (Augenbauen-Bar) in den großen Metropolen bestätigt diese Entwicklung. Sich neben dem stressigen Alltag eine kleine Auszeit gönnen und sich verwöhnen lassen ist das Konzept. Aber nicht nur in den Großstädten ist der Trend angekommen. Gina Weident-Ignatzi gründete in Reutlingen die erste Brow Bar, integriert in ihrer Boutique Stilett. Eine Boutique, zum Wohlfühlen umgeben von internationalen, biologisch pflegenden und dekorativen Kosmetikprodukten, die das Erscheinungsbild maßgeblich prägen.

„Augenbrauen sind ein absolutes Trendthema. Aktuell werden natürlich wirkende, aber professionell modellierte, Augenbrauen getragen.

Diese verleihen dem Gesicht Ausdruck“, erklärt die Inhaberin. Das Diktat der dünn gezupften Augenbrauen ist also passé. Natürlich und gepflegt sollen sie sein. Natürlichkeit heißt aber nicht zugleich, dass man auf die Pflege gänzlich verzichtet. Im Gegenteil. Das Formen und Trimmen stehen im Mittelpunkt, denn auch breite Brauen ►





wollen gezupft und gepflegt werden. Unterschiedliche Brow-Treatments ermöglichen die perfekte Formgebung der Brauen, definieren, verleihen Kontur und geben dem Gesicht einen Rahmen.

Auf dem Weg zum natürlichen Brauen-Look ist zu Beginn Durchhaltevermögen angesagt. Wer jahrelang fast alle Härchen weggezupft hat, muss zunächst wachsen lassen, so dass die Spezialistin eine natürliche Ausgangslage nutzen kann. „Für mich steht die Natürlichkeit an erster Stelle. Ich setzte keine trendorientierten Augenbrauen um, vielmehr richte ich die Braue nach der Gesichtsform aus und passe sie, anhand des goldenen Schnitts, individuell auf den Kunden an.“ Beim angewandten WowBrow-Treatment erfolgt die Umsetzung in mehreren Schritten und unter Verwendung verschiedenster Techniken. Zu Beginn wird mittels Browmapping die perfekte Braue für das Gesicht bestimmt. Für mehr Glanz und Tiefe werden die Augenbrauenhaare mitgefärbt. Das anschließende Waxing entfernt überschüssige Härchen sanft und schonend, der Feinschliff erfolgt über die orientalische Fadentechnik und dem klassischen Zupfen mittels Pinzette. Abschließend werden die Brauen präzise getrimmt, gebürstet und nachgezeichnet, um die perfekt Form zu erzielen. Der Besuch in der Brow Bar gleicht somit einem echten Event.



Aber auch für Kunden mit lückenhaften Augenbrauen, falschem Wuchs oder gar ohne Augenbrauen (krankheitsbedingt) bietet die Brow Bar gekonnte Wege zur Problemlösung. Microblading ist das Zauberwort. Die ursprünglich aus Japan stammende Technik bezeichnet die kunstvolle Art der Härchenzeichnung für eine natürliche Modellierung der Augenbrauen in HD-3D Technik. Im Gegenteil zu klassischem ‚Permanent Make-up‘ wird bei diesem Verfahren mittels Handstück, das Blade, die vegane Farbe in die oberen Hautschichten semi-transparent pigmentiert. Bestehend aus zahlreichen kleinen Nadeln ermöglicht das Blade eine Härchenzeichnung, die an filigranem Er-

scheinen und Natürlichkeit nicht zu übertreffen ist. Ausgebildet vom Marktführer ‚Phibrows‘ zur diplomierten Artistin orientiert sich Gina Weident-Ignatzi auch bei diesem Verfahren am Haarwuchs des Kunden, was bedeutet, dass sie mit Farbe und Form keine aktuellen Trends umsetzt. Vielmehr wird die perfekte Form- und Farbgebung dem Gesicht individuell angepasst, um Authentizität zu schaffen.

Darüber hinaus können in der Brow Bar ‚Brow Extensions‘ den gewünschten Effekt erzielen. Die professionelle Haarverdichtung schließt kleine Lücken und kreiert neue Brauenformen. „Die optimale Alternative für Kunden, die sich nicht fest an einen Augenbrauen-Look binden möchten. Beispielsweise für besondere Anlässe, an denen diese gekonnt in Schwung gebracht werden sollen.“ so Gina Weident-Ignatzi. //

Stilett Boutique

10% Rabatt

AKTION FÜR STILIST-ABONNENTEN

Bei Vorlage Ihres Abo-Schreibens erhalten Sie 10% Rabatt auf die Microblading-Anwendung.

Lindachstrasse 15 | 72764 Reutlingen | [www.stilett-boutique.eu](http://www.stilett-boutique.eu)



WE CUT WITH PRIDE & STYLE



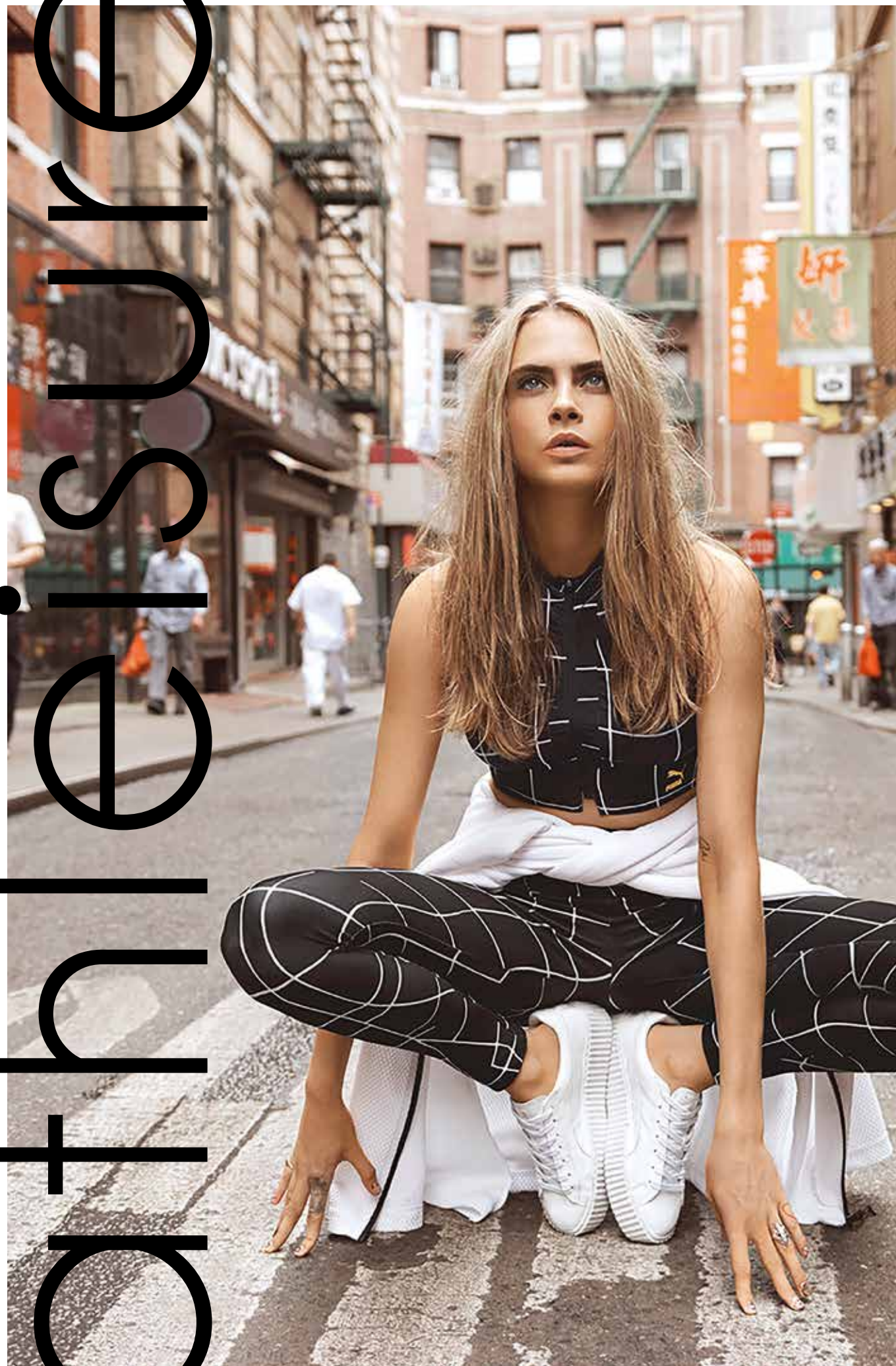
Schneideverein Haare & Mode

FRISEURSALON · BARBERSHOP · MODELABEL

Öffnungszeiten: Mo.: Ruhetag - Di.-Fr.: 10-19 Uhr - Sa.: 9-16 Uhr  
Gartenstraße 23 · 72764 Reutlingen · Tel.: 07121-6997711 · [www.schneideverein.de](http://www.schneideverein.de)



# Athleisure



© puma

## SPORTSWEAR IST TREND

Sport nimmt in der heutigen Gesellschaft eine große Bedeutung ein und ist präsent wie nie zuvor. Wer häufig Sport treibt wird sich früher oder später mit Funktionskleidung auseinandersetzen. War dieser Sektor früher modisch im Hintertreffen, wird nun ein neuer Siegeszug eingeläutet: Auf den internationalen Laufstegen wird es sportlich, im Fitnessstudio modisch. Noch nie war es schicker, fit zu sein.

