

STIL.IST

magazin 09

STRECKER ODER FÜGER

kräftemessen in beziehungen

MODERNER DANDY

mode für den mann von heute

SÜNDE OHNE REUE

lecker eis zum selbermachen

SMARTER CHECK-IN

der digitale koffer

HITZEFREI

die neuesten trends im wassersport

URBAN TRAVELLER

insidertipps – städtereisen 2017

DIE.STILISTEN

kommunikation.print.design

WIR SCHAFFEN PRÄSENZ

offene denkweise . menschliches handeln . flexible arbeitsweise
wertvolle erkenntnisse . budgetunabhängige lösungen . überzeugende
resultate . leidenschaft für bleibende eindrücke . nachhaltige erfolge

EDITORIAL

Lieber Leserin, lieber Leser,

viele (auch berühmte) Menschen haben schon mehrfach über den Sinn des Reisens nachgedacht.

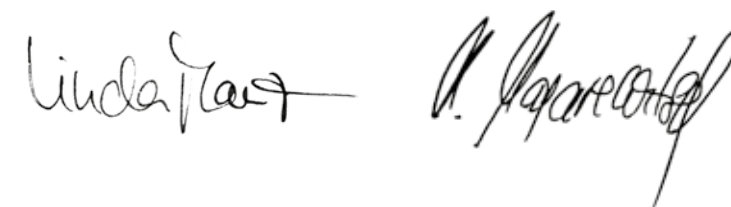
„Es gibt kein sichereres Mittel festzustellen, ob man einen Menschen mag oder hasst, als mit ihm auf Reisen zu gehen!“, konstatierte bereits Autor Mark Twain. Und hätte Schriftsteller Marcel Proust über die Möglichkeit eines Twitter-Kontos verfügt, dann wäre seine Aussage: „Eine kleine Reise ist genug, um uns und die Welt zu erneuern“ mannigfach um den virtuellen Erdball gewandert.

Für uns steht diesmal das Hostel im Mittelpunkt. Noch vor einigen Jahren als Absteige für billigfeiernde Halligalli-Touristen verschrien, ist es heute der schicke, große Bruder der Jugendherbergen. Hier wird nicht mehr nur der Rucksack achtlos in die Ecke des Mehrbett-Schlafsaals gepfeffert, sondern es kann fast schon echte Hotelluft geschnuppert werden. Ob für Familien, Paare, beste Freunde oder Individual-Reisende: das Angebot ist riesig. Und vor allem nicht mehr zum Nase rümpfen. Die steigenden Temperaturen im Sommer versüßen uns aber nicht nur den Urlaub, auch können diese ganz andere Auswirkungen auf uns haben: Entweder wir dunkeln das Wohnzimmer ab und warten auf den lauen Sommerabend, oder aber, wir nutzen die Sonnenstunden für sportive Aktivitäten. 30 Grad im Schatten? Schwitzen, um noch mehr zu schwitzen? Das nun auch nicht unbedingt! Wie wäre es, wenn das kühle Nass unser Sportbegleiter würde? Bahnen im Schwimmbecken ziehen kennen wir ja bereits zur Genüge, warum also nicht Neues wie Finswimming oder Stand-Up-Paddling ausprobieren – bringt ordentlich Spaß und gute Laune! Apropos steigende Temperaturen: Was kann es im Sommer Besseres geben, als ein leckeres Eis? Ob nach getaner Arbeit, als Belohnung nach dem Sport oder um gesellig mit Freunden zusammenzusitzen: Es gibt viele Gelegenheiten, Klassikern wie Schokolade und Vanille, aber auch Trendigem wie Basilikum- oder Matcha-Eis zu frönen. In der Waffel oder im Becher, am Stiel oder aus eigener Herstellung – die bunten Schlemmerkugeln erinnern an die schönsten Momente der Kindheit und an unbeschwerte Sommertage mit der ersten großen Liebe.

Konnten wir Ihnen einen ersten Einblick gewähren? Dann soll Ihnen unsere STILIST ein lesenswerter Gefährte sein, Ihnen entspannte Momente bereiten, Pausen auf Couch und Urlaubsliege vergolden und Sie auf eine Zeit voll Licht, Wärme und Sonne einstimmen.

Wir wünschen viel Spaß beim Entdecken.

Herzlichst,
Ihre Linda Mauz und Milijana Magarewitsch



Linda Mauz | Milijana Magarewitsch
© my-path | Daniel Fischer

INHALT

magazin 09

BLICKWINKEL

- 06 **Kaleidoskop.** Die Festivalsaison beginnt. Veranstaltungen, Gimmicks und Freikarten.
- 08 **Urban Traveller.** Städtetrips und Insiderwissen.
- 10 **Mehr als Balkonien.** Ideen für den Sommer zu Hause.
- 12 **So reisen Insider.** Tipps für individuelle Hostels in bunten Metropolen.
- 18 **Der Weg ist das Ziel.** Ferien mit dem Zug. Stressfrei und spontan verreisen.

DYNAMIK

- 20 **Hitzefrei.** Aktiv durch den Sommer. Sport im Wasser ist wirksam und macht Spaß.
- 24 **Wunderbar aber entbehrungsreich.** Ex-Schwimmerin Britta Steffen über das Leben nach dem Leistungssport.
- 26 **Höhenflug.** Der Extremsport Motocross fasziniert seit über 100 Jahren.

LEBEN

- 32 **Kunst der Innigkeit.** Das Lebensgefühl ‚Hygge‘ als neue Bewegung, die glücklich macht.
- 34 **Strecker oder Fäger.** Verschiedene Kräfteverhältnisse in Beziehungen.

TREND

- 40 **Moderner Dandy.** Männer und Mode. Wenn die Schale ebenso bedeutsam ist wie der Kern.
- 44 **Sonnenbegleiter.** Trends, die Frau und Mann stilsicher durch den Sommer bringen.

INNOVATION

- 48 **Taxi der Lüfte.** Der Traum vom Fliegen in greifbarer Nähe.
- 50 **Smarter Check-in.** Digitale Kofferanhänger für die Flugreise.

DOMIZIL

- 52 **Tiny Houses.** Winzige Häuser bieten Lebensraum für Individualisten.
- 54 **Little Red Cottage Ranch.** Wenn das Gartenhaus zum Wohnraum wird.

ESSKULTUR

- 58 **Gesünder, leichter, fröhlicher.** Durch Mini-Änderungen zu neuem Lebensgefühl.
- 60 **Ernährungstrends 2017.** Bowls und Simple Food bestimmen den kulinarischen Sommer.
- 62 **Sünde ohne Reue.** Erfrischend und lecker. Eis hat wieder Saison und am besten schmeckt es selbstgemacht.

STANDARDS

- 03 **Editorial.**
- 66 **Impressum.**
- 66 **Ausblick.** Magazin 10.

08

Urban Traveller



34

Strecker oder Fäger



50

Smarter Check-in



62

Sünde ohne Reue



40

Moderner Dandy

20

Hitzefrei



KALEIDOSKOP

Der Sommer naht mit großen Schritten und viele von uns zieht es an Orte, wo die Musik gut, die Getränke kalt und die Stimmung ausgelassen ist – die Festivalsaison beginnt! Neben tollen Veranstaltungen werden auch lustige Überlebens-Gimmicks und Freikarten geboten.

Southside Festival

Das Southside Festival findet 2017 zum neunzehnten Mal statt und wurde als süddeutsches Pendant zum Hurricane Festival in Norddeutschland etabliert. Während der vergangenen Jahre hat das Festival international erfolgreiche Künstler, beliebte deutsche Acts und eine große Anzahl Newcomer, von denen einige heutzutage die Headliner-Position einnehmen, präsentiert. Alljährlich treffen sich mehr als 130.000 Besucher aus ganz Europa bei den Hurricane & Southside Festivals. www.southside.de



HAPPINESS FESTIVAL – STRAUBENHARDT

Bald ist es soweit – das Happiness Festival wird 25 Jahre alt und das darf am 7. und 8. Juli gefeiert werden! Seit der Gründung im Jahr 1992 als kleine eintägige Veranstaltung mit regionalen Bands, hat sich einiges verändert. Das Happiness Festival ist erwachsen geworden und wurde in diesem Jahr sogar als ‚Bestes Kleines Festival Europas‘ ausgezeichnet. Aber vieles ist auch geblieben, wie es damals schon war: es lebt nach wie vor von seinem ganz besonderen Charme. Das liebevoll gestaltete Gelände bietet eine schöne Kulisse mit eigens gebauten Verkaufsständen, eine Chillout-Lounge mit Hängematten und Sitzgelegenheiten, um den Künstlern bei einem gemütlichen Cocktail zu lauschen. Aber genauso ist es möglich direkt vor der Bühne stundenlang zu tanzen und zu feiern oder die grandiose Stimmung auf dem direkt angrenzenden Festival-Campingplatz zu genießen, alte Freunde zu treffen und neue Freundschaften zu schließen. Obwohl bereits viele nationale und internationale Größen auf der Happiness-Bühne standen, ist sich das Veranstalter-Team sicher: „Hier legen wir 2017 noch eine Schippe drauf. Es wird grandios, soviel darf verraten werden“. Neben Marteria, Kraftklub, Royal Republic, Prinz Pi, RAF Camora & Bonez MC, Emils Bulls und Von Wegen Lisbeth werden die Irie Révoltés mit einem ihrer letzten Auftritte vor Bandauflösung auf der Happiness-Bühne stehen. www.happiness-festival.de

WET OPEN AIR – GÄRTRINGEN



Nach der erfolgreichen Premiere im Sommer 2015 und einem ausverkauften Event im letzten Jahr kehrt das Wet Open Air Festival nun ein drittes Mal zurück! Das Besondere daran: Die Verbindung aus Festivalatmosphäre und einem hochwertigen elektronischen Line-up vor der Kulisse eines entspannten Sommertages im Freibad. In diesem Jahr findet das Techno-House-Highlight am 29. Juli von 11 bis 24 Uhr im Freibad Gärtringen statt. In der Location stehen dieses Mal hochkarätige Acts wie Chris Liebing, Dubfire, Ellen Allien, Fritz Kalkbrenner und Monika Kruse auf der Bühne. www.wet-openair.de

Email mit dem Stichwort: „WET“ an redaktion@die-stilisten.de; Name, Alter (Mindestteilnahmealter: 18 Jahre) und Rufnummer nicht vergessen. Einsendeschluss ist der 10.07.2017. Es entscheidet das Los, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

1X2 FREIKARTEN
ZU GEWINNEN!

TIPP

Mit ‚My Molo‘ wurde eine Lodge geschaffen, die aus sechs Teilen besteht und sich in Windeseile auf- und auseinanderbauen lässt. Geboten wird alles was das Festival-Herz begehrt: Bett, Stromanschluss, Belüftung, Kühlschrank und vieles mehr. www.mymolo.de



KSK MUSIC OPEN – LUDWIGSBURG

LaBrassBanda, MOOP MAMA und Django S: perfekte musikalische Kombination! Live immer noch einen draufzusetzen, ist für LaBrass Banda noch nie ein Problem gewesen. Die notorisch vollgasfreudigen Blasmusik-Tanzpop-Wahnsinnsknaben aus dem Chiemgau haben in den letzten Jahren so viele Clubs, Hallen, Bierzelte und Festivals, ja sogar eine ESC-Vorauscheidung schwindlig gespielt, dass sie dafür längst ein bisschen weltberühmt sind: Kaum eine lebende Liveband hat einen dermaßen kurzen Draht zu ihrem Publikum – wo bei anderen Bands der gern zitierte ‚Funke überspringt‘, findet zwischen LaBrassBanda und ihren Fans ein ungedimmter Energiefluss statt; quasi Standleitung. Am 4. August machen sie auch Station im Ludwigsburger Schloss – Weitere Termine: 28. 7. Silbermond, 29. 7. Dieter Thomas Kuhn mit Band, 1. 8. Nacht der Musicals und 6. 8. mit Yvonne Catterfeld und Andreas Bourani. Tickets



2X2 FREIKARTEN
ZU GEWINNEN!

www.ticket.eventstifter.de bestellbar. www.ksk-music-open.de

Email mit dem Stichwort: ‚Trompete‘ an redaktion@die-stilisten.de; Name, Alter (ab 18 J.) und Rufnummer ergänzen. Einsendeschluss ist der 20.07. 2017. Es entscheidet das Los, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Summerjam – Fühlinger See Köln

Zum 32sten Mal trifft sich das Who is Who der Reggae-Landschaft am Fühlinger See in Köln. Unter dem Motto ‚the everlasting Summerjam‘ stehen vom 30. Juni bis 2. Juli Publikum und Musiker verschiedener Generationen vor- bzw. auf der Bühne und lassen jene einzigartige Atmosphäre entstehen, die das Festival weltweit so bekannt und beliebt gemacht hat. Cologne Bay zeigt sich bunt, frisch und gutgelaunt. Längst dem reinen Reggae-Festival entwachsen, präsentiert sich das Summerjam genreübergreifend im Spannungsfeld zwischen pulsierenden Reggae-Vibes, einer ordentlichen Portion HipHop und einer Prise Elektro. Zu den diesjährigen Artists gehören Weltstars wie Alpha Blondy und Beenie Man, aber auch Partygaranten wie Jamaram, Dubioza Kolektiv und Bukahara. Karten und nähere Infos unter www.summerjam.de

SAFETY FIRST

TIPP

Fair produziert und großartig im Design: eine Verbindung, die Erfolg verspricht. Einhorn ist ein ganz besonderes Kondom. Warum? Das edelste aller Fabeltiere steht in seiner Gesamtheit ausnahmslos für das Gute. Kein Wunder also, dass das Einhorn Namensgeber ist, denn mit einem Einhorn Kondom entscheidet man sich für das Gute. Für guten Sex, für ein gutes Gewissen und guten Geschmack. Im Netz unter www.einhorn.my sowie on- und offline bei wenigen ausgewählten Partnern erhältlich.

URBAN TRAVELLER



Laut Definition bedeutet ‚urban‘ im engeren Sinne ‚städtisch‘, ‚zur Stadt gehörend‘ oder ‚für das städtische Leben charakteristisch‘. Immer mehr moderne Traveller schätzen gerade den ‚städtischen Charakter‘ in ihrem Urlaub. Man genießt den Sommer und die freie Zeit – und das alles mit den Annehmlichkeiten und vernetzen Möglichkeiten des Stadtlebens. Da liegt es doch nahe einen Blick hinter die Kulissen zu werfen: Welche Städte sind in diesem Sommer eine Reise wert? Welche Übernachtungsmöglichkeiten sind im Trend und wie reisen Städte-Insider?

Damit aber nicht genug: Wer die eigene Region kennenlernen will, findet zahlreiche Tipps, die mit den Anlaufstellen der internationalen Metropolen mithalten können. Entdecke den urbanen Raum – national und international!