Früher hatte Mode die Funktion, den Körper vorteilhaft zu formen – die Kleidung sollte dem Menschen eine Form geben, die er von Natur aus nicht besaß. Heute überlässt man dies nicht mehr der Mode, vielmehr übernimmt man das Formen selbst – durch Sport. Das Ergebnis wird gerne mit körperbetonter Kleidung dargestellt. Während die Mode immer sportlicher wird, wird Sportkleidung immer modischer – sie überzeugt mit stilsicheren Looks. Aber der Sport durchdringt nicht nur die Mode, er verändert sich auch dabei. Sportbekleidung betont heute weniger den Wettkampfaspekt vielmehr soll eine gesunde Lebensführung die Aussage sein. Nicht das aggressive Gewinnerimage steht im Vordergrund, sondern die körperliche Balance.

„Athleisure“ bezeichnet genau diese Verbindung – vom Funktionslook zum Streetstyle-Star. Sport (Athletics) und Freizeit (Leisure) gehen eine modische Liaison ein. Eines der wichtigsten Kriterien und zugleich namensgebend für diesen Modetrend ist die erwartete Vielseitigkeit von Sportkleidung. Das erfordert einerseits die Berücksichtigung der Funktionalität. Hierfür werden Funktionstextilien eingesetzt. Materialien, welche besondere Eigenschaften in Bezug auf die Körpertemperaturregulierung beziehungsweise das Komfortgefühl beim Sport haben. Die Bekleidung soll zum einen vor Witterungsbedingungen wie Regen und Kälte schützen, zum anderen eine kontinuierliche Wasserdampfabgabe begünstigen. Andererseits dürfen Komfort und Design nicht zu kurz kommen. Ziel ist es, Mode zu kreieren, die einerseits bequem und funktional genug ist, um beim Sport eine gute Figur zu machen und andererseits so hip aussieht, dass sie problemlos bei fast allen Freizeitaktivitäten und sogar im Büro getragen werden kann. So ist es auch nicht weiter verwunderlich, dass mittlerweile der Turnschuh nicht mehr nur am „Casual Friday“ im Büro getragen wird. Denn der bequeme Look signalisiert Disziplin, Selbstachtung – und Jugend. Womit Joschka Fischer mit seinen Nikes 1985 bei seiner Vereidigung zum Umweltminister noch schockiert hat, ist heutzutage also absolut „en vogue“. Drescodes verlieren an Bedeutung und Spießigkeit. Was stattdessen für die permanent reisende, modebewusste Elite zählt, ist Bequemlichkeit, verbunden mit dem Gefühl, gut angezogen zu sein. Nicht nur in der Modebranche wird dies deutlich, auch Unternehmensgrößen wie beispielsweise Dieter Zetsche, Vorstandsvorsitzender der Daimler AG, verkörpern den neuen Trend – so wird der Sneaker ganz einfach zum casual Business-Outfit kombiniert.

Und nicht nur der Turnschuh wird salonfähig. Die Jogginghose ist wohl das prominenteste Beispiel für den Athleisure-Look. Äußerte Karl Lagerfeld 2012 hierzu noch seine Bedenken, „Wer eine Jogginghose trägt, hat die Kontrolle ►



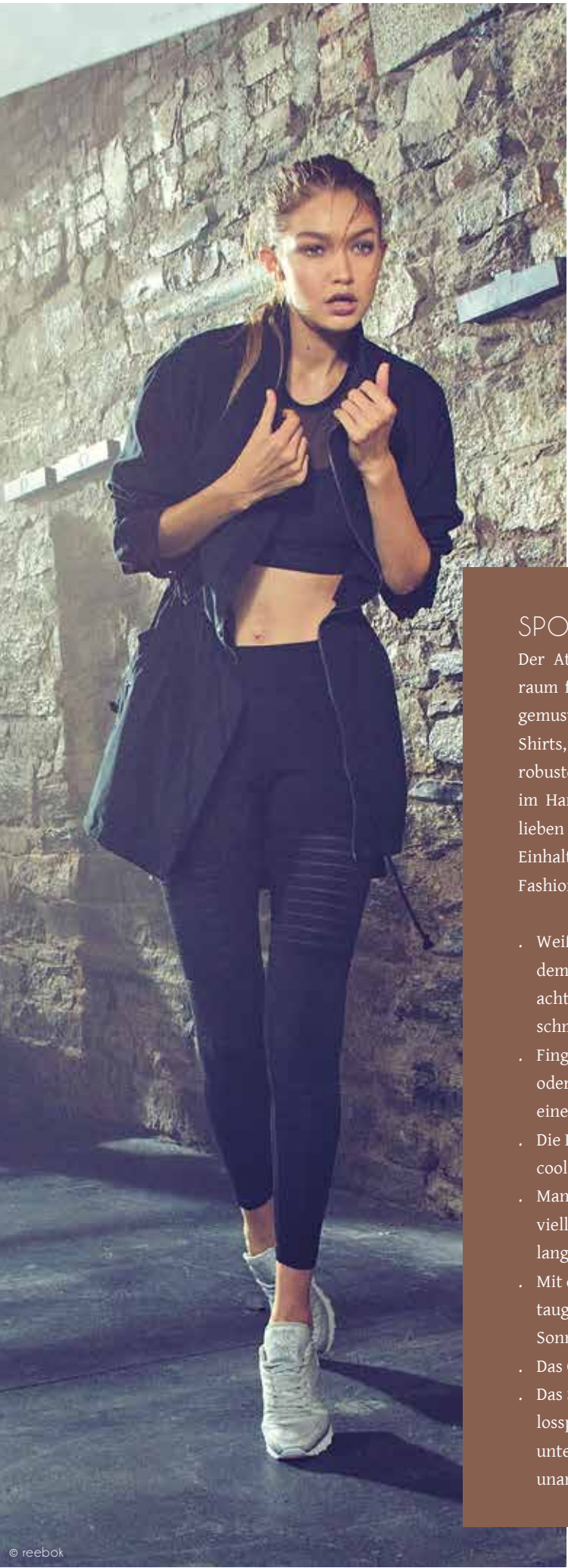


über sein Leben verloren“, so ist die Jogginghose mittlerweile bei Trendsettern ein wahres Must-Have. Entgegen ihres Namens, wird sie vielerorts mit gemütlichen Abenden auf dem Sofa und somit so gar nicht mit dem Sporttreiben assoziiert. Sie sind zwar bestens für das Fitnessprogramm geeignet, dennoch ist es inzwischen absolut legitim, in diesen Hosen auch jenseits des Sporttreibens unterwegs zu sein. Grund genug, dass Jogginghosen, Sweatshirts und Sneakers heute zum Standardangebot der Designerlabels gehören.

In Anbetracht der Beliebtheit von Mode und Fitness ist der wirtschaftliche Erfolg einer Kombination aus beidem kaum überraschend. In den USA ist der Athleisure-Markt laut New York Times inzwischen 97 Milliarden Dollar schwer und auch die European Outdoor Group konnte für das letzte Jahr Umsatzsteigerungen verzeichnen. Wichtigste Vertreter der Athleisure-Bewegung sind die Branchenriesen Adidas, Reebok, Puma und Nike. Schon lange haben sie erkannt, dass nicht nur Berufsathleten und Sportfreaks die Zielgruppe sind. Vielmehr besteht der Kundenkreis auch aus Menschen, die nur athletisch aussehen wollen. Gerade für diese Klientel sind die Designer-Kollektionen wichtig. Adidas konnte in der Vergangenheit bereits Raf Simons, Rick Owens und Jeremy Scott für sich gewinnen. Das Unternehmen verspricht sich durch den unverbrauchten Blick eines Designers von außen die Erweiterung des ästhetischen Spektrums einer Sportkollektion über Neonfarben und Fleece-Jacken hinaus. Bereits vor zehn Jahren entstand die Linie ‚Adidas by Stella McCartney‘ und verkaufte sich so gut, dass sie heute mit ‚StellaSport‘ fester Bestandteil des Angebots ist. Seit 2014 kooperiert man bei Nike im Rahmen eines Konzepts namens ‚NikeLab‘ mit weitsichtigen, eher unbekannten Designern: dem Brasilianer Pedro Lourenço, der Berlinerin Johanna F. Schneider und der Japanerin Chitose Abe, Kreativdirektorin des Labels Sacai. Gerade die Sacai-Kollektion setzt modische Visionen um: Sie besteht aus Sweatshirts mit Netz-Volants und Plisséefalten. Die einstige ‚Windrunner‘-Jacke von Nike münzt Chitose Abe in einen Faltenrock um.

Profitieren möchten inzwischen aber auch andere als die etablierten Global Player. Die großen Sportartikelhersteller sind längst nicht mehr alleine unterwegs in der Branche, denn gerade der Modeaspekt öffnet die Türen für neue Produzenten und Prominente: Wer in der Musik- oder Filmbranche arbeitet und sich dafür fit halten muss, scheint heutzutage geradezu prädestiniert dafür, auch die passende Mode auf den Markt zu bringen. So beteiligte sich 2013 die Schauspielerin Kate Hudson an der Sportswear-Marke Fabletics, unter welcher sie ihre eigene Linie auf den Markt bringt. Musikstar und Fashionikone Pharrell Williams designt für Adidas. Mega-Star Beyoncé hat den Athleisure-Hype mit dem Launch ihrer Modelinie ‚Ivy Park‘ auf die Spitze getrieben: Ihre Entwürfe sind sexy und stylish, dabei aber mit den modernsten Techniken der Funktionsbekleidung ausgestattet. Fitness und Mode entsprechen dem modernen Lifestyle, den Prominente durch ihre öffentliche Ausstrahlungskraft wiederum mitgestalten – und das auf profitable Art und Weise.

Ob nun der Look für Disziplin, Selbstachtung oder vielleicht einfach für die Sehnsucht nach etwas, das heute sehr wertvoll geworden ist – Freizeit – steht, ist offen. Dennoch zeigt die modische Entwicklung, dass Anzug und Kostüm, einst Sinnbilder für Karriere und beruflichen Erfolg, abgelöst werden. Tragekomfort gepaart mit stilsicherem Design sind auf dem Vormarsch. //



## SPORTLICH UNTERWEGS

Der Athleisure-Look überzeugt immer mehr und lässt viel Spielraum für Kombinationen. Wie er funktioniert? Auffällige, angesagt gemusterte Sportswear, wie Pants mit Graphik-Print oder Oversized-Shirts, werden mit Streetwear-Accessoires, beispielsweise mit It-Bags, robusten Boots oder einem XXL-Schal, kombiniert. So wird der Look im Handumdrehen ausgehtauglich. Für alle, die den neuen Trend lieben sei gesagt: Voraussetzung für ein gekonntes Auftreten ist die Einhaltung modischer Grundregeln, damit das Tragen nicht zum Fashion-Faux-Pas wird.

- Weiße Sneaker sehen super aus und sind eine gute Basis, um mit dem ‚Athleisure Look‘ zu starten. Es ist aber darauf zu achten, dass diese tatsächlich auch immer weiß sind, denn schmutzige Schuhe sind kein schöner Anblick.
- Finger weg von zu weiten Sachen. Besonders Jogginghosen oder Yogapants sollten einen guten Sitz haben und nicht nach einer Baggy-Hose aussehen.
- Die Kombination machts: Gerne die Trainingshose mit ein paar coolen Boots kombinieren.
- Man sollte sich immer dem Anlass entsprechend kleiden. Was vielleicht abends für den Club-Besuch geht, funktioniert noch lange nicht automatisch auch im Alltag oder im Job.
- Mit den richtigen Accessoires wird der Sport-Look straßentauglich, zum Beispiel mit einer Lederjacke oder verspiegelten Sonnenbrillen.
- Das Outfit muss qualitativ hochwertig aussehen.
- Das Styling soll so aussehen, als könnte man in jeder Minute lossprinten – ohne dabei jedoch Assoziationen an den Sportunterricht aus der Schule zu wecken. Der gesamte Look soll unangestrengt natürlich wirken.



# WENN DIE GRENZE VERSCHWIMMT

augmented reality

*Was passiert, wenn Handlungen aus einer virtuellen Realität die physische Welt beeinflussen? Als diesen Sommer das Spiel „Pokémon Go“ auf den Markt kam, konnte man erahnen, wie virtuelle Realitäten unsere Welt in Zukunft beeinflussen könnten und wie viele Menschen mit Augmented Reality erreicht werden.*

## PROBIEREN SIE ES AUS. ANWENDUNGSBEISPIEL 1

### 1. Schritt

App der KATZ GmbH & Co. KG aus dem App Store downloaden.



### 2. Schritt

Mit der App dieses Bild abschnappen.



### 3. Schritt

Flasche anklicken. Das virtuelle Spiel auf einem Bierdeckel kann beginnen...



Als Ivan Sutherland 1968 eine Datenbrille entwickelte, die es ermöglichte, dem Träger einfache Muster in digitaler Form vor das Auge zu legen, hätte er mit Sicherheit im Traum nicht daran gedacht, dass bereits Anfang der 90er Jahre die ersten Augmented-Reality-Anwendungen für die Firma Boeing im Einsatz sein werden. Hier wurden Technikern des Unternehmens wichtige Informationen über die Brille eingeblendet. Ein echter Meilenstein.

Die erweiterte Realität ist eine Kombination aus wahrgenommener und Computer erzeugter, virtueller Wirklichkeit – eine Erweiterung der Realitätswahrnehmung. Digitale Zusatzinformationen „reichern“ die uns bekannte Realität mit künstlichen Objekten an und können darüber hinaus menschliche Sinnesleistungen wie beispielsweise das Hören oder Schmecken ansprechen. Auch wird dem Nutzer eine Echtzeit-Verständigung geboten. Mittels der AR-Systeme/Technologien können relevante digitale Daten im realen Leben abgerufen und genutzt werden. Voraussetzung ist eine Verknüpfung von verschiedenen Medien mit Applikationen und digitalen Ressourcen. Um den sogenannten AR-Content, also den Inhalt, abrufen zu können, bedarf es eines Mediums mit Kamera (Smartphone) und eines Print-Produkts mit Bildern.

Augmented Reality gehört zu den Wissenschaftsgebieten des 21. Jahrhunderts. Viele große Firmen, wie der Suchgigant Google, nehmen sich der Entwicklung von AR-Systemen (ARS) an und bringen die „Erweiterte Realität“ in den Alltag fast eines jeden Menschen. Augmented Reality findet ihren Platz in vielerlei Bereichen. Beispielsweise bei Spiegelreflexkameras: Während der Fotograf durch die Linse seine Kamera in Position bringt, werden ihm die wichtigsten Daten über das aktuelle Bild gelegt.

Anders als mit Virtual-Reality-Brillen (VR) tauchen Anwender bei Augmented Reality nicht mit dem ganzen Sichtfeld in künstliche Welten ein. Stattdessen wird der Blick auf die Umwelt durch die Smartphone-Kamera, das Brillenglas oder die Windschutzscheibe mit nützlichen Computerdaten erweitert. Bisher sind Datenbrillen für AR-Anwendungen ein Nischensegment, doch aktuell scheint die Technik reif für den Durchbruch auf dem Massenmarkt. Wurden in 2016 geschätzt 400.000 AR-Headsets weltweit ausgeliefert, dürften es in vier Jahren voraussichtlich 45,6 Millionen Geräte sein. Weil die AR-Hardware grundsätzlich in mehr Bereichen flexibler als VR-Headsets einsetzbar ist, könnte Augmented Reality mittelfristig der wirtschaftlich bedeutendere Produktzweig sein. Für das Jahr 2020 wird ein weltweiter Umsatz von 90 Milliarden US-Dollar prognostiziert. In den meisten Haushalten ist die technische Infrastruktur bereits vorhanden. Auf handelsüblichen Smartphones lassen sich heute viele AR-Anwendungen ohne Datenbrille ausführen. Dies erklärt den explosionsartigen Erfolg der Spiele-App Pokémon Go. Aber auch im Fernsehen wird häufig von der Erweiterten Realität Gebrauch gemacht. Bei Fußballspielen werden dem Zuschauer zusätzliche Informationen

über Schussweite und Abseitspositionen durch visuelle Erweiterungen dargestellt. Flexibilität und einfache Handhabung sind heute ausschlaggebend für ein Produkt. So greifen auch immer mehr App-Hersteller auf Augmented-Reality-Anwendungen zurück und schaffen dadurch tragbare Innovationen. Davon profitieren vor allem Produkte, die nicht über den nötigen Platz für Zusatzelemente wie Knöpfe verfügen. Die „Usability“ (Bedienbarkeit) wird deutlich gesteigert. Auch wird die Interaktion zwischen Mensch und Gerät weiter vereinfacht. Bestens an sogenannten „wearables“ wie Smartwatches oder Google Glasses zu ersehen. Hier spielt Augmented Reality eine sehr wichtige Rolle in der Entwicklung. Im Vergleich zu einem Smartphone sind User bei Smartwatches, aufgrund des kleineren Displays, auf deutlich weniger Schaltfläche angewiesen. Dieser Nachteil kann jedoch durch die Integration von AR-Technologien aufgehoben werden und die Bedienung bzw. die Auswertung von Daten deutlich vereinfachen.

Aber auch im Servicebereich setzen sich die neusten Entwicklungen durch. „Mobilkommunikation“ unterstützt Benutzer, mittels App, durch Zusatzinformationen, die auf das Display des Smartphones eingeblendet werden. Diese können von Geo- und Navigationsdaten bis hin zu Informationen zu historischen Gebäuden oder Ausstellungsexponaten im Museum reichen. Die genutzten Programme ermöglichen, dass Nutzer lediglich die Kamera des Smartphones auf eine Straße, ein Gebäude, einen Gegenstand oder ähnliches richten müssen, um im Anschluss Zusatzinformationen, Animationen, Videos oder Grafiken zum gewünschten Objekt zu erhalten. Basierend auf der Bilderkennung, der Ortung, der momentanen Position, dem Blickwinkel des Betrachters und dessen Navigationsdaten ist eine solche Darstellung möglich. Virtuelle Realität und tatsächliche Realität werden miteinander kombiniert. //

## ANWENDUNGSBEISPIEL 2



### Bierdeckel mit Emotion

Augmented Reality mit allen Sinnen. Bierdeckel mit Kennenlernsprüchen und passender musikalischer Untermalung. Mehr auf [www.Bierdeckel.de](http://www.Bierdeckel.de)



**GUTE DIENSTE  
LEISTEN**

für mehr  
Kundennähe

**FÜHRUNGS-  
KRÄFTE  
ENTLASTEN**

sich und andere



**ERFOLGREICH  
KOMMUNIZIEREN**

verstehen und  
verstanden werden

**KARRIERE  
planen  
oder  
erfolgreich  
GRÜNDEN**



**DEMOGRAFIEFEST  
WACHSEN**

Zukunft  
gestalten

**Ursula Walther - Expertin für  
Personal- & Organisationsentwicklung**



**Büro**  
Im Salzmann 6  
72768 Reutlingen

Tel.: 07121 6034086  
Fax: 07121 6034088

**Beratungsräume**  
Nürtinger Str. 50  
72074 Tübingen

Info@unternehmenswichtig.de  
[www.unternehmenswichtig.de](http://www.unternehmenswichtig.de)



# BRAUCH‘ ICH

gadgets bereichern den Alltag

*Was haben wir ihn geliebt, den etwas unbeholfenen und furchtbar tolpatschigen Inspector Gadget. Dem lustigen Zeichentrick-Agent standen in seinem Kampf gegen die Bösewichte dieser Welt zahlreiche ‚Gadgets‘, sogenannte technische Spielereien, zur Verfügung. Nicht immer funktionierten sie einwandfrei, trotz allem retteten sie ihn aus vielen brenzligen Situationen. Dabei sagte die von 1983 bis 1986 entstandene Trickfilm-Reihe etliche moderne Technologien voraus.*



Wenn es um Technik und Gadgets geht, fängt bei vielen ‚Spielerei-Fans‘ das Herz höher zu schlagen an. Nur muss man leider oft sehr lange suchen, bevor man eine sinnvolle Kombination aus witzig und clever entdeckt. Einige spannende Neuheiten konnten bereits getestet werden und sind im Handel erhältlich. Ein kleiner Auszug aus verschiedenen Kategorien gibt Aufschluss.