MEHR ALS BALKONIEN

SOMMER ZU HAUSE

Urlaub zu Hause? Was für viele langweilig klingt, kann zur schönsten Zeit des Jahres werden – und das nicht nur, weil man endlich mal Zeit für die Erkundung der eigenen Stadt und Umgebung hat. Laut Wissenschaftler kann dieser erholsamer als eine Fernreise sein – man muss nur das Richtige daraus machen. STIL.IST zeigt tolle Anlaufstellen für den regionalen Sommer.

MORGENSTUND



Die malerische Altstadt von **Nürtingen** ist für Viele unentdeckt, doch gerade dort befindet sich ein wahrer Geheimtipp – das **Café Schümli**. Schon auf dem Fußweg zum Café fühlt man sich wie im Urlaub. Die idyllischen Gässchen erinnern an südliche Städte, die Ruhe am Morgen lässt die Seele baumeln. Im Schümli erwartet einen eine charmante Atmosphäre mit viel Liebe. Diese ist auch auf den Tellern der verschiedenen Frühstücksarrangements zu finden.

„Guten Morgen Oststadt“ heißt es im **gold.essen.trinken** in **Karlsruhe**. Täglich ab 10 Uhr gibt es leckere Frühstücksvariationen und ‚freshly brewed coffee‘. Ob Omelett, Pancakes oder typisch Amerikanisch – liebevoll angerichtet schlägt hier jedes Frühstücks-Herz höher.

RUHIGE MOMENTE

Wer es etwas ländlicher und naturverbundener liebt, findet auf dem Weinberg in **Metzingen** ruhige Momente. Nicht nur, dass dieser eine beeindruckende Aussicht, einen Weinerlebnisweg und ruhige Wege zum Spazieren bietet, auch lädt das **Naturfreundehaus Falkenberg**, nach Erklimmen des Weinbergs, zum Verweilen in den Biergarten ein – inklusive Blick auf die Schwäbische Alb.



Ein Stück heile Welt – die **Eselsmühle** im Wandergebiet des **Siebenmühlentals**. Ob in der Mühlenstube, auf der Sonnenterrasse oder in der romantischen Gartenwirtschaft – der traditionelle Handwerksbetrieb verköstigt seine Gäste mit hausgemachten Gerichten und Kuchen wie bei Muttern. Nebenbei kann man den Hof mit all seinen Besonderheiten, wie dem alten Wasserrad, der Backstube und dem Kaufladen, entdecken. Aber Vorsicht: scharrende Hühner und schnatternde Enten kreuzen gerne den Weg.

Vom **Teehaus** im **Weißenburgpark** hat man die schönste Aussicht auf **Stuttgart**, die man sich nicht – wie auf dem Fernsehturm – mit drängelnden Touristen teilen muss. Ob im gemütlichen Biergarten oder im denkmalgeschützten Jugendstil-Pavillon – die breit gefächerte Küche bietet von Kuchen, Snacks, schwäbischen und internationalen Gerichten, alles bis hin zum anspruchsvollen mehrgängigen Menu oder Buffet.



GAUMENFREUDE

Entspannen im 50er Jahre Ambiente kann man im **Café Mieze** in **Dettenhausen**. Sowohl hausgemachtes Eis als auch Kuchen stehen hier im Fokus und sind ein absolutes Muss für Genießer der süßen Sünden. „Cremig liegt das Eis in sanften Wogen, Butterstreusel schwimmen oben. Kommen und sich treiben lassen, kleines Glück beim Schopfe fassen.“ In diesem Sinne – ab ins Café Mieze!

Seit fast acht Jahren vereint das **Collegium** in **Tübingen** Café, Bistro und Bar in einem – der Grund für umfassende Öffnungszeiten. Von 10 bis 2 Uhr kann man sich im Collegium Auszeiten verschaffen. Vom Frühstück, Mittagstisch bis hin zu Cocktails am Abend ist alles möglich, um entspannt abzuschalten. Alle Altersklassen sind vertreten, wobei man an den Sommer-Wochenenden im ‚Colle‘ häufig die Tübinger Szene antrifft.



CHEERS

Alle, die Lust auf Neues oder Unkonventionelles haben, werden im **Rubens** in **Stuttgart** fündig. In Wohlfühl-Ambiente eine Weile den Alltag vergessen oder in Ruhe oder in geselliger Runde neue Energie tanken und das mit erfrischenden Getränken und leckerem Essen – das bietet die Lounge-Bar in idyllischer Lage am ‚Hans-im-Glück-Brunnen‘ im Herzen der Landeshauptstadt.

FESTZEIT



Wenn am ersten Juli Wochenende (07. bis 09. Juli 2017) die Altstadt in **Durlach** in Partystimmung ist, kann es nur daran liegen, dass es wieder soweit ist: Das Durlacher **Altstadtfest** steht an. Lebensfreude pur, geprägt von guter Laune und Fröhlichkeit ist an diesem Wochenende zu finden. Auf zahlreichen Bühnen erlebt man Live-Musik aller Stilrichtungen. Bekannte Bands und Newcomer-Formationen verwandeln die historische Altstadt in eine einzigartige Musikmeile.

Im **Marmorsaal** im **Weißenburgpark** finden die intimsten Konzerte in **Stuttgart** statt. Die Location kennt fast keiner, ist aber eine der schönsten der ganzen Stadt und bietet die ideale Atmosphäre für außergewöhnliche Abende. Es spielen bekannte Größen aus Jazz und Klassik, sowie junge Nachwuchskünstler aus Stuttgart und der Region.

Der **Stadtstrand** in **Bad Cannstatt** ist einer der besten Orte, um den Sommer zu verbringen. Der ‚Erholungsort für Daheimgebliebene‘ überzeugt mit Urlaubsflair, kühlen Cocktails und Live-Musik. Ein buntes Publikum findet man am Stadtstrand – eines haben die Gäste jedoch gemeinsam: Lust auf Sonne und Sand. Auf rund 800 Quadratmetern kann in der Dünenlandschaft mit Blick auf den Neckar entspannt werden – so lange das Wetter mitspielt.

ABKÜHLUNG



Das **Donauufer** ist einer der schönsten Landschaftsräume im **Ulmer Stadtgebiet** und ist maßgeblich gebildet und geprägt durch Grün. Die ‚grüne Adresse‘ lädt zum Verweilen, Erholen und zum Feiern ein – ein lebendiger Ort für Jung und Alt.

Jeden Freitag und Samstag ab 23 Uhr verwandelt sich der erste Stock der Kneipe **Marktlücke** in **Karlsruhe** zum beliebten Club. An diesen Abenden finden sich tanzfreudige Nachschwärmer im Karls-Club ein. Rock, Pop, Country, ein wenig Elektro und wenn vielen danach ist auch ein paar Charts – Crossover eben. Der richtige Mix sorgt für ausgelassene Stimmung und das hat sich bereits überregional herumgesprochen.

NACHTSCHWÄRMER



In Mitten des Zentrums von **Kirchheim** steht das alte **Stadtkino**. Wo früher unzählige Filme gezeigt wurden, steigen nun im Kinosaal legendäre Partys. Ob ‚Zeitsprung‘, die ‚90er Party‘ oder aber bekannte DJ-Größen wie die Tune Brothers – das Monatsprogramm kann sich sehen lassen und hält für jeden Musikliebhaber etwas Passendes parat.

BUNT, INDIVIDUELL UND STILSICHER

SO REISEN INSIDER

Hostels – verpönt als Unterkünfte anspruchsloser Backpacker mit vollem Schmutzwäsche-Rucksack und leerem Geldbeutel. Der Putz blättert von der Wand, die Bettwäsche riecht nach Stärke und mit viel Glück sind Toilette und Bad privat und sauber. Doch Hostels befinden sich im Wandel. Immer mehr Anbieter starten mit Design- oder Luxushostels durch. Bis in den Fünf-Sterne-Bereich – aber erschwinglich und mit altbewährtem Hostelcharakter.

Fremde, die zu Freunden werden, gemütliches Zusammensitzen, die eine oder andere Party im Gemeinschaftsraum und tolle Sightseeing-Tipps: Hostels werden heutzutage gar nicht mehr als solche wahrgenommen, vielmehr sind es boutiquehotelartige ‚Ikea meets modern chic‘ Unterkünfte. Oft hoch gelobt und prämiert von einschlägigen Reise- und Hotelleriezeitschriften sowie Internetplattformen. Das Wort Hostel, also Herberge, war früher negativ besetzt. Es handelt sich um die kargen Hütten schwarzer Wanderarbeiter während der Apartheid in Südafrika. Trist, dreckig,

bestenfalls ‚funktional‘. Selbst jetzt gibt es noch vereinzelt die ‚hostels of darkness‘ (die dunklen Unterkünfte) in den Randbezirken der südafrikanischen Großstädte, der Townships, zu sehen. Und auch von einem ‚hostel dweller‘ ist dort oft noch die Rede. Einem gruseligen Schatten, einem Geist, dem Schwarzen Mann unter dem Kinderbett. Weshalb hier der Umbruch von gut zu böse vollzogen werden konnte, ist nur im Ansatz nachvollziehbar. Wahrscheinlich wurde der Begriff einfach übernommen, um kleinen, unpräzisen Bauten einen Namen geben zu können. Wer sich also nach dem Schullandheim in der fünften

Klasse geschworen hat, nie mehr in einer Jugendherberge zu übernachten, wird sich jetzt vielleicht grün und blau ärgern. Selbst stärkste Skeptiker sollten beim Anblick folgender eigenwillig-liebevoller Mini-Hotels in Begeisterungstürme verfallen. Passend dazu, gibt es natürlich auch die eine oder andere Metropole zu entdecken. Alte, aber bestimmt auch ganz neue. Einen Reiseführer gibt es auch an die Hand. Kein Buch, keine App, keine Stöpsel im Ohr, um einer imaginären Reiseleitung zuzuhören – sondern Einheimische, die vom Hass und der Liebe zu ihrer Heimatstadt philosophieren. Aber auch Insiderwissen vermitteln!

ISTANBUL

Mit 5 Millionen Einwohnern gehört Istanbul zu den vier größten und bevölkerungsstärksten Städten der Welt nach Mexiko-City, Shanghai und Peking. Als einzige Stadt auf der ganzen Welt liegt Istanbul gleichzeitig auf zwei Kontinenten – Europa und Asien. Auf viele Menschen wirkt sie wie eine Mischung aus orientalischem Märchen und europäischer Metropole. Häufig wird Istanbul auch als heimliche Hauptstadt der Türkei bezeichnet. Diesen Status musste sie zwar 1923 bei der Ausrufung der Türkischen Republik an Ankara abgeben, dennoch ist Istanbul bis heute kulturelles und wirtschaftliches Zentrum geblieben. Die Boğaziçi-Meerenge (Bosporus) trennt die Stadt zwar in zwei Teile, verbindet dafür aber das Schwarze mit dem Marmara-Meer. Lange haben die Menschen in Istanbul darauf gewartet – seit Oktober 2013 verbindet der Marmaray-Tunnel mit einer S-Bahn-Linie die beiden Stadtteile.



ALS REISEFÜHRER DIENT... BABA ZULA

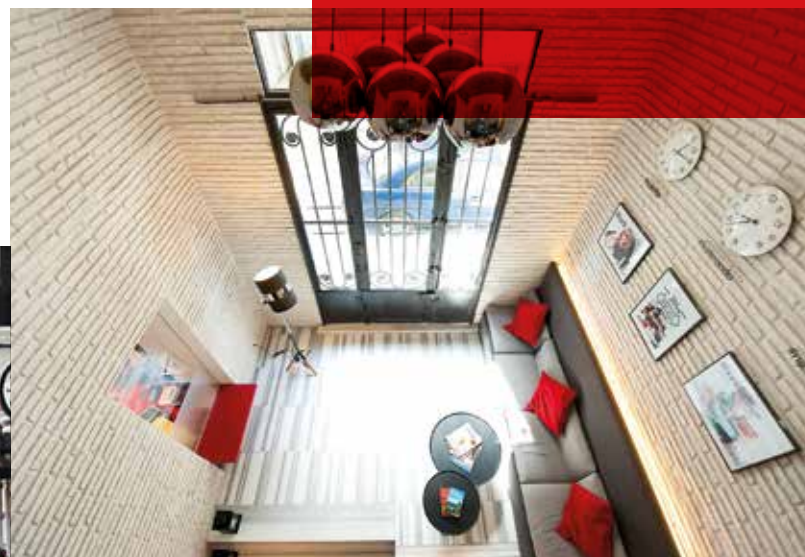
1996 in Istanbul von Levent Akman und Murat Ertel gegründet, feierten BaBa ZuLa vergangenes Jahr ihr 20-jähriges Jubiläum. Spätestens seit Fatih Akins preisgekrönter Dokumentation ‚Crossing the Bridge‘ von 2005 gilt die Band auch über den Orient hinaus als Speerspitze progressiver türkischer Musik. Ihre Live-Performance genießt längst Kultstatus: Bauchtänzerinnen, traditionelle Kostüme, Poesie, Theater, Malerei, Videoperformance und moderner Sound – all das fügt sich zusammen zu einem audiovisuellen Gesamterlebnis. Orientalische Instrumente wie die Darbuka und die elektrische Saz sind ebenso im Einsatz wie Holzlöffel und Oszillator. Die Tradition der Sufi, türkischer Roma und prä-islamischer Schamanenmusik treffen auf modernen Orient-Dub, anatolischen Folk und 60's Psych-Rock. Das Credo der Band ist die ständige Improvisation und Neuinterpretation des Bestehenden.

Istanbul ist Heimat und Kindheit zugleich. Zumindest für einige der Gründungsmitglieder. In den Sommerferien ging es zur Großmutter in den Stadtteil Pendik, an den öffentlichen Strand zum Schwimmen und im Winter in die Stadt. „Leider besitzt Istanbul heute keine Badekultur mehr“, erzählt Levent Akman. „Und in Istanbul zu wohnen, fordert seinen Tribut. Wir haben Freunde, die vor Istanbul förmlich geflüchtet sind. Weil nicht mehr genügend Liebe für die Stadt vorhanden war“. Da sei aber keine Option für die Band. „Wie soll man Musik aus dem Herzen Istanbuls machen, wenn man nicht mittendrin ist?“.

Die Zeiten als man Istanbul ständig vermisste während man auf Tour war, seien aber vorbei. „Man muss einfach ehrlich bleiben. Unsere Stadt hat ihre alte Stimmung verloren. Ich wollte, ich müsste das so nicht sagen. Aber es ist so. Ich kann wieder atmen, sobald ich hier raus bin“. Jedoch mangle es der ‚Perle am Bosporus‘ nicht an Attraktivität. Zumindest aus der Ferne betrachtet, erklärt Murat Ertel. „Von Weitem betrachtet, ist doch vieles oft schöner“.

Jedes Viertel in Istanbul hätte seinen eigenen Charakter. Viele davon seien so groß wie manche Stadt in Deutschland. Sich darin zu verlieren, sei nicht allzu schwer. „Es ist ein wirkliches Abenteuer, sich in Istanbul fortzubewegen. Selbst wer aus zentralen Vierteln wie Beşiktaş kommt, muss bis zu zwei Stunden Anfahrt für kürzeste Wege einplanen. Deshalb übt die Küste einen besonderen Reiz auf uns aus“, berichten die Band-Mitglieder. Hier spazieren zu gehen, sei fast ein meditatives Ereignis. „Nur leider wurde nur eine dritte, Bosporus überspannende Brücke gebaut, die dem ganzen Szenario seine Authentizität raubt“.

Hier sprechen Menschen, die Istanbul mit all seinen Gegensätzlichkeiten begegnen. Wer aber genau solche ‚Parallelwelten‘ spannend und anziehend findet, sollte sich unbedingt auf in die türkische Metropole machen.



UND ÜBERNACHTEN KÖNNTE MAN...

Die Bunk-Philosophie: dass ein kleineres Budget keinen Grund auf Stilverzicht bedeutet. Neben freundlichen und hilfsbereiten Mitarbeitern werden ein 24-Stunden-Sicherheitsservice, freies W-LAN, Badezimmer aus

Marmor, extra angefertigte Bunkbeds und flauschiges Bettzeug sowie Badetücher geboten. Gelebtes Motto „Bunk ist das Zuhause weit weg von Zuhause.“ Das Team arbeitet leidenschaftlich daran, dass Design, Komfort, Kultur, Kunst und Spaß in Einklang gebracht werden. Beim Bunk handelt es sich um eine revolutionäre Hostelkette, die sich zum Ziel gesetzt hat, auch kostengünstig Reisenden ein hohes Maß an Luxus zu bieten. Es warten 170 Betten darauf, von anspruchsvollen Backpackern und Globetrottern erobert zu werden. Das Fünf-Sterne-Hostel Bunk lässt sich in einem renovierten historischen Gebäude im Herzen des Istanbuler Stadtteils Taksim finden. www.bunkhostels.com

BELFAST

Eine andere Ecke Europas: Es ist erst zehn Jahre her, seit sich das britische Militär aus Belfast, Nordirland, zurückzog. Aber in diesen zehn Jahren hat sich Belfast zu einer interessanten, rauen und hippen Metropole entwickelt, die laut Umfragen in Großbritannien gerade ‚the place to be‘ ist. Belfast ist eine wilde Mischung aus imposanten Bauwerken, Spuren der explosiven Geschichte, weitläufigen Parkanlagen sowie einer Pub-Kultur, die ihresgleichen sucht.

ALS REISEFÜHRER DIENT... TONY WRIGHT

Tony Wright von dem Musikprojekt ‚VerseChorusVerse‘ hält große Stücke auf seine Wahlheimat. „Die Leute hier sind wahnsinnig freundlich. Haben immer einen Witz zu erzählen und zur rechten Zeit holen sie dich mit einer gutgemeinten Beleidigung lächelnd wieder auf den Boden der Tatsachen.“ Tony hatte seinen ersten Auftritt in Belfast mit 15 Jahren – im legendären Pub ‚Duke of York‘. Ein Jahr später kam es zu dem Karfreitagsabkommen, durch das sich langsam der Nordirlandkonflikt dem Ende neigte. „Ich hatte Glück, dass ich nie direkt von dem Konflikt betroffen war. Aber natürlich mussten wir manchmal irgendwelche Plätze räumen, da eine Bombendrohung eingegangen war.“ Die Geschichte hat auch die Musik geprägt. „Dublin ist bekannt für seine Balladen. Unsere Leute in Nordirland hatten keine Lust mehr auf den Konflikt und die Probleme der alten Herren und so entwickelte sich eine großartige Punk- und Rockszenen: schnell, laut und tiefgründig“.

Spätestens seit der TV-Serie ‚Game of Thrones‘ erfreut sich Belfast internationaler Beliebtheit. Die Touren zu den Kulissen der berühmten Serie sind heißbegehrt. Aber auch weitere Attraktionen wie die Universität, das Rathaus, Galerien und das interaktive Titanic-Museum locken Touristen an. Einen ganz besonderen Reiz aber hat es, den Spuren der Geschichte zu folgen, indem man sich die sogenannten Murals (Wandmalereien) anschaut. Ganze Hausfronten wurden zu Mahnmalen des Konflikts. Eindrucksvolle Bilder zeugen von vergangenen Tagen, die viel Leid und auch Heldentum mit sich gebracht haben. Inzwischen sind durch den Friedensprozess einige dieser Murals durch freundlichere Bilder ersetzt worden, aber deswegen nicht weniger sehenswert. Obwohl das Essen in Großbritannien keinen guten Ruf genießt, hat Belfast eine ausgezeichnete Foodszene. Gepaart mit den vielen liebevollen individuell eingerichteten Pubs und Cafés, in denen ständig irgendjemand Musik macht, ist das eine unschlagbare Kombination. Es ist eine Stadt des guten Essens und der guten Musik: Wer einmal hier war, kommt immer wieder.



haben eine bestimmte Wärme und einen Humor der typisch für Belfast ist. Da aufgrund des Nordirlandkonflikts solange keine Touristen hier waren, heißen wir diese jetzt umso mehr willkommen und sind immer für ein Schwätzchen zu haben.“ Das merkt man auch in ihrem Hostel ‚Vagabonds‘. Curt und Tara haben dieses Hostel damals gegründet, als sich ihre Weltreise dem Ende neigte. „Wenn man nicht mehr interessante Leute auf der Reise treffen kann, müssen die interessanten Leute eben zu einem nach Hause kommen.“ Durch ihre Erfahrungen auf der Reise, wussten sie ganz genau was sie sich von einem Hostel wünschen würden und haben es so umgesetzt: „Unser Hostel ist klein, schrullig aber sauber und freundlich. Jede Ecke wurde ganz individuell gestaltet.“ In den Aufenthaltsräumen verbringen die Angestellten und die Besitzer viel Zeit mit ihren Gästen und es wurden schon unzählige Freundschaften hier geschlossen. Wen es also nach Belfast zieht, der sollte bei Tara in Vagabonds übernachten. Und in dem kleinen Buch-Secondhand-Shop ‚Keats & Chapman‘ nach Tony Wright Ausschau halten, denn das ist einer seiner Lieblingsplätze und er wird einen sicherlich zu einem Pint im ‚Duke of York‘ einladen. www.vagabondsbelfast.com



LISSABON

Es wird wieder etwas wärmer und südländisches Flair macht sich breit. Hunderte von Stimmen in ebenso vielen Sprachen scheinen um einen herumzuschwirren. Menschen, die rasch ihres Weges gehen oder gemütlich flanieren, zur Arbeit, zum Markt oder einfach nur zu einem schnellen ‚bica‘ (kleiner Kaffee). Die Glocken der Straßenbahnen in der Ferne und die Musik eines Künstlers, der auf dem nahegelegenen historischen Miradouro de São Pedro de Alcantara (Aussichtspunkt) seine melancholische Weise spielt, bilden den klanglichen Rahmen dieser Szenerie, hier, inmitten von Lissabon. Die portugiesische Hauptstadt – gebaut auf sieben Hügeln – beherbergt knapp 550.000 Lisboetas, die sich stets zwischen alten Traditionen und urbaner Progression bewegen. Lissabon ist alles auf einmal:

Melancholisch und fröhlich, historisch und modern, schwer und leicht, sepia und bunt. Die Aussichten auf die Stadt und das Meer sind legendär, die Sehenswürdigkeiten so zahlreich, dass es schwerfällt, eine Top-Ten-Liste zu erstellen. Kein Wunder, dass es jährlich Millionen von Touristen in die Stadt am Tejo zieht. Soviele, dass nun ein zweiter Flughafen gebaut werden soll, da der Humberto-Delgado-Flughafen laut Medienberichten an seine Kapazitätsgrenzen gekommen sei.



UND ÜBERNACHTEN KÖNNTE MAN...

All diese Reisenden müssen natürlich irgendwo untergebracht werden. Eine gute Alternative zu herkömmlichen, oft teuren Hotels sind Hostels. Denn auch in Lissabon haben – wie in einigen anderen europäischen Metropolen auch – gehobener Etablissements Einzug gefunden. Eines davon ist das ‚The Independent Hostel & Suites‘ des Verbunds ‚The Independent Collective‘, mit rund 90 Betten, verteilt auf elf Schlafsäle mit beeindruckenden Deckenhöhen sowie privateren Zweibettzimmern mit eigenen Balkonen. www.theindependente.pt

ALS REISEFÜHRER DIENT... DUARTE D'EÇA LEAL

Der Gründer des Kollektivs ‚The Independent Collective‘ hat uns seine Welt im Herzen Lissabons gezeigt.

in einer der vielen Bars und Discos zu genießen? Man weiß es nicht. Jedenfalls ist immer etwas los, zu jeder Zeit des Tages.

Straßen verkauft werden, wird es schnell um Sie geschehen sein.

Warum liegt Ihr Hostel in dieser Umgebung genau richtig?

Unser Haus befindet sich direkt im historischen Stadtzentrum, zwischen Chiado und Príncipe Real. Gäste werden von wunderschönen alten Gebäuden, kultigen Läden und Cafés sowie historischen Sehenswürdigkeiten umgeben. Hier herrscht viel Leben. Jede Menge Bars, Restaurants und Theater ziehen Touristen und Einheimische gleichermaßen an. Die Lage ist perfekt.

Wonach fragen Ihre Gäste am häufigsten?

Die Gäste fragen oft nach unseren Restaurants, dem Decadente und dem Insólito, die auch öffentlich zugänglich sind. Dort genießen sie unsere kreative Küche mit lokalen Aromen und einer Prise Internationalität. Wir veranstalten außerdem Musikevents in unserem Restaurant ‚The Decadente‘ oder laden Djs ins ‚The Insólito‘ ein. Unsere Bar ‚Cobre‘ hingegen veranstaltet Kunstausstellungen, Vorträge und Live-Musik.

Erleben Ihre Gäste hier auch das typische Lissabon oder nur das touristische?

Wir befinden uns direkt im Herzen des alten Lissabon, wo man viele historische Sehenswürdigkeiten sehen kann, während man gleichzeitig das moderne, einheimische Leben erlebt. In der Nacht leuchtet die gesamte Gegend und man hört Musik aus fast jeder Ecke. Lisboetas und Reisende wandern zusammen durch die engen Bairro-Alto-Straßen, mit einem Drink in der Hand, vielleicht machen sie sich auf den Weg nach Cais do Sodré, um ein Konzert

Haben Sie Tipps für Touristen?

Trotz des wunderbaren Sommerwetters, glaube ich, dass man Lissabon am besten in der Herbstsaison erkundet. Sie werden sowohl die Sommerhitze als auch die Massen von Touristen umgehen und können sich freier bewegen – und das alles bei mildem Wetter. Sie können sich viel mehr Zeit bei der Erkundung nehmen und Lissabon wie ein echter Bewohner genießen. Und wenn Sie im Herbst der Duft der ersten Kastanien erreicht, die frisch geröstet auf den

Das klingt traumhaft! Gibt es trotzdem etwas, das Sie verändern würden?

Mit der wachsenden Beliebtheit als Reise- und Geschäftsziel gab es in der Stadt viele Veränderungen. Die meisten sind positiv und haben in der Tat neues Leben und frische Ideen in die Stadt gebracht, aber es gibt natürlich auch Dinge, die dabei nicht ganz so günstig verlaufen sind: eine Menge traditioneller Geschäfte in den Vierteln Baixa und Chiado wurden durch mehr touristische Geschäfte und Restaurants ersetzt. Wenn ich irgendetwas aus dem alten Lissabon zurückbringen könnte, wären das authentischere Läden.

Kurz und gut: Welche drei Wörter beschreiben Lissabon besonders gut?

Altmodisch, fortschrittlich, überraschend.



Lesen Sie weiter auf Seite 16 ►

ALS REISEFÜHRER DIENT... CARMINHO

Erst 2009 – vier Jahre, nachdem sie den Preis für die beste weibliche Neuentdeckung der ‚Stiftung Amalia Rodrigues‘ bekommen hatte – veröffentlichte Carminho ihr Debutalbum. Auf ihrem vierten Werk ‚Carminho canta Tom Jobim‘ nimmt sie sich eines der bekanntesten Komponisten der lateinamerikanischen Welt an: Antonio Carlos Jobim. Mit ihrer ganzen Leidenschaft interpretiert Carminho die nostalgischen Lieder neu.



Fado ist eine sehr ‚alte‘ Musikrichtung. Wie kommt es, dass sie von jungen und urbanen Künstlern wiederentdeckt wird?

Dieser Zuspruch ist ein Ergebnis unserer schnelllebigen Zeit. Die Globalisierung schreitet voran und die Menschen in Portugal durchleben eine schwere ökonomische Krise – dem Gefühl des Verlusts der eigenen Wertschätzung. In diesen Zeiten besinnt man sich auf seine Wurzeln. Der Fado steht für die portugiesische Identität, für etwas Einzigartiges. Ähnlich wie die Pasteis de Nata (Blätterteigtörtchen). Das mag sich banal anhören, allerdings stehen sowohl die eigene Küche als auch die eigene Musik für eine nationale Identität und auch wenn der Fado in meiner Jugend als ein bisschen altmodisch angesehen wurde, so wurde er von den jüngeren Generationen als Ausdruck dessen, wofür Portugal steht, wiederentdeckt. Der internationale Erfolg und die entsprechende Wertschätzung, trägt dazu bei, dass der Fado auch generationsübergreifend wieder mit Leben gefüllt wird.

Dein Leben ist schon immer geprägt vom Fado. Woher rührt diese Prägung?

Fado steht für eine große Tradition, Fado ist Kultur. Meine Eltern hatten bereits eine ‚Casa de Fado‘ (ein Haus in dem Fado gesungen wird), meine Mutter hat Fado

gesungen und somit bin ich mit dieser Kultur aufgewachsen. Als ich etwa 12 Jahre alt war, hörte ich für einen kurzen Zeitabschnitt auf – aber nicht sehr lange. Er war stets Teil meines Seins.

Du gehörst zu einem neuen und kreativen Kreis in Lissabon. Wie lässt sich Tradition und Moderne für dich vereinen?

Das ergibt sich für mich aus der Aktualität. Ich lebe im 21. Jahrhundert und lebe in Lissabon. Die Menschen leben den Moment ohne dabei ihre Geschichte zu vergessen. Somit stehen sich Tradition und Moderne nicht gegenüber, sondern gehen vielmehr Hand in Hand.