Allen voran die E-Reader, Smartphones und Tablets. „Ich wollte dir nur mal eben sagen, dass du das Größte für mich bist!“. Liebesbekundungen gehen heute ganz einfach per Text- oder Sprachnachricht, in den sozialen Netzwerken, via App oder ach ja, das geht ja auch, mittels eines persönlichen Anrufes. Und sollte es

aktuell niemanden geben, der einem das Frühstück ans Bett bringt, kann das künftig auch das Smartphone erledigen. Das ist zwar noch Zukunftsmusik – andere innovative Technologien haben es aber bereits auf den Markt geschafft.

Da wäre beispielsweise das Planetarium für zu Hause und unterwegs. Mit ‚Universe2go‘ lassen sich die Sterne wie im Planetarium erleben. Auch schwächere Sterne, die in der Großstadt auf Grund von Lichtverschmutzung häufig nicht gesehen werden, sind Dank einer Astrobrille sichtbar. Sternbilder, Planeten, Deep-Sky-Objekte und sogar Satelliten werden auf der Brille über den tatsächlichen Nachthimmel im Sichtfeld projiziert und erklärt. Ergänzend hält der Audio-Guide mehrere Stunden Material bereit, mit dem die wahrgenommenen Phänomene auch akustisch erläutert werden. Als zweiteiliges Augmented-Reality-System setzt sich Universe2go aus der schwarzen Astrobrille sowie dem eigenen Smartphone mit der dazugehörigen App zusammen. Das Menü lässt sich ganz einfach durch Kopfbewegungen steuern und ermöglicht einen Wechsel der Modi ohne das Smartphone aus dem Gehäuse entfernen zu müssen. Das Starten und Beenden des Audio-Guides erfolgt durch Fixieren des Objekts bzw. durch das Schütteln der Brille. Über die integrierten Spiegel in der Brille wird das digitale Sternbild auf die Augen des Nutzers übertragen. Gleichzeitig kann dieser den echten Sternenhimmel durch die durchsichtige Front betrach-

ten. Dank GPS und Smartphone-Sensoren ist so eine Überlagerung des realen Sternenhimmels mit dem digitalen möglich.

Auch für Science-Fiction-Anhänger gibt es Neuheiten. Welcher echte Star Trek Fan würde nicht gerne einmal diesen Satz von sich geben: „Scotty, beam‘ mich hoch!“. Diesen Traum scheint das US-amerikanische Unternehmen ‚The Wand Company‘ zu erfüllen. Es hat ein Gerät erfunden, dass dem Original aus dem TV nachempfunden ist und tatsächlich funktionieren soll. Es besteht allerdings leider nicht die Möglichkeit, sich auf fremde Planeten versetzen zu lassen oder sich ‚in Luft‘ aufzulösen. Im Grunde handelt es sich dabei um etwas recht Banales – um eine Bluetooth-Freisprecheinrichtung. Wie ein Headset soll man die moderne Version des Star Trek-Funkgeräts per Bluetooth an sein Handy koppeln und so telefonieren können. Ankommende Anrufe nimmt man entgegen, indem man die goldfarbene gelochte Abdeckung öffnet. Mehr als telefonieren kann es allerdings auch nicht. Science-Fiction-Fans wird das kaum stören, denn immerhin scheint das Design gelungen. Man habe 3D-Scans des Originals angefertigt, um diese Bluetooth-Version zu fertigen, so der Hersteller.

Entwickler haben ebenfalls erkannt, dass Schreiben verbindet und diese Tatsache innovativ umgesetzt. Wie sein großer Bruder (der mit dem eingebauten Akku) ist der Connector Kugelschreiber mit Lade- bzw. Datenkabel ein ganz raffiniertes Ding und weit mehr als ein gewöhnlicher Kugelschreiber. Aber natürlich eignet er sich auch hervorragend als Schreibgerät, wobei er durch seine Technik die handschriftlichen Aufzeichnungen und Notizen zuverlässig auf das Tablet oder Telefon überträgt. Damit aber nicht genug – zusätzlich verbirgt sich in ihm ein eingebautes, herausziehbares USB-Kabel (genauer gesagt mit Mikro USB-Anschluss und ‚8 Pin Lightning‘ für die Freunde des Großen Apfels aus Kalifornien). Damit lässt sich das Smartphone via Computer, Netzgerät oder externer Batterie problemlos laden und ist somit der Retter in der Not im Büro oder unterwegs.

Manche Dinge braucht man nicht, muss man aber einfach haben – echte ‚Spielereien‘. Der Zauberstab von Kymera gehört definitiv in diese Kategorie. Dieser versteht 13 ‚magische‘ Gesten und kann damit – wie jede übliche Fernbedienung – den Fernseher, die HiFi-Anlage, den DVD-Spieler oder ähnliche Geräte steuern. Technisch gesehen ist der Zauberstab eigentlich eine Universal-Infrarotfernbedienung, eingebettet in einen wunder- ►

## GADGET

(ENGLISCH FÜR APPARAT, TECHNISCHE SPIELEREI ODER AUCH SCHNICKSCHNACK)

Gadget bezeichnet ein technisches Werkzeug oder Gerät mit neuer Funktionalität und/oder besonderem Design. Traditionellerweise ist dieses zum Mitführen konzipiert – klein und handlich. Entscheidende Rolle spielt bei den Entwicklungen der Spaßfaktor: Geräte, die sich als Gadget definieren, sind Grenzgänger zwischen sinnvoller Funktionalität und Verspieltheit. Im Duden wird Gadget als „kleiner, raffinierter technischer Gegenstand“ definiert. Nicht selten werden Gadgets auch mit Geschenken assoziiert. Beispiele sind elektronische Mobil- und Handgeräte wie Smartphones, MP3-Player, Netbooks, Digitalkameras, mobile Spielkonsolen oder Tablet-PCs, aber auch elektrische oder mechanische Geräte wie beispielsweise der Zauberwürfel. Gadgets enthalten nicht selten innovative Funktionen, die bislang in keiner technischen Vorrichtung zu finden waren.





schönen und gut in der Hand liegenden Zauberstab. Einmal nach rechts drehen und der Film wird lauter, einmal nach oben schwenken und der Fernseher schaltet auf das nächste Programm – die Handhabung ist recht schnell erlernt. Zuerst muss man jedoch selbst die 13 Gesten des Zauberstabs trainieren, denn dieser ist ziemlich pingelig, was die korrekte Ausführung betrifft. Anhand des Handbuchs arbeitet man die Gesten ab und erlernt die Technik. Anschließend bringt man dem Fernbedienungsteil des Zauberstabs die richtigen Infrarot-Signale bei. Wer etwas Mühe und Geduld investiert kann sich künftig, zu Hause, wie Harry Potter fühlen und zauberhafte Ergebnisse erzielen.

Bilder sprechen mehr als tausend Worte – doch gerade in Zeiten von Smartphones hat nicht selten die altbewährte Kamera ausgesorgt. Eine Smartphone-Kamera kann sich in punkto Bildqualität zwar nicht mit einer professionellen Spiegelreflexkamera messen, jedoch bieten die mobilen Gefährten Vorteile. Sie sind gegenüber den Profis kompakter, erlauben die Bildbearbeitung vor Ort und eignen sich bestens für tolle Selfies. Um besonders viele Details aufs Bild zu bekommen, greift so mancher Selfie-Fan zum Selfie-Stick. Wer aber keine Kameralanze vor sich hertragen will, greift zur neuesten Entwicklung: Smartphone-Objektive. Fünf aufsetzbaren Objektive hat ‚inLine‘ entwickelt um Bilder gekonnt in Szene zu setzen. Mit speziellen Weitwinkeln sollen beispielsweise kleine Gegenstände größer erscheinen und auch bei geringem Abstand zum Objekt viel davon ins Bild kommen. Befestigt werden die Objektive mit einem gepolsterten Clip direkt auf der Smartphone-Kamera. Diese darf maximal 2,3 Zentimeter vom Gehäuserand des Telefons entfernt sein. Neben dem Weitwinkel gibt es ein Fischaugen-, Tele- und Makroobjektiv und einen Polarisationsfilter.

Es werde Licht: Muss das jeden Tag ein aufregendes Spiel gewesen sein, wenn die Urmenschen bei Wind und Wetter unter ihrem Höhleneingang die Steine aneinander rieben. Wahrscheinlich wurden jedes mal Wetten (gab es sicher schon damals) abgeschlossen, wer am schnellsten den Funke überspringen lassen kann. Das Feuer war überlebenswichtig, denn nur so konnte das hoffentlich bereits erlegte Tier gebraten und die Familie aufgewärmt und gesättigt werden. Mit dieser althergebrachten Methode funktioniert auch der Feuerstahl – der moderne schwedische Feueranzünder ‚Firesteel‘. Allerdings werden hier keine Steine aneinander geschlagen, sondern ein Zündblech über einen Stahlstift gezogen, so dass Funken erzeugt werden, die mit Leichtigkeit trockenes Stroh, Papier oder Baumrinde entzünden können. Die Handhabung ist kinderleicht und Nutzer sind umgehend Steinzeitmenschen der Moderne. Der Feueranzünder funktioniert genau wie der Feuerstein der Vorfahren, bei jedem Wetter, und eignet sich deshalb besonders für extreme Camping Touren in der freien Wildnis. Er kann bis 12.000 mal entzündet werden und ist damit eindeutig länger haltbar als ein simples Gasfeuerzeug. //

# STIL.IST lesen oder verschenken

## ABOSERVICE

Lesen Sie STIL.IST im Jahresabo und verpassen Sie keine Ausgabe. Sie erhalten das Magazin ein Jahr lang ganz bequem zu sich nach Hause geliefert. Jahresabonnement (4 Ausgaben) 19,60 €.