Du vereinst verschiedene Musikstile. Ist es damit leichter, den doch recht ‚sperrigen‘ Fado einer breiten Masse näher zu bringen? Meines Erachtens spiegelt der Fado stets die Gegenwart. Es gibt für mich diesen vermeintlich neuen Fado nicht, er ist, wenn man so will, traditionell aktuell. Er beschreibt deine Gefühlswelt. Das war früher nicht anders als heute.

Wie reagieren die Menschen auf diese Art von Musik, wenn sie nicht damit groß geworden sind. Wie etwa in Deutschland?

Es ist unglaublich! Deutschland ist ein Ort, der mir sehr viel Wertschätzung entgegen-

bringt. Sie möchten den Fado hören. Sie entsprechen so gar nicht dem Klischee des ‚kalten Deutschen‘. Sie sind mir gegenüber sehr interessiert und offen – der Grund, weshalb ich gerne in Deutschland auftrete.

Lass‘ uns auch über Lissabon sprechen.

Eine Stadt, die mittlerweile in das Herz vieler trifft, weil sie vielfältig ist. Ob für den normalen Touristen, den Entdecker, für Musik- und Kulturfans – eine Stadt, die alles bietet.

Fasziniert dich deine Stadt immer noch?

Absolut. Sie ist sehr alt, aber nicht stehen geblieben. Eine lebendige Stadt, die ihre Besucher dazu einlädt, in ihr zu verweilen und am Leben teilzunehmen. Sie ist voll von lebendigen Traditionen, die zurecht auch kennengelernt und erlebt werden sollten. Das unterscheidet Lissabon von anderen europäischen Metropolen.

Abseits der ‚Touristenfallen‘ – wohin gehst du aus?

Es mag komisch klingen, aber mir fällt auf Anhieb das Fadohaus ‚Mesa de Frades‘ ein. Hier bin ich groß geworden. Aber darüber hinaus würde ich empfehlen, sich in Lissabon treiben zu lassen, auf die Menschen zu achten, sie anzusprechen, sie zu erleben. Dann ist Lissabon am schönsten und man wird seinen eigenen speziellen Ort entdecken und erleben.

Findest du musikalische Inspiration in dieser Stadt?

Lissabon ist für mich eine einzige Inspirationsquelle! Ich liebe es in Lissabon zur Ruhe zu kommen, zu reflektieren und daraus Kraft zu ziehen. //



ACHTENDER



Wir sind überzeugt: gute Geschichten beginnen im Herzen von Metzingen.
Nehmen Sie Platz. Werden Sie Teil einer guten Geschichte.
Im Achter.

DER WEG IST DAS ZIEL

FERIEN MIT DEM ZUG

Der Sommer steht vor der Türe und der Urlaub ist noch nicht gebucht? Da sehnt man sich das gesamte Jahr nach der warmen Jahreszeit und dann ist sie doch wieder viel zu schnell da. Im stressigen Alltag hat man ganz vergessen, die sommerliche Auszeit zu planen. Nun soll es noch für ein paar Tage weg gehen und das Ganze ohne großen Aufwand. Warum also in die Ferne reisen, wenn das Gute liegt so nah.

Lange Flugzeiten oder unzählige Stunden auf der Autobahn mindern die Vorfreude auf den Urlaub. Und hat man nicht bereits lange im Voraus geplant, sind die beliebten Urlaubsdestinationen mit hohen Kosten verbunden. Was also tun, wenn man spontan und ohne Stress verreisen möchte? Genau – man besinnt sich auf die naheliegenden Regionen und Länder, die man komfortabel mit dem Zug bereisen kann. Unzählige Schlangen am Flugschalter und staureiche Straßen sind passé – eine stressfreie Anreise und schnelle Fahrtzeiten sind garantiert.

Mit dem Intercity gelangt man von Stuttgart direkt nach Zürich – in drei Stunden. Und damit Reisende auf dieser Strecke noch flexibler sein können, wird ab Dezember 2017 die Zugverbindung im

Stundentakt angeboten. Dabei gibt es im stündlichen Wechsel Direktverbindungen zwischen Stuttgart und Zürich und Umsteigeverbindungen Stuttgart-Singen (Hohentwiel) mit direktem Anschluss zum Ziel. Warum bei schönem Wetter also nicht einfach spontan das Fahrrad einpacken und sich auf den Weg in die Schweiz machen. Als Erlebnismetropole am Wasser, mit Sicht auf die schneebedeckten Alpen, bietet Zürich einen einzigartigen Mix: Über 50 Museen und mehr als 100 Galerien, internationale Labels und urbane Zürich-Marken, lebendiges Nachtleben, See- und Flussbäder inmitten der Stadt sowie Wandermöglichkeiten auf dem Uetliberg. Jeder Reisende findet den passenden Programmpunkt für sich.

Der wohl bekannteste Zug-Transfer ab Stuttgart ist mit dem TGV Richtung Frankreich. Ganz bequem und in gerade mal drei Stunden und zehn Minuten erreicht man Paris – die Stadt der Liebe. Die Milliardeninvestitionen in die grenzüberschreitende Schieneninfrastruktur zwischen Deutschland und Frankreich haben sich also gelohnt. So hängt die Bahn zeitlich sogar den Flieger ab und nicht nur das: problemlos kommen Reisende direkt in der Innenstadt von Paris an, ohne Wartezeiten am Check-in, langwierige Sicherheitskontrollen und umständ-

liche Transferwege vom Flughafen ‚Charles de Gaulle‘ in das Zentrum. Doch bis nach Paris muss die Fahrt nicht zwingend gehen. Straßburg im Elsass ist auch immer eine Reise wert: Die Stadt ist die ideale Mischung aus Vertrautheit und Fremde, die eine entspannte Städtereise perfekt macht. Fachwerkhäuser und deutsche Straßenbezeichnungen auf der einen Seite, die französische Sprache und der französische Chic auf der anderen. Kleine Boutiquen, Konfiserien und Blumenläden laden zum Flanieren ein, urige Weinstuben sichern Gaumenfreuden und ganz automatisch streift man bei dem Gang durch die Stadt viele Sehenswürdigkeiten. Mit dem TGV erreicht man Straßburg in einer Fahrtzeit von einer Stunde und 17 Minuten.

Aber nicht nur der TGV ab Stuttgart ermöglicht Urlaubern eine komfortable und schnelle Reise. Auch der ICE hat seine Vorzüge: So erreicht man in fünf Stunden die Hauptstadt der Niederlande, Amsterdam. Zeitlich kann der Transfer zwar nicht die Fluglinie toppen, dafür besticht die Verbindung mit dem Preis (ab 89,00€). Nicht zu vergessen, dass beim Reisen mit der Bahn eindrucksvolle Landschaften zu sichten sind.

Unter den europäischen Metropolen gilt Amsterdam als einzigartig. Im Vergleich zu anderen Weltstädten ist die Stadt zwar sehr überschaubar, doch mit den Vorteilen der großen Metropolen kann sie in jedem Fall mithalten. Sie bietet eine Vielzahl historischer Sehenswürdigkeiten, weltberühmte Museen und ein ausgeprägtes Nachtleben. Amsterdam ist vielmehr als

Grachten, Coffee-Shops und Rotlicht-Viertel. Die Stadt an sich hat ein internationales Flair und schafft Anlaufstellen für jeden Geschmack und jede Zielgruppe. Angefangen von Grachtenrundfahrten, Museumsbesuchen und Shoppingtrips bis zu den verschiedensten Formen von Unterhaltung und Ausgehen am Abend. Nichts ist weit voneinander entfernt und alles durch den öffentlichen Verkehr bestens zu erreichen.

Wer die Eisenbahnromantik liebt, kann auch diese von Stuttgart aus erleben. Unterschiedlichste Anbieter bieten Pauschalreisen, die Urlaubern entspannte Zeit ermöglichen – bereisen eindrucksvoller Städte ohne mühselige Planungen. So kann man beispielsweise mit dem historischen Dampfschnellzug der Ulmer Eisenbahnfreunde e.V. in Form einer Mehrtagesfahrt nach Wien reisen. Unter dem Motto ‚Gemütlich Reisen im Stil der alten Zeiten‘ steht das Erlebnis der Dampflok im Mittelpunkt. Ein bequemer Sitzwagen und ein Speise- sowie Salonwagen mit nostalgischem Ambiente sorgen für Eisenbahnromantik. Die Fahrt mit dem Sonderzug führt von Stuttgart über Nürnberg und Passau nach Linz, wo der erste Zwischenstopp eingelegt wird. Nach dem Besuch der Kulturstadt geht die Reise weiter nach Wien. Vor Ort wird den Gästen an allen Reisetagen ein buntes Städteprogramm geboten oder man nutzt die Zeit zur privaten Erkundung. Auch der Sonderzug ‚Classic Courier‘ besinnt sich auf das goldene Zeitalter des Zugreisens. Die beeindruckende Schienenkreuzfahrt von Stuttgart lässt Urlauber die interessantesten Städte und die schönsten

ENTSPANNTES BAHNFAHREN

Bequemer sitzen mit besserer Aussicht – und ruhiger noch dazu: Wer seine Bahnfahrt genießen will, sollte schon beim Buchen genau hinschauen.

SITZPLATZ-RESERVIERUNG

Sie kostet extra, lohnt sich aber besonders zu Stoß- und Hauptreisezeiten. Denn wer möchte schon an jedem Bahnhof erneut den Sitzplatz wechseln müssen. Die Reservierung beträgt ca. vier Euro pro Einzelreservierung. Wer die Reservierung vergessen hat, kann sie auch online oder per Handy nachholen. Übrigens müssen die Plätze spätestens 15 Minuten nach der Abfahrt besetzt werden – sonst verfällt die Reservierung. Also erst zum Sitz, dann ins Bordbistro.

Tipp: Für einen ruhigen Fahrkomfort am besten in der Mitte des Waggons buchen.

RICHTIGE RICHTUNG

Leider ist online nicht immer die Fahrtrichtung angegeben – und diese bezieht sich zudem auf den Einstiegsbahnhof. Deshalb sollte man darauf achten, ob weitere Bahnhöfe aufgelistet sind, in denen die Fahrtrichtung wechseln kann. Sonst reist man womöglich die erste halbe Stunde vorwärts und die folgenden Stunden rückwärts.

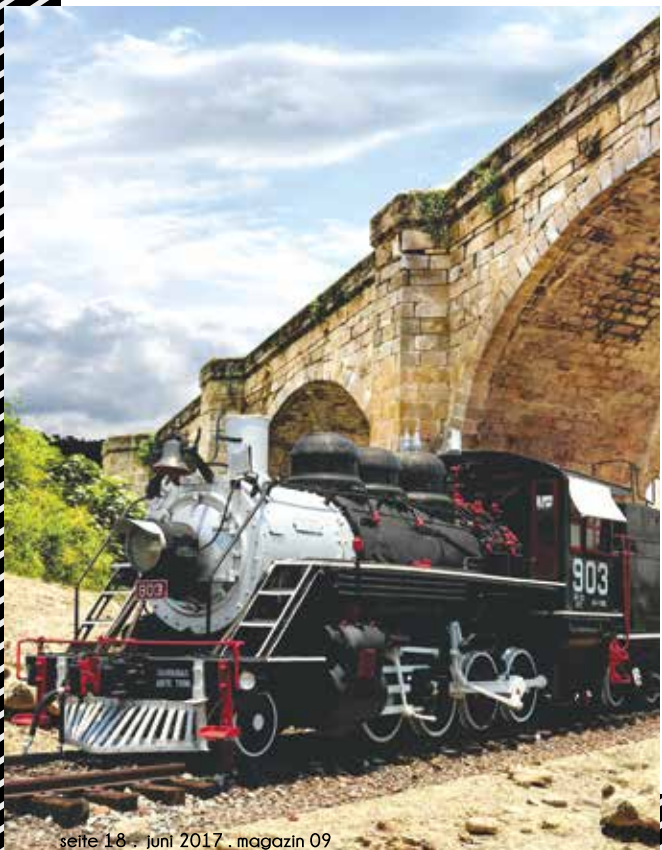
MEHR BEINFREIHEIT

Wer großgewachsen ist oder generell mehr Wert auf Beinfreiheit legt, sollte sich von einem Platz im Abteil oder an einem Tisch verabschieden: An beiden muss man sich mit fremden Füßen arrangieren. Etwas weiter kann man die Beine in einer Großraumreihe ausstrecken – am besten auf einem Gangplatz.

MEHR KLASSE

Erste-Klasse-Waggons bieten neben Zweier-Reihen oft Einzelsitze an. Generell kann es lohnen, bei der Buchung nicht nur zu prüfen, ob es einen Sparpreis für diese Strecke gibt, sondern ob auch Sonderangebote für die Erste Klasse darunter sind. Da am Wochenende weniger Geschäftsreisende unterwegs sind, kann das sogar günstiger sein als der Normalpreis in der Zweiten Klasse.

Naturlandschaften zwischen Ostsee und Masurischer Seenplatte auf ungewöhnliche Weise erleben. Der Sonderzug besteht aus gepflegten Schnellzug-Wagen der 60er bis 80er Jahre, die neben ihrem nostalgischen Ambiente ein komfortables Fahrgefühl vermitteln. Wie früher können die Fenster zum Fotografieren und Lüften geöffnet werden. Ganz nach der Devise ‚Der Weg ist das Ziel‘ kann man sich während der Fahrt im Speisewagen verwöhnen lassen oder einen Drink im stilvollen Salonwagen genießen. Ausstellungen in den Sitzwagen zeigen Wissenswertes der bereisten Regionen und im Gesellschaftswagen werden die Urlauber mit Vorträgen, Dichterlesungen und Anekdoten auf die Reisestationen eingestimmt. Ein echtes Zug-Erlebnis. //



HITZEFREI

sportarten für den sommer

Hochsommer – die Temperaturen schnellen in die Höhe und kaum einer hat die Motivation sich der wöchentlichen Jogging-Runde zu widmen, geschweige denn die Indoor-Räumlichkeiten des Fitness-Studios aufzusuchen. Doch ganz ohne Sport möchte man auch nicht durch die heiße Jahreszeit. Sport im Wasser macht Spaß und ist effektiver als so mancher glaubt. STIL.IST stellt die Wassersportarten vor, bei denen besonders viele Kalorien verbrannt und Muskeln aufgebaut werden.

Bei Wassersport denken die meisten zunächst an Kite- oder Windsurfen? Das macht zwar Spaß und trainiert den ganzen Körper, doch wer hat schon surftaugliche Wellen in seiner Heimatstadt? Gut dass es auch viele Wassersportarten gibt, die man vor der eigenen Haustüre ausüben kann – im See, im Fluss oder in einem Schwimmbad. Mit den folgenden Sportarten in und auf dem Wasser bleibt man den Sommer über fit!