STIL.IST können Sie ganz einfach per Email unter [info@die-stilisten.de](mailto:info@die-stilisten.de) oder durch Zusendung des Bestellscheins abonnieren.

## ABO-BESTELLSCHEIN

Ja, ich möchte STIL.IST selbst lesen | verschenken und bestelle STIL.IST für zunächst ein Jahr zum Abopreis (4 x im Jahr) von 19,60€ (inkl. MwSt. und Versand). Senden Sie mir bzw. dem Beschenkten die STIL.IST ab der nächsten Ausgabe. Das Abo kann ich nach Ablauf eines Jahres, unter Einhaltung der Frist, schriftlich kündigen.

Meine persönlichen Angaben: (bitte ausfüllen)

Name | Vorname \_\_\_\_\_

Straße | Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_

Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail Adresse \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Ich verschenke STIL.IST an: (bitte nur ausfüllen, wenn Sie STIL.IST verschenken möchten)

Name | Vorname \_\_\_\_\_

Straße | Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_

Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail Adresse \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass STIL.IST und Die.Stilisten UG (haftungsbeschränkt) mich künftig per E-Mail oder Telefon über interessante Medien- und Produktangebote ihrer Marke informieren. Der Nutzung meiner Daten kann ich jederzeit schriftlich per Post oder Mail an [info@die-stilisten.de](mailto:info@die-stilisten.de) widersprechen.

Die Abrechnung des Abopreises erfolgt per Rechnung mit dem Versand der ersten Ausgabe. Nach der regulären Bezugszeit verlängert sich das Abonnement automatisch um vier weitere Ausgaben, sollten Sie nicht drei Monate vor Beendigung (als Stichtag gilt das Abschlussdatum) fristgerecht kündigen. Bei Fragen zu Vertrag, Laufzeit oder andere Fragen zum Abo, wenden Sie sich bitte per Mail an: [info@die-stilisten.de](mailto:info@die-stilisten.de)

Widerrufsrecht: Sie können die Bestellung binnen 14 Tagen ohne Angaben von Gründen schriftlich kündigen. Die Frist beginnt ab dem Datum der Abobeauftragung. Zur Wahrung der Frist genügt das rechtzeitige Absenden ihre eindeutigen Entschlusses, die Bestellung zu widerrufen.

Ort | Datum | Unterschrift

Bitte senden Sie uns den ausgefüllten Abo-Bestellschein an:

Die.Stilisten UG (haftungsbeschränkt)  
Lindenstraße 56  
72658 Bempflingen





# RAUMOPTIMUM

aus klein mach groß

*Zwei Zimmer, wenig Stauraum, kleines Budget – kann daraus ein Wohn(t)raum entstehen? Definitiv. Eine alleinerziehende Mutter lässt STIL.IST in ihre vier Wände schauen und zeigt, was mit wenig Mitteln und geschickter Raumplanung alles möglich ist.*

Auf rund 80 m<sup>2</sup> lebt Cordula Lehr zusammen mit ihrem Sohn. Was sich platztechnisch zunächst, aufgrund der Quadratmeteranzahl, großzügig anhört, wird bei näherem betrachten zur Herausforderung. Denn die Grundfläche verteilt sich auf je zwei Zimmer auf zwei Etagen. Ganz nach der Devise ‚Geht nicht, gibt’s nicht‘ werden die Räume optimal genutzt: Ein Bereich stellt den Lebensraum der Familie dar, der andere fungiert als Rückzugsort und Schlafzimmer. „Aufgrund der Gegebenheiten war von

Beginn an klar, dass ich das Schlafzimmer mit meinem Sohn teilen werde.“ erklärt Cordula Lehr.

Trotz eines gemeinsamen Raums sind die Bereiche von Mutter und Sohn klar getrennt. Nicht nur das Farb- und Stilkonzept setzt die unterschiedlichen Ansprüche voneinander ab. Mittels Schrank und Vorhangsystem findet eine räumliche Aufteilung statt, die beiden Intimsphäre und Rückzug ermöglicht. „Bis heute arrangieren wir uns bestens mit diesem Konzept.

Natürlich weiß ich aber auch, dass wir, ab einem gewissen Alter meines Sohnes, auf eine Alternativlösung umsteigen müssen.“

Die gesamte Wohnung ist im eklektischen Stil eingerichtet. Cordula Lehr liebt die Mischung aus verschiedenen Stilen, die sich vor allem auch mit kleinem Gestaltungsbudget ideal umsetzen lässt. „Ich mag den Skandi-Stil, aber mein Leben ist nur selten so geradlinig. Daher füge ich gerne etwas Vintage-Charme hinzu.“

Die Varianz aus Landhaus und skandi-

navischem Schick kombiniert Prunkstücke vom Antikmarkt mit neuen Möbeln. Die Mutter mischt Vintage mit zeitgemäßem Design eines schwedischen Möbelhauses, arrangiert vergangene Gegenstände wie beispielsweise Wäschezuber zu Eye-Catchern. Und ganz unbewusst nutzt sie wahre Raumschmeichler in ihrer Wohnung: Ihre große Passion für weiß findet sich in allen Möbelstücken und lässt den Raum großzügiger erscheinen. Freundliche Farben und helles Holz sorgen für Weite und Offenheit, die einfarbigen Wände sorgen für optische Ruhe im Raum. Auch der gezielte Einsatz von Spiegeln lässt das Licht reflektieren und vergrößert somit optisch. Um dennoch Gemütlichkeit in die Räume zu zaubern, werden stilvolle Dekorationselemente platziert. Der beste Weg einen Raum zu erleuchten und ihn wärmer zu gestalten: Kerzen. „Ich liebe es Kerzen in unterschiedlichen Größen und Farben zu kombinieren. Kerzen vermitteln Ruhe und

Entspannung. Deshalb sind sie aus meiner Wohnung auch nicht wegzudenken.“ Zudem schaffen sie eine behagliche Atmosphäre und ein reizvolles Lichtspiel. Unterstrichen wird diese Stimmung im Wohnbereich durch Woldecken, Felle, Strick-Pouf und weiche Kissen. Diese wärmen das zu Hause und schaffen Gemütlichkeit für Mutter und Sohn.

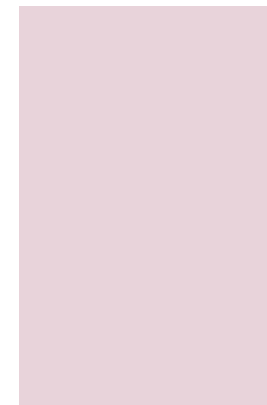
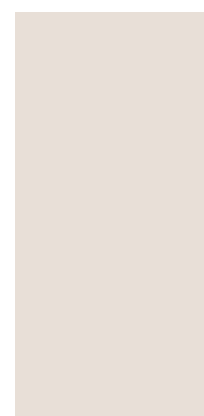
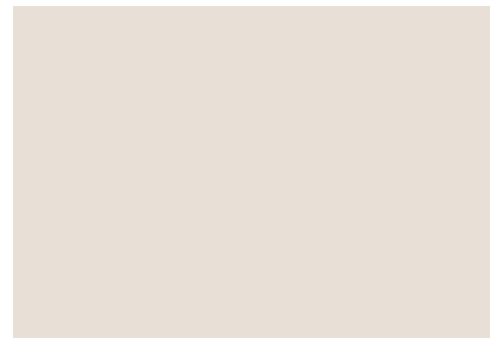
Inspiration findet Cordula Lehr im Leben: Eindrücke von Außen, Freunde aber auch Kataloge und ausgewählte Geschäfte leiten sie in ihrem dekorativen Handeln und lassen die Mutter immer wieder neue Ideen umsetzen. So findet man auf ihrer Gästetoilette beispielsweise die Umsetzung einer Idee, die sie in einem kleinen Restaurant gesichtet hat. Zurück versetzt in vergangene Jahre können sich ihre Gäste an einer romantischen Waschkübel statt an einem klassischen Waschbecken frisch machen. Einmal mehr wird hier die große Leidenschaft für Antikes deutlich. Die gesamte Wohnung

besticht durch kleine, antike Schätze. Diese findet sie auf unterschiedlichsten Wegen. Sei es der Flohmarktbesuch oder aber ein Antikmarkt. Mit viel Liebe zum Detail restauriert sie ihre Errungenschaften und verleiht ihnen Seele. „Ich liebe den Antikmarkt in Rechberghausen bei Göppingen. Ein wahrer Geheimtipp. Man findet neben antiken Möbelstücken wundervolle Tisch- und Bettwäsche sowie Geschirr. Jedes Stück erzählt seine ganz eigene Geschichte. Und das Schöne daran – man kann noch wirkliche Schnäppchen ergattern“, schwärmt Cordula Lehr. „Aber auch Sperrmüll-Sammlungen sind Fundgruben“, erklärt sie uns. „Gerade auf dem Land findet man hier keinen Müll, sondern ausrangierte Stücke, die man zu Schätzen aufbereiten kann.“

Für eine liebevolle Wohnung mit Charme muss es also nicht immer teuer sein und auch die Raumanzahl ist nicht entscheidend, vielmehr kommt es darauf an, was man daraus macht. Kreativität erwünscht. //



„Mein Stylingtipp: Einfach tun!  
Wenn man Ideen hat, sollte man diese umsetzen. Etwas umgestalten oder weggeben kann man immer noch.“  
Cordula Lehr







## 2. IKEA EKBY JÄRPEN | Wandregal

Die Konsolen des Wandregals eignen sich ideal als angesagte Szenebeleuchtung – seht selbst.