STAND-UP-PADDLING

Der klare Gewinner in Sachen Muskelaufbau und Kalorienverbrennung ist die Trendsportart Stand-up-Paddling. Bis zu 700 Kalorien werden pro Stunde verbrannt. SUP, wie die Sportart auch genannt wird, kräftigt den ganzen Körper und stärkt die Rumpfmuskulatur. Aktuell wurde von der Universität Hamburg sportwissenschaftlich belegt, dass Stand-up-Paddling effektiver für den Muskelaufbau ist als das Training im Fitnessstudio. An vielen deutschen Seen, aber auch an Flüssen in der Region kann man das SUP ausprobieren – überall wo es Bretter und Paddel zum Ausleihen gibt. Eine schöne Aussicht und das Bräunungsprogramm gibt es gratis dazu.



AQUA-ZUMBA

Zumba hat bereits viele Fitnessstudios erobert, nun sind auch die Schwimmbäder an der Reihe. Der neue Fitness-Trend kombiniert die lateinamerikanische Tanzsportart mit klassischen Wassergymnastik-Übungen. Auch außerhalb des Wassers sorgt Zumba für eine tolle Figur, doch der Widerstand im Wasser verstärkt den Trainingseffekt. Aqua-Zumba ist ein Rundum-Workout, das Muskeln und Ausdauer trainiert – von den Beinen über den Rumpf bis zu den Armen. Durch den Auftrieb des Wassers haben bereits die kleinsten Bewegungen eine große Wirkung und das Beste daran – der Spaß steht im Vordergrund. Bis zu 400 Kalorien pro Stunde werden bei der Aqua-Variante verbrannt.



SCHWIMMEN

Auch der Klassiker, das Bahnen-Schwimmen, zählt sich aus. Schwimmen ist nicht nur ein optimales Ausdauertraining, es sorgt nebenbei für eine harmonische Kräftigung der Gesamtmuskulatur und steigert die Ausdauer. Außerdem ist Schwimmen gut für den Rücken und stärkt die Gelenke, ohne sie dabei zu überlasten. Für den Fit-Effekt reicht es jedoch nicht aus, nur im Becken zu planschen. Die verschiedenen Schwimmstile können je nach Typ variiert werden und sind ein hervorragendes Koordinationstraining. Ein wenig Anstrengung muss aber sein. Aufgrund der anhaltenden Belastung im niedrigen Pulsbereich kann der Körper bei einer halben Stunde bis zu 350 Kalorien verbrennen.



WINDSURFEN

Für das Surfen mit Segel braucht man kein Meer – ganz einfach kann man dieser Sportart an den zahlreichen schönen Seen in Deutschland nachgehen und zugleich seine Abenteuerlust stillen. Scheinbar schwerelos gleitet man über das Wasser, wobei vor allem der Oberkörper einer enormen Krafteinwirkung ausgesetzt ist. Der Kalorienverbrauch liegt bei 280 Kalorien pro Stunde. Zusätzlich werden durch Windsurfen das Balancegefühl und der Gleichgewichtssinn verbessert. Etwas Übung ist erforderlich, damit man nicht ein paar frische Abkühlungen erlebt – wobei diese bei hohen Temperaturen sicher eine schöne Abwechslung sind.



RUDERN

Grundsätzlich bezeichnet Rudern eine Kraftausdauer-Sportart, bei der sich Boote über gewisse Distanzen auf dem Wasser fortbewegen. Wer sein Sportprogramm gezielt auf die Arm- und Beinmuskulatur sowie auf die Fettverbrennung ausrichten möchte, ist beim Rudern absolut richtig. Nicht nur, dass man bis zu 200 Kalorien pro Stunde verbrennt, auch wird die Ausdauer ausgiebig gestärkt, die Arm- und Beinmuskulatur gekräftigt und nachhaltig Fett ab- und Muskel aufgebaut. Unterwegs auf See oder Fluss kann man die tolle Landschaft und das Wetter genießen und zugleich die Aktivität im Team genießen. Einfach die sportlichen Freunde einpacken und ab aufs Wasser.



FLOATFIT

Beim Floatfit wird im Wasser, jedoch an der Wasseroberfläche trainiert. Als Trainingsgerät dient eine spezielle, mit Luft gefüllte Trainingsmatte, das so genannte Floatboard. Dieses ähnelt einem Surfboard: So ist es möglich, das Workout auf der Trainingsmatte zu absolvieren, ohne dabei ins Wasser zu fallen. Floatfit verbindet effektives Workout mit Nervenkitzel: Die Teilnehmer stehen auf wackeligem Untergrund, müssen ständig die Balance halten und trainieren so permanent die innen liegenden Muskelgruppen. Hochintensives Intervall- und Low-Impact-Training werden somit auf motivierende und Spaß erzeugende Art miteinander kombiniert.



© Aquaphysical

VERLOSUNG

Trotz steigenden Temperaturen souverän bleiben

8x4 ist stark wie ein Deo und dabei aufregend wie ein Parfum – und das ganz ohne Aluminiumsalze. Um der Sommerhitze ein wenig zu trotzen, verlosen wir insgesamt 15 Pakete mit folgendem Inhalt:

- 1 x 8x4 Pink Fresh Spray
- 1 x 8x4 Pink Fresh Roll-On
- 1 x 8x4 Pure Mini Spray
- 1 x Hidrofugal Classic Pumpspray



Jedes Paket hat einen Verkaufswert von ca. 7, 50 Euro. Wer gewinnen möchte, schreibt eine Mail an redaktion@die-stilisten.de mit dem Stichwort „Sommer“. Name, Alter, Anschrift und Rufnummer ebenfalls angeben. Es entscheidet das Los, der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen. 8x4 Produkte sind erhältlich im Lebensmittel-Einzelhandel und in Drogeriemärkten. www.8x4.de.

Und wer es individueller und ausgefallener liebt, wird diesen Sommer auch fündig. Auf folgende Trend-Sportarten konnte man bereits letzten Sommer einen Blick erhaschen, nun setzen sich diese auch vermehrt in Deutschland durch – und das sowohl für Frauen als auch für Männer.

MERMAIDING

Anmutig wie eine Meerjungfrau durchs Wasser gleiten? Da werden Kindheitserinnerungen wahr, vor allem für die großen ‚Mädchen‘. Einmal sich ganz wie Arielle fühlen, dabei eine gute Figur machen und zugleich Kalorien verbrennen – das überzeugt auch die Großen. In verschiedenen Kursen ist dies mittlerweile in den Schwimmbädern für Jung und Alt möglich. Mit einer Meerjungfrauen-Flosse ausgestattet wird geschwommen und getaucht. Unterschiedliche Größen und Ausführungen der Flossen, die bis zum Bauchnabel reichen, ermöglichen jeder Altersklasse ein individuelles Erlebnis mit tollen Eindrücken. Das sogenannte Mermaiding hat sich inzwischen zu einer Trendsportart entwickelt. 2016 gab es sogar Meerjungfrauen-Meisterschaften und im deutschsprachigen Raum existieren bis heute mehr als 100 Nixenschulen, die das Mermaiden lehren.



FINSWIMMING

Auch für Männer ist das Schwimmen und Tauchen mit der Flosse nicht abwegig. Finswimming bezeichnet eine dynamische Sportart, welche die schnellste Fortbewegungsart des Menschen im Wasser darstellt – und dies unter Ausnutzung der eigenen Muskelkraft und anderer physiologischer Fähigkeiten. Finswimmer erreichen spektakuläre Geschwindigkeiten von weit über 3 m/s auf den Sprintdisziplinen. Angelehnt an die Schwimmweise der Delfine schwimmt man mit einer einzigen Flosse für beide Füße. Diese sogenannte Monoflosse hat eine ca. 12-15 mal größere Vortriebsfläche als man es vom normalen klassischen Sportschwimmen kennt. Enorme Anforderungen machen diese Sportart zu einer attraktiven Extremsportarten im kühlen Nass: Ein sehr hoher Kraftaufwand des Rumpfes und der Beine wird benötigt, um die große Vortriebsfläche der Monoflosse zu bewegen und somit die Geschwindigkeiten auf und unter Wasser zu realisieren.



Lesen Sie hierzu weiter auf Seite 24, Interview mit Britta Steffen (erfolgreiche deutsche Schwimmerin) ►

„WUNDERBAR, ABER ENTBEHRUNGSREICH“

IM GESPRÄCH MIT SCHWIMMERIN BRITTA STEFFEN

Ex-Profisportlerin Britta Steffen blickt auf eine herausragende Karriere zurück. Schwimmen war Passion und Berufung. Vier Jahre nach ihrem Rücktritt hat die ehemalige Top-Athletin einen anderen Blick auf Vergangenes. STIL.IST sprach mit Britta Steffen über ihre Laufbahn im ‚nassen Element‘ und das Leben danach.

Wann wurde Ihre Leidenschaft für das nasse Element geweckt?

Das war bereits beim Absolvieren der Seepferdchen-Prüfung.

Also schon in frühen Jahren... Wann zeichnete sich ab, dass Sie den Sport als Profi ausüben können und wollen? Hätte es vielleicht auch eine andere Sportart sein können?

Darüber habe ich als Kind natürlich nicht nachgedacht. Mit 12 Jahren entschied ich mich, ein Sportinternat zu besuchen, weil die Bedingungen hier optimal waren, um Schule und Sport zu verbinden. Dass der Weg dann fast bis zu meinem 30. Lebensjahr weiterging, war damals aber noch nicht absehbar.

Sie können auf zahlreiche Siege zurückblicken. Was war für Sie Ihr größter Erfolg?

Das sind ganz klar die Olympiasiege. Olympiasieger bleibt man sein ganzes Leben lang. Davon träumt jeder Sportler.

Das Silberne Lorbeerblatt ist die höchste sportliche Auszeichnung in Deutschland. Was bedeutet diese Auszeichnung für Sie?

Ich sehe es als Anerkennung und das ist

etwas sehr Schönes, die braucht jeder von uns. Deshalb bin ich stolz darauf.

Wie schwierig ist es, nach Jahren im Profisport, sich wieder in einem alltäglichen Leben zurecht zu finden?

Als Sportlerin hatte ich einen klar strukturierten Tagesablauf. Da ich gleich im Anschluss mit meinem Masterstudium weitergemacht habe, war der Übergang gut zu schaffen. Ich bin auch glücklich, dass ich den Profisport hinter mir habe, es war eine wunderbare, aber ebenso entbehrungsreiche Zeit!

Sie studierten Umweltingenieurwissenschaften und Human Resources Management mit Schwerpunkt Controlling – eher theoretische Themen. Fehlt Ihnen in Ihrem heutigen Leben das ‚Treibenlassen im Wasser‘?

Treiben lassen war auch während meiner sportlichen Karriere selten möglich, jedenfalls nicht im Wasser. Ich kann heute jederzeit in die Schwimmhalle fahren und im Wasser meditieren. Für mich ist es Luxus nicht zu müssen, sondern jetzt entspannt sagen zu können: „Heut‘ hab ich Lust, heut‘ geh ich mal.“

Nach Ihrem Rücktritt sagten Sie, Sie müssten erst einmal Ihre Identität neu finden. Was genau bedeutete das für Sie?

Ich war immer Britta, die Schwimmerin. Heute bin ich Rednerin, Unternehmerin, ‚Vordenkerin‘ – auch schöne neue Rollen, die mich sehr erfüllen. Ich hatte keinen Masterplan nach meinem Rücktritt. Aber Ideen und Vorstellungen. Die setze ich bis heute um und finde es spannend, noch nicht am Ende zu sein. Es kommt immer noch etwas Neues.

Letztes Jahr haben Sie mit neuer Identität einen völlig anderen Bereich kennengelernt: als Model auf der Berliner Fashion Week. Bleibt es beim Hineinschnuppern oder könnte das eine echte Alternative für Sie sein?

Ich glaube, ich bin nicht mehr jung genug, aber als sportliche Mittdreißigerin stehe ich gerne zur Verfügung (sie lacht). Das ‚Schaulaufen‘ erzeugt tatsächlich ein ähnliches Prickeln wie das Wettbewerbeschwimmen damals. Aber das sehe ich eher als Ausflug, der mir aber durchaus gefallen hat.

Kurz darauf nahmen Sie an der Show ‚Ewige Helden‘ des Fernsehsenders VOX teil. Sie stehen also nun vor Kameras im Mittel-

Britta Steffen

- * 16. November 1983 in Schwedt/Oder
- ehemalige deutsche Schwimmerin
- Erfolge: 23 Medaillen bei Olympischen Sommerspielen sowie Welt- und Europameisterschaften, darunter zwei Olympiasiege, zwei Weltmeistertitel und neun Europameistertitel.
- Auszeichnung des ‚Silbernen Lorbeerblatts‘ für ihre sportliche Leistungen

punkt und sind nicht mehr auf vertrautem Terrain unterwegs – dem Wasser. Ist das für Sie eine gesellschaftliche Herausforderung?

Es sind wirklich alles schöne Herausforderungen, die ich gerne annehme und interessant finde, weil ich mich dadurch wiederholt neu kennenlerne. Überall lässt sich was lernen, das macht mein Leben – aus meiner Sicht – sehr spannend. Aber die Kameras nehmen nicht den größten Teil meines Lebens ein.

Der größte Teil Ihres Lebens war mit dem Element Wasser verbunden – immer mit dem Ziel, etwas zu erreichen. Haben Sie trotzdem die Muße, sich auch mit weniger leistungsorientierten Sportarten zu beschäftigen?

Ich bin für wenige Sportarten wirklich talentiert, von daher probiere ich gern Neues aus, um dann aber festzustellen, dass das Schwimmen genau der richtige Sport für mich war. Ich kletterte super gerne und ich mag Yoga. Wenn man einen schwierigen Parcours klettert und sich nicht bewegen kann, weil man plötzlich Angst vor der Höhe oder Herausforderung hat, so kann das auch lustig sein. Aber noch besser ist das Gefühl, sich der Situation gestellt und die Angst überwunden zu haben. //





HÖHENFLUG

grenzbereich motocross

Tiefe Spuren in der Erde, Benzingeruch in der Luft: Motocrossfahren fasziniert die Menschen bereits seit über 100 Jahren. Und dabei ist es mehr als nur ein Sport – es ist ein Lifestyle, der sich um den gesamten Globus etabliert hat. Die Extremsportart ist allerdings nichts für schwache Nerven – und erst recht nichts für Menschen, die sich nicht gerne schmutzig machen.

Ken Roczen, Travis Pastrana, Carey Hart und Ricky Carmichael sind nur einige der Legenden, die den Sport bekannt gemacht haben. Begonnen hat alles Anfang 1900 mit Motorradrennen in England. Später kamen die Rennen dann auch nach Europa und Amerika. Aufgrund der besonderen Robustheit im Gelände, wurden die Motorräder immer mehr den Ansprüchen angepasst. Neben technischen Raffinessen sind vor allem eine starke Federung sowie grobstollige Reifen wichtig. Daraus entwickelte sich die Motocross-Maschine. Der Name stammt aus der Zusammensetzung der Wörter Motorcycle (Motorrad) und Cross Country (Geländefahrt). Da die Fahrzeuge weder Beleuchtung, noch Blinker, Hupe, Ständer oder Kennzeichenhalter besitzen, haben Motocross-Maschinen keine Straßenzulassung. Die Rennen finden auf abgesperrten Strecken statt.

Aber nicht nur die Motorräder müssen viel einstecken. Bei den Outdoor-Rennen treten bis zu 40 Fahrer gegeneinander an. Die Strecke beinhaltet unebenes Gelände, meterhohe Sprünge, tiefe Bodenwellen und Bergauffahrten an steilen Abhängen, das sogenannte Hillclimbing. Das belastet nicht nur das Material, auch die Muskeln und Kondition der Fahrer werden unter Beweis gestellt. Körperliche Fitness ist unumgänglich. Zum Extremsport wird Motocrossfahren vor allem dann, wenn der Untergrund schlammig und matschig und das Gefährt immer schwieriger zu bändigen ist. Stürze sind vorprogrammiert. Dementsprechend müssen sich die Fahrer mit Helmen, Brille, Handschuhen, Stiefeln, Knie-, Rücken-, Nacken- und Brustprotektoren schützen.

Über die Jahre des Extremsports haben sich im Motocross verschiedene Wettkampfformen entwickelt. Wenn man über Motocross spricht, dann meist über die klassische Art – das Outdoormotocross. Die Strecken befinden sich im freien Gelände und sind überwiegend zwischen 1000 bis 4000 Meter lang. Durch ausreichend viel Platz, lassen sich auf langen Geraden große Sprünge formen und somit höhere Geschwindigkeiten erzielen. Wechselnde Wetterverhältnisse ändern die Beschaffenheiten des Untergrunds laufend. An heißen Tagen kann Staub die Sicht erschweren, während an regnerischen der Boden schlammig und rutschig wird. ▶

Die Beschaffenheit des Bodens variiert von Strecke zu Strecke, teilweise sogar von Streckenabschnitt zu Streckenabschnitt, sodass den Fahrern konstante Konzentration abverlangt wird. Häufig werden die Rennen in mehrere Läufe unterteilt: Eine Qualifikationsrunde und zwei Finalläufe. Erlaubt sind maximal 40 Fahrer.

Eine weitere Art ist das Supercross. Dieses findet hauptsächlich in den Wintermonaten statt, weshalb die Rennen in Hallen und Stadien ausgetragen werden. Aufgrund des begrenzten Raums werden die Strecken bei dieser Disziplin technisch anspruchsvoller, weshalb die Rennen meist sehr kurz sind, in der Regel nur 15 Minuten. Die Sprünge folgen schnell aufeinander und sind durch aufgeschüttete Erde und Lehm sehr hart. Meist sind mehrere Läufe nötig, um alle Fahrer einer Altersklasse durchzubekommen. Über Qualifikationsläufe, das Achtel-, Viertel- und Halbfinale wird entschieden, wer beim großen Finale antreten darf. In Amerika ist Supercross so populär, dass sogar komplette Football-Stadien mit 75.000 Zuschauern gefüllt werden.

Eine weitere Disziplin ist das Freestyle-Motocross oder kurz FMX. Ursprünglich wurden bei Motocross-Wettbewerben – neben den eigentlichen Rennen – Wettbewerbe durchgeführt, die sich auf Tricks beim Sprung konzentrierten. Ziel war es, mit der Maschine den besten bzw. schönsten Trick während des Sprunges zu präsentieren. Bald begannen sich Fahrer nur auf diesen Wettbewerb zu konzentrieren, wodurch Freestyle Motocross zur eigenständigen Disziplin wurde. Beim Freestyle-Motocross geht es also nicht um Schnelligkeit, vielmehr muss der Fahrer viele Tricks in einer vorgegebenen Zeit über speziell gebaute Rampen zeigen. //

MOTOCROSS VERANSTALTUNGSKALENDER

In der Regel finden die Veranstaltungen über zwei Tage statt, wobei bei vielen Events neben Motocross-Maschinen auch Seitenwagen und Quads mitfahren. Am Samstag geht es um Training und Qualifikation, der Sonntag ist der eigentliche Renntag.

ADAC MX MASTERS
11.06. - 12.06.2017 | 73773 Aichwald
26.08. - 27.08.2017 | 74405 Gaildorf
23.09. - 24.09.2017 | 71088 Holzgerlingen

BW-POKAL
01.07. - 02.07.2017 | 44. Int. ADAC Motocross | 77978 Schweighausen
08.07.2017 | 3. DMV (Jugend) Motocross MSC Betra | 72160 Betra bei Horb am Neckar
15.07. - 16.05.2017 | 23. Reutlinger ADAC Jugend- Motocross | 72770 Reutlingen
22.07.2017 | 22. Rudersberger ADAC Jugend- Motocross | 73635 Rudersberg
05.08. - 06.08.2017 | Int. 45. Gerstetter ADAC Motocross | 89547 Gerstetten
03.09.2017 | 55. Crailsheimer ADAC Motocross Jugend | 74564 Crailsheim
09.09.2017 | Int. 58. Rudersberger ADAC Motocross | 73635 Rudersberg

STOPPELCROSS
Diese Rennen finden auf abgemähten Getreidefeldern statt. Die meisten Stoppelcrossevents sind im Herbst. Neben Motocross-Maschinen sind in der Regel auch Quads und Seitenwagen vertreten.

09.09. - 10.09.2017 | 7. Schurwälder Stoppelcross mit Mofa-Cross | 73669 Lichtenwald
09.09. - 10.09.2017 | Stoppelcross RSV Bissingen | 89542 Herbrechtingen/Bissingen
06. - 08.10.2017 | 24. Burgberger Stoppelcross | 89537 Giengen an der Brenz



„MAN MUSS SICH SPEZIALISIEREN“ IM GESPRÄCH MIT FREESTYLE-MOTOCROSSER KAI HAASE



Bekannt wurde Kai Haase vor allem durch seinen Auftritt in der Fernsehshow ‚Das Supertalent 2013‘. Seit frühester Kindheit fährt er Motocross. Heute ist er 25 und gehört zu den erfolgreichsten und bekanntesten Freestyle-Motocrossern Deutschlands. Letztes Jahr hat er Kenner mit seiner Teilnahme an den Supercrossrennen in Deutschland überrascht. STILIST hat mit ihm über seine Zukunft und die Vergangenheit gesprochen.

Wie lange fährst du bereits Motocross?
Motocross fahre ich schon mein Leben lang. Ich habe durch meinen Vater mit gerademal 2,5 Jahren angefangen die ersten Runden zu drehen und bin mit 16 Jahren zum Freestyle-Motocross gekommen.

Was braucht man um Motocross zu fahren?
In jungen Jahren wahrscheinlich Eltern, die den Sport unterstützen. Leider ist ein

gewisses Umfeld nötig, um diesen Sport betreiben zu können. Natürlich braucht man aber auch ein Motocross-Motorrad und eine Transportmöglichkeit, da es keine Straßenzulassung hat. Es ist immer gut, Leute zu haben, die sich mit der Motorrad- und Fahrtechnik auskennen – ist aber kein Muss. Und mit den richtigen Protektoren kann es auch schon auf die Strecke gehen.

Protektoren schützen aber leider nicht immer. Hast du auch schon Verletzungen davon getragen?

Ja, leider hatte ich in den letzten Jahren ein paar größere Verletzungen. Mein Handgelenk und mein linker Fuß wurden davon am meisten in Mitleidenschaft gezogen.

Um Verletzungen möglichst zu umgehen, ist eine gute Vorbereitung wichtig. Wie bereitest du dich vor?

Bei Shows muss man sich nicht großartig

vorbereiten. Dort fährt man so, wie man es sich zutraut. Bei Contests hingegen möchte man immer etwas Neues zeigen oder einen neuen Trick ausfahren. Deswegen steckt da mehr Druck dahinter und die Zeit davor ist meist sehr stressig.

Was ist besonders wichtig beim Motocross fahren?

Spaß haben. Deswegen fahre ich, deswegen fahren wir alle! Wenn man ein, zwei Regeln der Strecken beachtet, kann man unbegrenzt Sachen mit Mensch und Maschine ausprobieren.

Ein bis zwei Regeln sind aber nicht alles, um mit dem Motocross zu starten, oder?

Ja, gerade für Anfänger lohnt es sich definitiv einen Fahrerlehrgang zu besuchen, um Fehler in der Körper- und Fahrhaltung von Anfang an zu verhindern. Ansonsten kann ich nur empfehlen, zu Beginn keinen

zu großen Ehrgeiz zu entwickeln und keine Feinde aufzubauen. Die MX-/FMX-Welt ist klein und wir alle wollen am Abend noch ein Lächeln im Gesicht haben.

Du fühlst dich sowohl im Supercross als auch im Freestyle-Motocross zu Hause. Ist der Wechsel für dich schwierig?

Für mich war es okay. Ich wusste, woran ich arbeiten muss und ich kannte meine Schwächen. Es ist definitiv nicht leicht, beides gleichzeitig zu machen, wenn nicht sogar unmöglich! Man muss sich auf eine Sache spezialisieren. Während man beim Supercross Sprint-, Cardio- und Motorrad-Gefühl benötigt, braucht man beim Freestyle stärkere mentale Kraft, um die Tricks ausführen zu können.

Viele Events stehen für dich dieses Jahr noch an. Auf welches freust du dich besonders?
Eigentlich freue ich mich immer auf das

nächste! Ich freue mich überall zu sein, neue Städte sowie neue Leute kennenzulernen. Im Kopf schwebt mir als nächstes die ‚Night of the Jumps‘ in Hamburg herum.

Kai Haase
• 25 Jahre | aus Berlin
• aufgewachsen in einer Motocross- und Motorradfamilie
• Ausbildung: Zweirad-Mechaniker (Fachrichtung Motorradtechnik)
• Motocross- und Freestyle-Motocross-Fahrer
• Erfüllung eines Kindheitstraums: 2016 Teilnahme bei den Outdoor-Supercross in Dortmund
• Vorbilder: Sebastian ‚Busty‘ Wolter und Travis Pastrana



Der Multimediapresenter.

stilvoll . modern . einfach . einzigartig

Der Multimediapresenter ‚one at once touch‘. Präsentieren Sie unterschiedliche Medien mit Ihrem iPad ohne starten, schließen und wechseln zwischen verschiedenen Apps. Alles mit nur einem Klick, bestimmen Sie Ihr Programm so einfach wie beim Fernsehen. **Jetzt MMPresenter Pro einen Monat kostenlos testen.**



Der MMPresenter für Ihr iPad sowie der MMPresenter Remote als Fernsteuerung für Ihr iPhone.



...als Dozent

Sie wollen künftig Ihr Thema noch effizienter gestalten?



...als Unternehmer

Sie wollen Ihren Vertrieb oder Ihre Ausbildung effektiv steuern und unterstützen?



...als Privatperson

Sie wollen Ihre Freunde oder Arbeitskollegen zu besonderen Anlässen überraschen?



...als Vertriebsleiter

Sie wollen Ihr Angebot flexibel, emotional und individuell vorstellen?

Scan mich!



www.mmpresenter.de



KUNST DER INNIGKEIT

— lebensrend hygge —

Skandinavien, ein Sehnsuchtsort für viele. Dem ‚World Happiness Report‘ zufolge leben dort die glücklichsten Menschen der Welt. Aber woher kommt dieses positive Lebensgefühl? Das Geheimnis liegt in der Lebensform: gemütlich, angenehm, nett. Ein Stil, eine Einstellung, ein Lebensgefühl. ‚Hygge‘ ist die neue Bewegung, die glücklich macht.

Deutschland belegte 2016 auf der Rangliste der glücklichsten Länder der Welt nur Platz 16. Der sogenannte ‚World Happiness Report‘ wird jährlich aus weltweiten Umfragen erstellt. Erstplatzierter und somit das glücklichste Land der Welt ist zum wiederholten Mal Dänemark. Aber warum? Grundsätzlich strebt jeder Mensch danach, glücklich zu sein. Alle Aktivitäten, denen man nachgeht, sind darauf ausgerichtet. Hobbys, Sport, Sex – all das tut man, weil man sich ein kleines Glücksgefühl davon erhofft. Selbst die Arbeit zählt dazu, denn man findet darin Selbstbestätigung und

Anerkennung. Was machen also die Dänen anders, um glücklicher zu Leben? Laut dem Report ist das Lebensglück folgenden Indikatoren zu verdanken: die großzügigkeit, die Entscheidungsfreiheit, der soziale Zusammenhalt und die Lebenserwartung der Bürger.

Der aktuelle Wohn- und Lifestylereiz aus Dänemark geht um die Welt – Hygge. Im Deutschen bedeutet ‚Hygge‘ soviel wie Gemütlichkeit, Innigkeit oder Geborgenheit. Zum Glücksgefühl von Hygge gehören entspannte Aktivitäten in geselliger Runde, ausgiebiges Schlemmen und gesunde

Anti-Stress-Maßnahmen während dem Alltag. Reiseblogs beschreiben Hygge als einen geselligen Abend mit Freunden, warmem Kerzenlicht, sanfter Musik und angenehmen Gesprächen auf einer gemütlichen Couch. Für die Dänen ist ‚Hygge‘ der Ausgleich zu einem stressigen Arbeitstag und die Antwort auf die dunklen und eiskalten Winterabende. Aber auch im Sommer wird dieser Lifestyle gelebt: draußen in der Natur sein,

sich mit der Familie auf eine Picknickdecke im Park kuscheln und die Vögel beobachten. Egal ob Sommer oder Winter, immer soll ein Gefühl von Vertrautheit, Behaglichkeit, Sicherheit und Wärme entstehen.

Und auch beim Konsumverhalten ist laut Dänen Selbstmaßregelung hinderlich. Sie kaufen Einrichtungsggegenstände nach Zufallsprinzip, ohne übertriebenes Markendenken an den Tag zu legen. Hauptsache, es sieht schön gemütlich und hyggelig aus.

‚Hygge‘ steht also für Lebensfreude und -genuss. Eine Einstellung, die zur Schaffung eines heimeligen Umfelds und zur Wertschätzung von Kleinigkeiten auffordert. Es geht um Gesten und Rituale, die das Leben schöner machen und um die Zufriedenheit mit den kleinen Dingen: Bodenständigkeit ist das Zauberwort. Keine vollen Bücherregale, keine Wand mit unzähligen Bilderahmen – stattdessen ein einziges Bild mit beruhigendem Motiv. Diskussionen über gesellschaftlich strittige Themen wie beispielsweise Politik ist vor dem Hintergrund der Hygge-Philosophie ebenfalls Tabu. Das würde schlechte Stimmung oder Streit erzeugen und das ist in jedem Fall unhyggelig. Vielmehr soll ein Rückzug aus der globalisierten Welt angestrebt werden, eine

HYGGELIG IST...