## 1. IKEA BESTA | Aufbewahrung

Ein wahrer Klassiker ist das Aufbewahrungssystem Besta. Wir lieben es als Sitzbank.



# IKEA HACKS

Gerade für kleines Budget gibt es zahlreiche Möglichkeiten Möbel umzugestalten und diesen den individuellen Schliff zu verleihen. Nicht nur ausrangierte Möbel können, durch Restauration, aufgewertet werden. Auch können Mithilfe einiger Tricks und Kniffe neuerliche Low-Budget-Möbel verschönert, ausgebaut oder clever umfunktioniert werden. Dass dieser Trend absolut angesagt ist, zeigen zahlreiche Social Media Plattformen. Auf Pinterest oder Houzz findet man beispielsweise ganze Kataloge an Ideen. Allen voran – ‚Ikea Hacks‘. In diesem Zusammenhang steht der Begriff Hack (engl. technischer Kniff) für eine Funktionserweiterung oder Zweckentfremdung des eigentlichen Produkts. Unsere Favoriten im Überblick.



## 4. IKEA FROSTA | Hocker

Der Frosta Hocker ist ein tolles Stück, das auf unzählige Weisen ‚gepimpt‘ werden kann. Malerei, Polster, wechselnde Beine oder Tops – alles ist möglich.



## 5. IKEA SOCKER | Blumenständer

Paravent war gestern, heute lässt man Blumen sprechen. Ein Raumteiler, den man individuell nach Geschmack und Jahreszeit dekorieren kann.



WAS ZÄHLT SIND  
GENUSS,  
LEBENS Lust  
UND SIE.



**Mix it!** USM ist so vielseitig wie Ihr Leben: viel Platz und Wandelbarkeit für Sie und alle, mit denen Sie es teilen.

**#usmmakeityours**

**raumplan®**

Raumplan Handels GmbH, Seestraße 5, 72764 Reutlingen  
Tel. 07121 93 07 10, welcome@raumplan.net, www.raumplan.net

**USM**  
Möbelbausysteme

www.usm.com



# KALTER KAFFEE

— kaffeegenuss zelebrieren —

Bei vielen geht der erste Gang am Morgen zur Kaffeemaschine – erst mal aufwachen und das koffeinhaltige Heißgetränk genießen. Es folgt der Kaffee-Genuss am Arbeitsplatz, zum Kuchen am Nachmittag und als Wachmacher in einer Tiefphase. Aber warum greifen wir eigentlich so oft zur aufputschenden Tasse und welche Mythen treffen tatsächlich zu? STIL.IST gibt Aufschluss und zeigt auf den folgenden Seiten, wie man Kaffeegenuss gekonnt zelebriert.

Seit mehr als 1000 Jahren gehört Kaffee zu den beliebtesten Getränken überhaupt. Nach Angaben des Deutschen Kaffeeverbands liegt Deutschland beim Konsum des ‚schwarzen Golds‘ weltweit auf Platz drei hinter USA und Brasilien. Mehr als 73 Millionen Tassen trinken Deutsche pro Tag und das, obwohl er doch ungesund sein soll. Bis heute werden ihm zahlreiche negative Eigenschaften zugesprochen. Dies erklärt wohl auch, warum jedes Jahr allein 1500 bis 2000 neue wissenschaftliche Studien veröffentlicht werden, die sich mit den gesundheitlichen Wirkungen von Kaffee auseinandersetzen. Kaffee gehört damit zu den am besten untersuchten Lebensmitteln weltweit.

Eine Kaffeebohne enthält zwischen 0,8 Prozent und 2,5 Prozent Koffein, in jeder Tasse stecken ungefähr 100 mg. In der üblichen Menge – nicht mehr als vier Tassen täglich – ist kein gesundheitliches Risiko zu befürchten. Im Gegenteil. „Durch den Röstvorgang entstehen, neben dem unvergleichlichen Geschmack, eine Vielzahl von weiteren Inhaltsstoffen. Diese sind es, die dem Kaffee mehr als nur eine belebende Wirkung verleihen“, erklärt Dr. Malte Rubach, Kaffee-Experte und Autor. So hat das koffeinhaltige Getränk beispielsweise anregende Wirkung auf den Kreislauf. Die Blutgefäße werden erweitert, der Herzschlag erhöht und die Durchblutung aller Organe verbessert. Auch beeinflusst Kaffee das Atemzentrum, da Koffein die feinen Bronchialäste in der Lunge erweitert. Er wirkt harntreibend und führt zu vermehrtem Wasserlassen (diuretische Wirkung). Ganz allgemein kann man sagen: Kaffee kurbelt den gesamten Stoffwechsel an. Darüber hinaus steigert er den Kalorienverbrauch und ist mit null Kalorien kein Problem für die Figur.

Natürlich reagiert jeder Mensch unterschiedlich auf den Konsum, wobei Koffein erst ab Dosen von einem Gramm gefährlich wird. Die Aufnahme von etwa zehn Gramm reinen Koffeins ist für einen Erwachsenen tödlich. Um dies zu erreichen, müsste man allerdings 100 Tassen Kaffee trinken. Jüngste Erkenntnisse einer Studie der Harvard University bestätigen, dass von Kaffee eine gesundheitsfördernde Wirkung ausgehen könnte. Die Forscher schreiben der schwarzen Bohne eine lebensverlängernde Wirkung zu. Für ihre Studie analysierten sie mehr als 200.000 Datensätze aus drei großen fortlaufenden Untersuchungen, die seit über 30 Jahren die Ernährungsgewohnheiten von medizinischen Angestellten erfassen. Alle Kaffeetrinker können somit aufatmen: Es ist immer eine Frage der Dosis. Man kann mit gutem Gewissen den täglichen Kaffee genießen und zelebrieren.

Dennoch ist Kaffee nicht gleich Kaffee. Klar – er muss schmecken, aber nicht nur das. Die Crema sollte feinporig sein und einem Löffel Zucker zunächst standhalten. Beim Genuss ist es ähnlich wie bei Wein: Auch Kaffee sollte den Gaumen mit einem runden Zusammenspiel von Aromen verwöhnen. Diese hängen von der Herkunft der Bohnen und vom Röstvorgang ab. Wachsen die Bohnen beispielsweise in kühlen Höhenlagen findet ein langsamerer Reifeprozess statt, der die Bildung von intensiveren Aromen mit sich bringt. Beim Rösten sind die Dauer sowie die Temperatur für den Geschmack entscheidend.

Hierzulande erfreuen sich Kaffeegetränke mit Milch großer Beliebtheit – ob als Milchkaffee, Cappuccino oder Latte Macchiato. Insbesondere der Cappuccinoschaum ermöglicht künstlerische Gebilde. Geübte Barista können damit wahre Kunstwerke herstellen, die fast zu schade sind, getrunken zu werden. ►

## Hier wird Kaffee zelebriert

**K'ffehaus**  
Am Plon 2  
72138 Kirchentellinsfurt  
[www.kffehaus.de](http://www.kffehaus.de)

**Kaffeerösterei Rudolph**  
Friedrichstraße 26  
72555 Metzingen  
[www.kaffeeeroesterei-rudolph.de](http://www.kaffeeeroesterei-rudolph.de)

**Lagerhaus an der Lauter**  
Lautertalstraße 65  
72532 Gomadingen  
[www.lagerhaus-lauter.de](http://www.lagerhaus-lauter.de)

**Café Schümli**  
Schloßberg 3  
72622 Nürtingen  
[www.schuem.li](http://www.schuem.li)

**Teehaus im Weissenburgpark**  
Hohenheimer Straße 119  
70184 Stuttgart  
[www.teehaus-stuttgart.de](http://www.teehaus-stuttgart.de)

**Herbertz Espresso-Bar**  
Immenhofer Straße 13  
70180 Stuttgart  
[www.herbertz-bar.des](http://www.herbertz-bar.des)

**Kaffee Fleck – Die Kaffeerösterei**  
Kanzleistraße 8  
72764 Reutlingen  
[www.kaffee-fleck.com](http://www.kaffee-fleck.com)

**Arabica**  
Oberamteistraße 6  
72764 Reutlingen



Aber auch der interessierte Laie kann, mit ein paar Tipps, eigene ‚Latte Art‘ erschaffen und damit seine Gäste beeindrucken. Neben dem Kaffee ist die Milch der entscheidende Bestandteil bei Latte Art. Sie sollte gut gekühlt und frisch sein. Außerdem hängt die Schaumbildung vom Fettgehalt der Milch ab. Gut geeignet sind 3,5 bis 4 Prozent Fettgehalt. Beim Schäumen der Milch sollte darauf geachtet werden, dass diese warm, aber nicht zu heiß wird, da sie sonst sehr schnell ihre schaumige Struktur verliert. Ebenfalls ist die Form der Tasse entscheidend darüber, ob und wie gut man eine Latte Art herstellen kann. Dabei sollte die Tasse unten deutlich schmaler sein, als oben. Zylindrische Gefäße, wie sie beispielsweise für Latte Macchiato gerne verwendet werden, sind für Latte Art ungeeignet. Das Eingießen stellt den spannensten Moment dar. Die Tasse mit dem Kaffee sollte immer schräg zur Milchkannenöffnung gehalten werden. Außerdem sollte nicht mehr als maximal ein Drittel der Tasse mit Kaffee gefüllt sein. Die Milch wird in einem gleichmäßigen Strom in die Tasse eingegossen. Im ersten Moment wird sie unter der Kaffee Crema verschwinden, kurz darauf jedoch an der Eingießstelle die Crema verdrängen und an der Oberfläche sichtbar sein – der richtige Moment um mit der Latte Art zu beginnen. Eine der Grundformen, das Herz, ist auch für Ungeübte ganz einfach zu Hause umsetzbar: Hierfür hält man Tasse und Kännchen ruhig in der Hand bis der Cappuccino fasst den Rand der Tasse erreicht hat. Nun hebt man das Milchkännchen soweit an, dass lediglich ein dünner Rinnsal die Ausgießöffnung verlässt und zieht in einem gleichmäßigen Schwung den Milchfluß zum gegenüberliegenden Tassenrand. Dadurch wird der in Kreisform emporgekommene Milchschaum durchbrochen und bekommt an einer Stelle eine ‚Delle‘, an der anderen Seite eine ‚Nase‘. Das Ergebnis ist die Herzform.

Das Kaffee zu den beliebtesten Getränken gehört beweist jedoch nicht nur die Menge des Konsums. Auch die neue Kaffeebewegung lässt darauf schließen. Kaffee wird trendy und ist in der heutigen ‚Hipster-Bewegung‘ nicht mehr weg zu denken. Daraus resultiert, dass kleine Kaffeeröstereien, die ausschließlich fair gehandelten und fair produzierten Kaffee rösten, auf dem Vormarsch sind. „Die Hipster-Generation möchte keinen Kaffee aus dem Großhandel trinken. Denn diese können nicht immer die Qualität und Frische garantieren, die bei kleinen Röstereien höchste Priorität haben. Derzeit umfasst der Marktanteil kleiner Manufakturen vier Prozent, sprich 430 Röstereien – die Tendenz ist steigend“, so die Metzinger Röstmeisterin Manuela Rudolph. Ebenfalls zeigen die aktuellen Trends der Kaffeeaktionen und Verfahren, dass der Genuss von Einst neu interpretiert werden kann und eine Renaissance erlebt – mehr Abwechslung für das koffeinhaltige Getränk! //

## TREND 1 . POUR-OVER

Lange war der Handfilter in Vergessenheit geraten, nun ist er wieder absolut präsent. Die Besinnung auf das Wesentliche, das Zelebrieren eines Rituals und die damit verbundene Entschleunigung in der schnelllebigen Zeit machen das Handfiltern so attraktiv. Doch welche Methode ist die Richtig? „Es gibt kein richtig oder falsch. Man sollte die verschiedenen Zubereitungsarten ausprobieren und daraus wählen, welche hinsichtlich Geschmack und Aufwand zu einem passt“, so der Tipp von Kaffeerösterin Rudolph. Vom klassischen Handfilter aus Porzellan oder Plastik, über Goldfilter bis hin zu Papierfiltern für die Nutzung der Chemex-Kanne ist beim Filterkaffee alles möglich. Zudem garantieren spezielle Druckverfahren wie beispielsweise ‚Aero Press‘ oder ‚Konakanne‘ den Crema-Genuss – auch beim Filter-Kaffee.

Was viele unterschätzen: Das Aufbrühszenario des Kaffees ist essenziell für den Geschmack. Manuela Rudolph gibt folgende Empfehlung: „Die Rillen an der Filterwand haben durchaus eine Funktion. Sie dienen dazu, dass sich beim Aufgießen ein Strudel bildet, um das optimale Aroma entfalten zu lassen. Deshalb gibt es wichtige Punkte die man beachten sollte. Nachdem man die Filtertüte eingelegt hat, wird diese mit Wasser benetzt, so dass sich das Papier ideal an den Filter anheftet. Zudem wird der Papiergeschmack neutralisiert. Anschließend gibt man die gewünschte Menge Kaffeemehl in den Filter. Nun kommt der entscheidende Part: Zunächst das Wasser nach dem Aufkochen kurz stehen lassen, so dass es nicht zu heiß ist und die Aromen beim Aufgießen nicht verloren gehen. Der Kaffee wird gleichmäßig benetzt bis er komplett feucht ist, er soll jedoch nicht im Wasser schwimmen. So lässt man ihn einen kleinen Moment, zirka 30 Sekunden, aufquellen. Erst dann wird das restliche Wasser langsam in kreisenden Bewegungen, von außen, aufgegossen. Mit diesem Ablauf stellt man sicher, dass sich die Aromen ideal entfalten und der Kaffee zum Genussmittel wird.“



## Cold Brew Marshmallow Flash

### Zutaten für 1 Glas

- 100 ml Cold Brew als Eiswürfel
- 100 ml kalte Vollmilch
- 10 ml Kaffeeleikör
- etwas Karamellsirup
- Marshmallows

Cold Brew in einen Eiskugelbeutel füllen, verschließen und gefrieren lassen (mindestens 12 Stunden). Die Eiswürfel in ein großes Glas geben und mit Milch, Kaffeeleikör und etwas Karamellsirup auffüllen. Marshmallows mit einem Küchenbrenner anschmelzen bis sie leicht gebräunt sind, auf den Drink setzen und mit etwas Karamellsirup verzieren.

## Handfilter



Melitta hat besondere Hingucker in Zusammenarbeit mit Friesland Porzellan kreiert. In vielen Farben sind die Designklassiker erhältlich. Filter (Größe 102) ca. 25 € | 0,6-Liter-Kanne ca. 30 € | im Einzelhandel oder auf [www.melitta.de](http://www.melitta.de)



## Kaffee kapsel

Starterset ab 36,90 € | im Fachhandel oder auf [www.mycoffeestar.com](http://www.mycoffeestar.com)

## TREND 2 . COLD BREW ODER COLD DRIP

Alles andere als kalter Kaffee ist dieser Trend. 2016 hat Cold Drip als auch Cold Brew (kalt gebrühter Kaffee) die Liebhaber-Hezen erobert – die frische Alternative zu Filterkaffee. Im Gegensatz zur klassischen Zubereitung wird hierbei Hitze durch Zeit ersetzt. „Es handelt sich um kalt extrahierten Kaffee. Cold Brew ist Kaffee, der im Wasser gelöst, ungefähr einer Stunde gelagert und im Anschluss durch ein Sieb gezogen wird. Cold Drip entsteht aus einem komplizierteren und langwierigeren Extraktionsverfahren“, erklärt die Expertin. Dadurch werden liebliche Aromen hervorgehoben und unerwünschte Bitterstoffe, die durch hohe Temperatur freigesetzt werden, neutralisiert. Zudem ist der Cold Brew Kaffee wesentlich säurearmer und bekömmlicher. Kalt gebrühter Kaffee ist also nicht nur super gesund, sondern wird in Kombination mit Tonic Water, Säften, Likören und Eiswürfeln zum absoluten In-Getränk.

## TREND 3 . KURKUMA-LATTE

Einer der größten Food-Trends dieses Jahr: Kurkuma, auch gelber Ingwer genannt. Denn das Super-Gewürz aus Indien wirkt entzündungshemmend und beugt Krankheiten vor. Kein Wunder also, dass Ernährungs-Gurus darauf abfahren und Kurkuma in Pulverform sogar in den Kaffee mischen. Kurkuma-Latte für den Extra-Kick am frühen Morgen.

## TREND 4 . KAFFEEKIRSCHENTEE

Kaffee ist eine Frucht und zwei Kaffeebohnen sind jeweils das Herzstück einer prallen Kirsche. Nach der Ernte werden das Fruchtfleisch und die Schalen üblicherweise verworfen, doch warum eigentlich? Verbirgt sich in diesen doch die Aromakomplexität der Bohne selbst, der Koffeingehalt und die Nährstoffe. So nutzt man heute die Bestandteile der Frucht für das Kultgetränk. Cascara, den Kaffeekirschentee, genießt man heiß als Energiespender am Morgen oder aber als kühle Erfrischung mit Soda, Zitrone und Eiswürfeln. Zudem eignet er sich hervorragend als Winterpunsch, da die Schalen – je nach Kaffeesorte – feine Geschmacksnuancen von Honig, Karamel, Mate oder Orange abgeben. Koffeinjunkies, Teetrinker, Mate-Verehrer und alle Verfechter des guten Geschmacks sind bei diesem Getränk genau richtig.

## TREND 5 . UMWELTFREUNDLICHER NESPRESSOGENUSS

Mit der wiederauffüllbaren Kaffee kapsel aus Edelstahl geht für viele Nespresso-Trinker ein lang gehegter Wunsch in Erfüllung. Kapselabfallberge gehören der Vergangenheit an. Einmal gekauft hält die Kapsel ein Leben lang. Einfach den Lieblingskaffee in die Kapsel füllen, verschließen und wie gewohnt in die Maschine stecken. Weniger Verschwendung hochwertigen Einweg-Aluminiums, drastisch reduzierte Tassenpreise und die Rückkehr der Kaffee-Zeremonie sind gesichert. Auch eine weltweite Fachjury hat die Innovation erkannt und die Erfindung mit dem Red Dot Award 2015 „best of the best“ ausgezeichnet.