- ...selbst kochen und backen.
- ...auf dem Sofa Filme schauen.
- ...Spieleabende mit Freunden.
- ...ein guter Gastgeber sein.
- ...stricken.
- ...malen oder DIY-Projekte umsetzen.
- ...Pastellfarben.
- ...norwegische Möbel und klare Strukturen.

Gegenreaktion: Terrorismus und Finanzkrisen gefährden unsere Existenz. Hygge dagegen bedeutet Rückzug ins Private und das verkörpert Sicherheit und Geborgenheit.

Doch auch wer nach der Hygge-Philosophie lebt, darf mal traurig sein und weinen. Trost spenden dann eben nicht Schokolade und Chips, sondern eigens kreierte Zimtkekse mit gesundem Vollkornmehl. Und nicht irgendein Restposten-Krimi soll einen auf andere Gedanken bringen, sondern ein Bildband über Wälder.

Aber nicht dass dieser Lebensstil neu wäre – mit Hygge hat der Trend nur einen Namen bekommen, der das Glück als bewusste Entscheidung darstellt. Mäßigung gilt als Lifestyle. Bereits in der Biedermeier-Zeit, zwischen 1815 und 1848, entwickelte sich eine ähnliche Kultur des Rückzuges. In der Zeit, die von gesellschaftlicher Unbeständigkeit geprägt war, galt es als schick, sich in die ‚Gute Stube‘ zurückzuziehen und etwas Hausmusik zu hören. Die Stube ist heute das Wohnzimmer mit norwegischem Designer-Sofa, die Hausmusik sind Netflix-Dokus.

Hygge befriedigt also die Sehnsucht nach Einfachheit in einer Welt, in der man es sich leisten können muss, wenig zu haben. //

ATMOSPHERE. Gedämpftes Licht und Kerzen.
GEGENWART. Im Hier und Jetzt sein – Handypause!
VERGNÜGEN. Kaffee, Schokolade, Süßigkeiten ...
GLEICHHEIT. Mehr Wir statt Ich.
DANKBARKEIT. Genießen, was man hat.
HARMONIE. Wettbewerbsgedanken vergessen.
BEQUEMLICHKEIT. Einfach mal Pause machen.
FRIEDEN. Politisieren lassen wir einfach mal bleiben.
ZUSAMMENSEIN. Beziehungen pflegen ist Gold.
SCHUTZ. Sicherheit im Kreise von Vertrauten.

Hygge - Manifest



Dramen?
Nein danke!

STRECKER UND FÜGER

kräftemessen in beziehungen

Seit der Fernsehserie „How I met your mother“ schaut man Pärchen manchmal an und überlegt, wer von den beiden der Füger und wer der Strecker ist – also wer in der stärkeren Position ist. Denn in jeder Beziehung gibt es verschiedene Kräfteverhältnisse und diese werden, so unromantisch das auch sein mag, eiskalt genutzt.



„Der Schwache kann nicht verzeihen. Verzeihen ist eine Eigenschaft des Starken.“

Mahatma Gandhi (Widerstandskämpfer)

Kräfte messen in einer Beziehung klingt auf den ersten Blick nicht nach Liebe. Denn nach landläufiger Meinung tut man alles für den Partner und würde ihm natürlich niemals schaden. Man liebt ihn ja! Aber laut Dr. Wolfgang Krüger, promovierter Psychotherapeut und Autor zahlreicher Fachbücher, sind kleine Machtspielchen ganz normal. Schon in den ersten Sekunden des Kennenlernens checkt unser Unterbewusstsein den anderen ab. Nicht nur Aussehen, nein auch das Verhalten, Einkommen, mögliche Beziehungsmuster kommen in die Waagschale und ergeben zusammen das Bild, das wir uns von unserem Gegenüber machen. Und auch von Anfang an ist einer immer etwas mehr interessiert als der andere. Daraus kann sich ein Machtgefälle ergeben. Er möchte sie unbedingt haben. Sie findet ihn nicht schlecht, aber hat noch andere Optionen. Also versucht er sie zu überzeugen. Überhäuft sie vielleicht mit Aufmerksamkeit und Geschenken. Lädt sie zu besonderen Events ein. Lässt sie deutlich spüren, dass er sie will. Überwältigt von diesem Eroberungsansturm gibt sie nach und lässt sich auf ihn ein. Dieser Start in die Beziehung mag sich für ihn im ersten Moment als ein Sieg anfühlen, da er eine unerreichbare Frau (sie ist der Füger und gibt sich mit ihm zufrieden, obwohl sie es vielleicht besser treffen könnte) für sich gewonnen hat. Aber für den Strecker kann diese Beziehung ganz schön anstrengend werden, wenn er aus seiner Rolle nicht mehr herauskommt.

Auch in vermeintlich ausgeglichenen Beziehungen kommt es zum Kräftemessen. Am Anfang vielleicht noch nicht so sehr. Aber je mehr sich der Alltag einschleicht, je mehr das Bild vom Gegenüber wackelt, dass wir uns gemacht haben und je weniger man sich umeinander bemüht, desto mehr Raum ist für Machtspielchen. Das kann sich auf viele Weisen zeigen und jeder Mensch verfolgt ganz unterschiedliche und individuelle Strategien. Dabei kann es sich um ganz banale Dinge handeln, wie ständiges Zuspätkommen. Warten führt bei fast allen Menschen zu einem Gefühl von massiver Ohnmacht. Erst wird man unruhig, dann ärgerlich, dann beginnt man sich vielleicht Sorgen zu machen. Zudem vermittelt der Zuspätkommende nicht nur, dass man sich nicht auf ihn verlassen kann, sondern er drückt auch in gewisser Weise mangelnde Wertschätzung aus. Natürlich kann es jedem Mal passieren, dass man zu spät kommt. Aber jeden Tag in der Woche das Abendessen zu verpassen ist eine andere Geschichte.

Eine weitere Strategie im Kräftemessen der Beziehung ist der Entzug der Anerkennung. Am Anfang einer Beziehung wird man noch mit Anerkennung und Wertschätzung überhäuft. Der andere sieht in einem ein Wunder und zeigt das auch bereitwillig. Er kann gar nicht anders, als einen mit seinen positiven Gefühlen zu überschütten. Aber mit dem Alltag und der Gewöhnung aneinander lässt das langsam nach. Das ist okay, immerhin sind Verliebte wie Drogensüchtige und es ist eine Erholung für den Organismus, wenn sich wieder langsam der Normalzustand einstellt. Aber leider kann es durch häufige Konflikte ins Gegenteil umschlagen. Man hört nicht nur auf dem anderen zu zeigen, wie toll man ihn findet, sondern man fängt an ihn zu kritisieren, teilweise auch sogar sein Erfolgserlebnisse zu sabotieren. Und so kann es zu beißenden Bemerkungen innerhalb einer Partnerschaft kommen. Zum Beispiel wenn er erzählt, dass er heute bei der Arbeit seinen Mann gestanden hat und sie spöttisch bemerkt, „ja wenigstens klappt es da noch“.

Am Ende beinhaltet jeder Machtkampf, dass man dem anderen etwas vorenthält, das dieser sich wünscht: sei es Pünktlichkeit, Aufmerksamkeit, Anerkennung oder auch Sex. Besonders Männern ist Anerkennung und Sexualität sehr wichtig. In Liebesbereichen sind sie oft unbeholfen, wobei tragischer Weise gerade da der verbale Austausch Frauen wiederum besonders wichtig ist. Frauen betrachten die Sexualität weniger als einen schlichten Vollzug, sondern für sie ist es eine leidenschaftliche körperliche Kommunikation. Daher muss für sie die Beziehung stimmen, um sexuell intim zu werden. Somit leidet die Sexualität in einer Partnerschaft oft automatisch, sobald es in anderen Bereichen nicht stimmt. Fehlende Sexualität kann also ein Seismograph für Spannung in der Partnerschaft sein – oder eben auch eine Form der Machtausübung. Man schläft nur mit dem anderen, wenn dieser alles so gemacht hat, wie man es sich wünscht, oder wenn er einem endlich das rote Kleid von Hugo Boss gekauft hat. Der Partner reagiert natürlich darauf mit den ihm möglichen Mitteln – ein Teufelskreis entsteht. ▶



„Es gibt immer einen Besiegten in der Liebe; den, der mehr liebt.“

Franz Blei (Literaturkritiker)

Steckt eine Beziehung in Machtkämpfen fest, heißt das nicht automatisch, dass dieses bewusst passiert, oder aus böser Absicht. Manchmal sind diese Verhaltensmuster ein gelerntes Muster aus der Kindheit. Denn wer als Kind bspw. in einer streitbeladenen Familie aufwuchs, ist im Umgang mit anderen selten entspannt. Oder wenn jemand sehr von seinen Eltern dominiert wurde, kann es sein, dass er als Reaktion darauf nicht die Erwartungen der Eltern erfüllt, soweit es in einer Eltern-Kind-Beziehung möglich ist. Das kann sich so festsetzen, dass er auch als Erwachsener sofort blockiert ist, sobald Erwartungshaltungen an ihn gerichtet werden. Er kann dem Partner diesen Gefallen einfach nicht tun. Dabei wäre es ihm technisch ein leichtes, die Unterwäsche so zusammenzufalten, wie es der Partner gerne hätte. Oft triggern gerade solche klassischen Beispiele, wie die offene Zahnpastatube oder liegengelassene Socken, einen handfesten Streit. Und können wahre Ehekrisen auslösen, wie der Flügelschlag des Schmetterlings, einen Tsunami.

Wie aber kann man dieser negativen Spirale entkommen? Der erste Schritt wäre es, sich dieses Kräfteressen bewusst zu machen und sich dabei auch an die eigene Nase zu fassen. Geht man selbst vielleicht strategisch vor? Hat man eine Rechnung im Kopf, nach der ganz klar hervor geht, wer diesmal mit der Entschuldigung dran ist? Oder sucht man manchmal auch die Versöhnung, egal, wer zu weit gegangen ist? Und wenn man sich die Machtstrategien bewusst gemacht hat, sollte man versuchen diese aktiv zu reduzieren.

Gleichzeitig kann man versuchen, den Machtspielchen des Partners die Grundlage zu nehmen. Wenn einen der Partner zum Beispiel mit seinem Zuspätkommen bestraft, kann man dies durchbrechen, indem man nicht mehr wartet. Was hindert einen denn bspw. daran, alleine ins Sportstudio zu gehen? Nirgendwo steht geschrieben, dass man dort als Pärchen auftreten muss. Der Partner kann nachkommen. Und wenn man das vielleicht noch auf andere Situationen ausweitet, wird er mit Sicherheit mit der Zeit pünktlicher. Ein weiterer wichtiger Schritt ist es, das eigene Selbstbewusstsein zu stärken. Denn mit einem guten und unerschütterlichen Selbstbewusstsein, ist man von der Bestätigung des Partners kaum mehr abhängig. Von daher sollte man von Anfang an beibehalten, sein Leben selber zu gestalten und auch außerhalb der Beziehung nach Erfolgen zu streben. Wenn einem dann der Partner nicht mehr so viel Aufmerksamkeit schenkt, wie man es gewohnt ist, ist das vielleicht verletzend, aber es erschüttert nicht mehr die Basis des Selbstvertrauens. Dabei ist ein guter Freundeskreis besonders wichtig. Denn hat man diesen, ist es gar nicht schlimm, wenn der Partner auch mal etwas mit seinen Freunden unternehmen möchte. Im Gegenteil, dann kann man sich endlich mal wieder in Ruhe mit seinen Mädels treffen.

Demnach ist das Geheimnis einer ausgeglichenen Beziehung selbst zu erstarken und souveräner mit Kräfteressen in Beziehungen umzugehen. Dabei kann eine Prise Humor sehr hilfreich sein. Dann ist es auch gar nicht mehr so wichtig, wer der Strecker und wer der Fäger ist. Man ist ein Paar und mal ist der eine im Vorteil und mal der andere. Das ist okay. //

LIEBE, MACHT UND LEIDENSCHAFT

In jeder Partnerschaft ist Macht genauso ein Thema wie Liebe. Häufig scheitern Partnerschaften an diesem Spannungsverhältnis, da die Machtspiele zu Konflikten führen, anstatt zu einem positiven Erleben der Beziehung auf Augenhöhe. Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass Macht mit Liebe unvereinbar sei. Dem widerspricht der Autor. Er zerstreut alle Vorurteile, Verunsicherungen und Ängste und zeigt ganz pragmatisch und konkret, nach welchen Regeln Machtspiele ablaufen. Vor allem weist er darauf hin, ab welchem Punkt solche Machtspiele eine Gefahr für die Beziehung, für die Liebe werden. In jeder Partnerschaft ist Macht ein Thema; doch Partnerschaft kann durchaus gelingen trotz Macht in ihren vielfältigen Varianten und Spielformen. Wolfgang Krüger, geboren 1948 in Berlin, Studium der Betriebswirtschaft und der Psychologie, Dr. phil. (1981). Psychotherapeut in eigener Praxis in Berlin. Autor zahlreicher psychologischer Sachbücher.



Wolfgang Krüger
Liebe, Macht und Leidenschaft.
Verlag Herder
ISBN: 978-3-451-06880-5
€ 9,99 (D)

„MAN MUSS ÜBEN.“

LIEBESBEZIEHUNGEN SIND WIE EIN INSTRUMENT

Max und Pauline (Namen von der Redaktion geändert) sind sich vor elf Jahren auf einer wilden Party begegnet.

Es war Liebe auf den ersten Blick. Heute haben sie zwei Kinder, einen Hund und gehen sonntags aufs Gütle.

STIL.IST hat sie dort besucht und nachgefragt, wie die beiden das meistern.

Gibt es in eurer Beziehung Kräfteressen, oder ist alles eitel Sonnenschein?

Pauline: Na ja, wie realistisch ist nach zehn Jahren und zwei Kindern eitel Sonnenschein? (Sie lacht) Nein, Spaß beiseite. Ich denke für eine lange Beziehung läuft es ganz gut bei uns. Wir haben auch schon die ein oder andere Krise überstanden. Und durch diesen Prozess gelernt, wie wir konstruktiv miteinander umgehen können. Trotzdem sind wir nicht völlig frei von Kräfteressen. Aber im Großen und Ganzen ist es recht ausgeglichen.

Max: Sagt die, die immer das letzte Wort hat.

Pauline: Ach was, das ist doch gar nicht wahr. Ich bin vielleicht verbal ausgefuchster und kann argumentativ besser verhandeln, aber du hast da deine eigenen Taktiken, wie du doch auch immer deinen Willen bekommst.

Welche Taktiken sind das? Das würde uns jetzt interessieren.

Max: Ich verfolge doch gar keine Taktik.