# Die Röstung macht's

**Nostalgische Stimmung, der Charme eines Tante-Emma-Ladens und Duftnoten von frisch geröstetem Kaffee in der Luft: Eine der wenigen Spezialitätenröstereien im Land gibt es seit 2010 in Metzingen. Ob intensiver Kaffeingeschmack, etwas Mildes mit feiner Säure, oder doch eher der Geschmack von Vanille, Beeren oder Schokolade – alles finden Kaffeeliebhaber in der Kaffeerösterei Rudolph.**

Was der Weinkenner in seinem Glas erkennt, das schmecken Kaffeeliebhaber in der Tasse. Und das ist nicht nur dem Anbaubereich geschuldet. Die Röstung macht's: Manuela Rudolph lebt diese mit Passion. Ihre gasbefeuerte Röstmaschine „Emma“ bildet das Herzstück des Verkaufsraums – die Platzierung ganz bewusst gewählt. „So können unsere Kunden direkt am Geschehen teilhaben und uns über die Schulter schauen“, erklärt Manuela Rudolph. Jeden Tag wird im Ladengeschäft frisch nach Bedarf und mit viel Leidenschaft geröstet. Für den Röstvorgang benötigen große Röstereien ungefähr 120 bis 180 Sekunden. Manuela Rudolph röstet hingegen auf traditionelle Weise – langsam und schonend mit niedrigen

Temperaturen. Je nach Sorte und Mischung dauert der Prozess zwischen 13 und 18 Minuten, bei Espresso etwas länger. Nicht weiter verwunderlich, dass es einen Qualitätsunterschied geben muss; sowohl im Hinblick auf das Aroma als auch auf die Bekömmlichkeit. „Jeder Röstprozess wird ganz individuell auf die Bohne angepasst, um ihr das ideale Aroma zu entlocken. So gibt es hellere und dunklere Röstungen, um die verschiedensten Nuancen der Bohne freizusetzen. Außerdem ist die Dauer entscheidend für die Bekömmlichkeit. Durch entsprechende Zeit wird der Kaffee weitestgehend von seinen Reizstoffen befreit“, so die Inhaberin. Jede Rösterei hat also ihre ganz eigene Visitenkarte. Je nachdem wie Röstmeister den Kaffee interpretieren lassen sie Aromen entfalten. „Genau das macht den Spezialitätenbereich einzigartig. Alle Ernten variieren im Geschmack. Wir stellen uns immer wieder aufs Neue darauf ein und können dem Kaffee, durch Rösten, ganz eigene Noten geben.“ Die Röstmeisterin lässt sich aber auch gerne von den Wünschen der Kunden inspirieren. So kann man seine ganz eigene Exklusivmischung bekommen.

Fast ausschließlich findet man im Geschäft Arabica-Spitzenqualitäten, sprich, die besten Kaffeesorten aus den jeweiligen Anbauländern. Hierbei handelt es sich meist um Plantagenkaffee. Nicht nur die Qualität wird somit sichergestellt, auch die persönliche Beziehung zum Produzenten sowie die Transparenz gegenüber den Kunden ist dem Rösterei-Team wichtig. Jeder Kaffee kann der entsprechenden Kaffeefarm und Farmerfamilie zugeordnet werden. Vertretbare Arbeitskonditionen und -bedingungen vor Ort, nachhaltige Produkte und ein fairerer Preis resultieren daraus. Zudem ist die Kaffeerösterei Rudolph Mitglied der Deutschen Röstergilde. Klar vorgegebene Richtlinien im Bereich der Kaffeeproduktionen und ein entsprechendes Qualitätssiegel schaffen weitere Transparenz. Und gerade diese gelebte Philosophie von Transparenz und Qualität zeichnet sich aus: So erhielt die Kaffeerösterin in diesem Jahr bei einem Verkostungswettbewerb die Goldmedaille für ihren Filterkaffee „Colibri“ aus Costa Rica.

Wer auf den Kaffee-Geschmack gekommen ist, kann in der Rösterei Rudolph einzigartige Einblicke bekommen. In familiärer Atmosphäre können Kunden dem Alltag entfliehen, entschleunigen und in der haus-eigenen „Brew-Bar“ eine wohltuende Tasse genießen: Neben verschiedensten Zucker- und Milchsorten, kann man zwischen acht Aufbrühmethoden auswählen. Diese reichen von der French Press, der Karlsbader Kanne über Goldfilter bis hin zu Aero Press, Cold Dripper und Chemex – Methoden, die man erleben muss und welche die Varianz der Kaffeesorten ideal in Szene setzen. Denn auch wie beim Wein, sind den Geschmacksnuancen der braunen Bohne keine Grenzen gesetzt.

Tiefgründigeres Wissen können sich Kaffee-Liebhaber bei den regelmäßigen Röstseminaren aneignen. Der Weg von der grünen Bohne bis zum köstlichen Kaffee ist lang. Wissenswertes wird im Seminar

vermittelt, gemeinsam wird geröstet, philosophiert und verkostet. Die gebürtige Metzingerin Manuela Rudolph nimmt sich für alle Teilnehmer viel Zeit, um diese bestens aufzuklären, zu beraten und von ihrer Passion zu überzeugen.

Aber nicht nur Kaffee und Espresso begleitet das Rösterei-Team. Im liebevoll gestalteten Geschäft findet man auch ein umfangreiches Tee-Sortiment – fair- und rückstandskontrolliert. Über 80 offene Sorten, darunter Klassiker, Fruchtgemischungen aber auch Besonderheiten wie Kaffeekirschen- oder Kakaoschalentee, überzeugen Tee-Kenner. Besonders am Herzen liegt der Inhaberin das Nepal-Tee-Projekt: Eine Auswahl an fair gehandeltem Schwarz- und Grüntee, Gewürz- und Kräutertee, abgepackt in kleine Jutesäckchen, unterstützt eine

Bauernkooperative und ermöglicht dadurch den Lebensunterhalt eines gesamten Dorfes.

Kaffee und Tee – Genuss für alle Sinne. Da liegt es nur nahe, dass weitere Genussmittel wie handgefertigte Pralinen, erlesene Trinkschokolade, feine Confiterie aber auch Tee- und Kaffeezubehör das Angebot der Rösterei abrunden. Besonderheit ist das umfassende Sortiment an Schokolade. Ob Fairtrade, vegan oder glutenfrei – jeder Liebhaber findet seine süße und köstliche Versuchung. Seit Dezember 2016 gibt es das Kernsortiment über den eigenen Onlineshop käuflich zu erwerben. Weitere Informationen hierzu unter [www.kaffeeruesterei-rudolph.de](http://www.kaffeeruesterei-rudolph.de).

**Kaffeerösterei Rudolph**  
Friedrichstraße 26 | 72555 Metzingen



**Rudolph**  
KAFFEE RÖSTEREI  
ERLEBEN SIE KAFFEE



# AUSBLICK

magazin 08

*Gerade noch im Winter, richten wir unseren Blick schon wieder auf die nächste Jahreszeit. In unserer kommenden Ausgabe, die am 10. März erscheint, haben wir folgende interessante Themen für Sie, die gekonnt auf den Frühling einstimmen. Hier die Vorschau...*

## ROAD TRIP DOLCE VITA BY CAR



## SCHWAMM DRÜBER WIE (UN)EMPFLINDLICH BIN ICH?



## GLAMPING ZWISCHEN GLAMOUR UND CAMPING



## ERFRISCHENDER GENUSS LIMONADE & CO.



## SCHWÄBISCHES SOULFOOD MAULTASCHEN MAL ANDERS



## ROCKSTAR BEINKLEID IM FRÜHLING

Anregungen? Reaktionen? Themenvorschläge?

Schreiben Sie uns \*: Die.Stilisten UG (haftungsbeschränkt) | Lindenstraße 56 | 72658 Bempflingen | Email: [redaktion@die-stilisten.de](mailto:redaktion@die-stilisten.de)

\* INFO Bitte haben Sie Verständnis, dass wir uns vorbehalten, Leserbriefe zu kürzen. Diese stellen in keinem Fall eine Meinungsäußerung der Redaktion dar.

### IMPRESSUM

HERAUSGEBER  
**Linda Sauter**  
**Milijana Magarewitsch**

AGENTUR  
**Die Stilisten UG (haftungsbeschränkt)**  
**Lindenstraße 56 | 72658 Bempflingen**

KONTAKT  
**[info@die-stilisten.de](mailto:info@die-stilisten.de) | [www.die-stilisten.de](http://www.die-stilisten.de)**

REDAKTION  
**Milijana Magarewitsch**  
**Linda Sauter**

KREATIVE UMSETZUNG  
**Linda Sauter**

LAYOUT & GESTALTUNG  
**Marion Kleiss**

DRUCK  
**Fink GmbH**  
**Sandwiesenstraße 17 | 72793 Pfullingen**

ANZEIGEN  
**Anzeigenschluss für März 2017: 10.02.2017**  
**[anzeigen@die-stilisten.de](mailto:anzeigen@die-stilisten.de)**

ABONNEMENT  
**Jahresabonnement 19,60 € (4 Ausgaben)**

Gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion und des Verlags wieder. Die Urheberrechte der vom Magazin konzipierten Beiträge, Abbildungen und Anzeigen liegen bei der Unternehmungsgesellschaft. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Redaktion. Alle Auskünfte, Preise, Maße, Farben und Bezugsquellen ohne Gewähr. STILIST erscheint viermal jährlich im dreimonatigen Turnus.



printbyfink

Mit modernster Drucktechnologie im Digitaldruck, kombiniert mit altbewährten Drucktechniken im Offsetdruck, traditionellem Letterpress und jahrzehntelange Erfahrung unserer Mitarbeiter, geben wir für Ihr Druckprodukt alles. Kleinstauflage bis Großauftrag, Einladungskarten für besondere Anlässe, Offset, Digital und Weiterverarbeitung.



---

DIE.STILISTEN

— kommunikation.print.design —

---

thank  
you 

Vielen Dank für Ihr Vertrauen in unsere Arbeit im vergangenen Jahr. 2017 soll uns allen eine offene Denkweise, wertvolle Erkenntnisse, positive Gedanken, bleibende Erlebnisse, nachhaltige Erfolge und kreativen Weitblick bringen.

WIR HELFEN IHNEN GERNE WEITERHIN BEI DER UMSETZUNG.