Pauline: Ach und was ist das dann, wenn du einfach nicht zuhörst? Oder wenn ich beispielsweise nicht zu deinen Eltern will und du ihnen einfach für uns alle zusagst? Du weißt genau, dass ich dann einknicke, weil ich niemanden vor den Kopf stoßen möchte.

Max: Aber das passiert ja aus meiner Unachtsamkeit heraus. Das ist doch keine Absicht!

Sicher?

Max: Ja natürlich. Ich weiß ja eigentlich, dass Pauline das Wochenende lieber aktiv

ist, als irgendwo Kaffee zu trinken. Aber wenn mich dann meine Eltern anrufen, dann möchte ich sie eben auch nicht enttäuschen.

Also doch eine Taktik?

Max: Hm, so betrachtet... Vielleicht unbewusst.

Oft entstehen viele dieser Taktiken unbewusst – aus persönlichen Erfahrungen heraus entwickelten Verhaltensmustern.

Pauline: Ja, das glaube ich auch, dass es keine böse Absicht ist. Aber wütend werde ich dann trotzdem. Ich mag es nicht, wenn man mich manipuliert. Ich bin ein friedliebender Mensch und dadurch leicht zu beeinflussen. Ich kann meinen Standpunkt leidenschaftlich verteidigen, aber wenn mir mein Gegenüber entgegen kommt, dann tue ich das auch. Häufig werde ich als dominant wahrgenommen, ohne später jedoch meinen Willen zu bekommen. Aber in Erinnerung bleibt, dass ich immer meinen Willen durchsetzen will. Eigentlich ungerecht.

Zu Beginn sagtet ihr, dass ihr in der langen Zeit eurer Beziehung gelernt habt, miteinander Konflikte zu meistern. Das Kräfteressen zu umgehen – wie macht ihr das?

Max: Früher sind unsere Streits oft eskaliert. Pauline ist eine temperamentvolle Frau und wollte die Probleme aktiv beheben. Ich wollte Streits lieber aus dem Weg gehen und hab mich zurückgezogen. Das hat sie aber nur noch saurer gemacht und sie verletzt. Inzwischen habe ich gelernt, dass Paulines Weg viel konstruktiver ist, der Streit dadurch nicht so eskaliert,

bzw. wir uns schneller wieder vertragen und die Auseinandersetzung nicht so lange mit uns rumtragen.

Pauline: Oh Gott, ja, das ist so wichtig! Als er sich immer aus den Streits rausgehalten hat, hab ich mich so machtlos gefühlt. Und diese Ohnmacht hat zu einer riesen Wut geführt. Dadurch konnte ich auch nicht mehr normal auf ihn reagieren. Alles war negativ. Oh wow, jetzt in der Retrospektive ist es echt beeindruckend, wie wir das doch noch gemeistert haben (er nimmt ihre Hand).

Und das noch dazu mit Kindern.

Pauline: Ja, stimmt. Unsere Kinder sind ein Segen und ich liebe uns als Familie. Aber gerade wenn die Kids noch klein sind, ist es doch Wahnsinn, wie viel Energie und Aufmerksamkeit sie fordern. Da bleibt kaum Zeit für sich selbst, geschweige denn als Paar.

Max: Oder für Sex.

Pauline: Haha dafür erst recht nicht. Wir haben uns da erst wieder einfinden müssen. Wir haben dann irgendwann den ‚sexy Sonntag‘ eingeführt. Der Sonntagabend war für uns reserviert. Das heißt, sobald die Kinder im Bett waren, haben wir es uns gemütlich gemacht mit ´nem Gläschen Wein. Und haben geschaut, was sich daraus entwickelt. Das klingt so banal. Aber hätten wir das nicht so vereinbart, wären wir wahrscheinlich einfach schlafen gegangen, oder hätten noch ein bisschen TV geschaut. Wir hatten zwar nicht immer sonntags Sex, aber immerhin bestand die Option. Und man kam sich als Paar wieder näher. Tolle Eltern waren wir schon, aber wir mussten wieder ein Paar werden.

Elf Jahre seid ihr jetzt zusammen und kennt die Muster von eurem Partner nur zu gut. Ist euer Partner wirklich der Mensch, den ihr am Anfang in ihm gesehen habt?

Max: Ich hab von Anfang an ihre Schlagfertigkeit bewundert. Und ganz ehrlich, da hätte mir gleich klar sein, müssen, dass sie mich in einer Diskussion in Grund und Boden redet. Aber soweit habe ich nicht gedacht in dem Moment. Oder ich fand es

süß, wie schusselig sie sein kann. Das kann einen aber auch nerven.

Pauline: Ja und ich fand es so stark und reif, wie ruhig er in Streitsituationen sein kann. Und hab nicht gesehen, dass er sich einfach nur raushält.

Das heißt, ihr habt es gesehen, aber anders bewertet?

Beide: Ja genau.

Und wenn ihr damals alles gewusst hättet, hättet ihr euch trotzdem darauf eingelassen?

Max: Ja auf jeden Fall. Ich war so verliebt, ich hätte gar nicht anders gekonnt. Und ja, wir haben viel Mühe investiert, aber es hat sich gelohnt.

Pauline: Ja, es ist, wie wenn man ein Instrument lernt. Das muss man auch viele Jahre üben, bevor es sich gut anhört. Aber wenn es dann schön klingt, ist es wirklich toll! //





ELEGANZ IST SEINE WAFFE

Bereits Oscar Wilde wusste: „Die Zukunft gehört dem Dandy.“ Und diese Worte scheinen sich in der modernen Mediengesellschaft zu bewahrheiten. Gerade in den Bereichen von Kunst, Mode und Design ist der Dandy wieder gefragt wie nie. Männer, für die ihre Schale ebenso bedeutsam ist wie der Kern und die gerne dazu stehen. Eine Expedition in die höchsten Lagen der Mode.

„Der Dandy ist ein Mann, dessen Status, Arbeit und Existenz im Tragen von Kleidung besteht. Er widmet jedes Vermögen seiner Seele, seines Geistes, seiner Geldbörse und seiner Person heldenhaft der Kunst, seine Kleidung gut zu tragen: Während die anderen sich kleiden um zu leben, lebt er, um sich zu kleiden“, schrieb der schottische Essayist Thomas Carlyle bereits 1834. Tatsächlich bevorzugt der Dandy die raffinierte Einfachheit, den unauffälligen Chic. Er ist stets Gentleman, mit einer Prise Extravaganz. Er ist ein Mensch, der Kenner durch seine Eleganz erfreut, die Menge durch seinen Witz verblüfft und die Welt durch seine Existenz überrascht. Anders als der Gentleman, der zu seinem wesentlichen Vorfahren gehört, ist er stets „in höchstem Maße zeitgemäß und modern“, erklärt der Kulturwissenschaftler Günter Erbe, der in seinem Buch ‚Der moderne Dandy‘ das Dandytum analysiert und bis in die Gegenwart durchleuchtet. Es erfordert Einsatz und Engagement, ein Dandy zu sein, aber nichts davon darf man ihm anmerken. Legt er zu viel Wert auf Mode, ist er ein Stutzer, legt er zu viel Wert auf Geld, ist er ein Neureicher, legt er zu viel Wert auf seine Noblesse, ist er ein Snob. Hat er aber zu wenig von alledem, bemerkt ihn niemand und er kann kein Dandy sein.

Der Aufstieg des Dandys fällt in die Epoche nach der französischen Revolution. George Brummell hieß in England der junge Beau, der Anfang des 19. Jahrhunderts den Glanz der vornehmen Erscheinung neu aufleuchten ließ. Ihm ähnlich war darin am Ende des Jahrhunderts der Ire Oscar Wilde, der es zu weltweiter Berühmtheit als Theaterdichter brachte. Vorzeige-Dandys der Gegenwart sind der US-Schriftsteller Tom Wolfe oder der Modedesigner Karl Lagerfeld.

Ein hervorstechender Charakterzug des Dandys ist die Rebellion gegen Konformität. Understatement ist das Stichwort. Selbstbewusst nimmt er eine Abseitsposition ein, die irgendwann unmerklich Mittelpunkt wird. Heute hat er es besonders schwer, denn der Massenkonsum tut so, als könne jeder ein Dandy sein. Natürlich trifft dies nicht zu, dennoch rebelliert der moderne Dandy auch gegen den Massengeschmack, die Konformität und Gleichmacherei im Ästhetischen. Aber seine Reinform, wie sie einst durch Beau Brummell oder Oscar Wilde verkörpert wurde, ist mit der Zeit versunken.

Aktuell erlebt die Bewegung eine, weniger opulente, Renaissance. Immer stärker kann man ein Auseinanderdriften der Männermode beobachten: Zwischen jenen, die zerrissene Jeans oder preiswerte Discount-Kleidung tragen, und jenen, die bei exklusiven Marken kaufen, weil sie Wertigkeit schätzen und gerne in Schönheit schwelgen. Dahinter verbirgt sich nicht selten die Sehnsucht nach einer übertriebenen Kultiviertheit. Gleich wie bei den ursprünglichen Dandys ist es der Wunsch nach Andersartigkeit – nicht rational sein zu müssen in einer rationalen Welt.

Der Stil zeichnet sich durch edle Stoffe und Schnitte, dezente Farben und wirkungsvolle Accessoires aus und soll gekonnt die exzentrische Erscheinung unterstreichen. Nur die feinsten Stoffe werden getragen wie beispielsweise Samt, Seide, Kaschmir und edle Wolle. Die Grundausstattung des Looks bildet ein eng geschnittenes Sakko oder ein edler Anzug in gedeckten Farben. Sehr elegant wirken Smokingjackets mit glänzenden Schallkragen sowie

Must-haves des modernen Dandys

Der Trend der alten Schule bietet für Männer viele Möglichkeiten. Alle, die sich noch nicht ganz sicher sind und sich an den Stil herantasten möchten, können den Dandy-Look mit gezielten Highlights ausprobieren, ohne verkleidet zu wirken.

Eine **Weste** darf nicht fehlen. Egal ob zur Jeans oder zum Anzug. Die Weste ist ein Markenzeichen des Dandys. Sie kann sowohl zugeknöpft als auch offen getragen werden.

Die **Hosenträger** sind ebenfalls ein Accessoire, das zum Look gehört. Sie werden ganz klassisch getragen, können aber auch etwas erweitert werden, so dass ein lockerer Look entsteht.

Einstecktücher haben einen ganz besonderen Charme. Sie werden ins Hemd oder in die Weste gesteckt, natürlich korrekt gefaltet und sauber. Der Dandy hat immer ein sauberes Tuch dabei, um dies bei Bedarf einer Dame zu reichen.

Richtig edel wird es mit einem **Gehrock**. Dieser kann jedoch auch schnell zu sehr auftragen, also lieber nur bei einem wichtigen Anlass zu dem guten Stück greifen.

Die Liebe zum Detail steckt in den **Accessoires**. Das können sowohl die Lederhandschuhe, eine Taschenuhr oder der Hut sein. Ein Hut ist immer gern gesehen. Gedeckte Farben und hochwertige Stücke sollten jedoch hier die Selbstverständlichkeit sein.

Ein- oder Zweiknopf-Sakkos mit dezenten Paisley-Mustern. Dazu passen taillierte Hemden mit Seidentüchern oder -krawatten. Wer es klassisch mag, greift bei den Schuhen zu Modellen mit Lochmuster und Ledersohle. Modischer sind elegante Schnürstiefeletten. Eines allerdings haben alle gemeinsam: Sie müssen glänzen. So polierte der ‚Ur-Dandy‘ George Brummell zum Beispiel seine Stiefel angeblich mit Champagner.

Schaut man sich aktuelle Bilder der Florenzer Herrenmodemesse ‚Pitti Immagine Uomo‘ an, so findet man heute auf den Laufstegen starke Ähnlichkeit zu dem Dandy-Look von einst. Zu erkennen ist jedoch, dass die traditionellen Elemente neu interpretiert werden: Der Mann von heute bedient sich zwar an Elementen des Dandytums, setzt diese aber cool, lässig und reduziert ein. Smart statt geleckert, als sei das Outfit selbstverständlich und nicht das Resultat stundenlangen Stylings. So sollte man(n) also zu einer Nadelstreifen-Weste oder einem Sakko mit Karomuster, bestenfalls keine klassische Wollhose kombinieren. Wer Krawatte trägt, verzichtet lieber auf das Einstecktuch und umgekehrt. Ein Schalkragen-Sakko ist erlaubt, ein gemusterter Schal, wie ihn die Dandys früher trugen, ist hingegen aus der Mode. Und ja – auch Sneakers sind zur Buntfaltenhose erlaubt. Bei den Accessoires besticht der moderne Dandy durch Details, die Klasse haben. Sie investieren gerne in hochwertige Manschettenknöpfe oder in eine elegante Uhr. Ebenfalls stilvoll: Gürtel und Handschuhe aus Straußen- oder Reptilienleder. Für feierliche Anlässe eignen sich am besten Fliege und Kummerbund.

Gerade die richtigen Kombinationen – nicht zu viel und nicht zu wenig – macht das Männerleben aber nicht einfacher. Anstatt sich ein paar Anzüge fürs Geschäft und Kurzarmhemden fürs Wochenende in den Schrank zu hängen, wird nun erwartet, dass man gekonnt den eigenen Stil umsetzt. Wurden einst nur bekannte Größen modisch durchleuchtet, braucht man heute auch Stilkompetenz, um privat und geschäftlich richtig aufzutreten. Aber nicht jedem liegt es, sich gut zu kleiden. Hinzu kommen der zeitliche Aufwand sowie die mangelnden Inspirationsquellen. Während Frauen mit einer Vielzahl an Modezeitschriften und Blogs aufwachsen und modisches Interesse vorausgesetzt wird, müssen Männer sehr fokussiert die modischen Augen öffnen. Aufgrund dessen boomt die Beratungsbranche mehr als je zuvor. Modische Männer gehen zum Experten, zum Herrenausstatter. Aber auch neue Verkaufsformen im Internet ermöglichen Vielfalt. Die Plattform ‚Outfittery‘ bietet beispielsweise Herren die Möglichkeit, sich von einem persönlichen Stylisten ein individuelles Kleiderpaket zusammenstellen zu lassen – von Schuhen über Jeans bis zum Gürtel ist alles dabei, was es für ein Business- oder ein Freizeit-Outfit braucht. Und auch der Branchenriese Zalando setzt mittlerweile auf Einkaufsberatung. Gerade diese neuen Services richten sich oft an Männer im mittleren Alter, die mit der neuen Modefreiheit noch unkundig sind. Die jüngere Generation hat vieles schon selbstverständlicher intus. Sie wachsen mit modischen Vorbildern auf und wissen, wie sie aussehen wollen. Und nie war Kleidung so günstig wie heute – H&M, Zara und Secondhand-Shops erlauben es auch Männern mit einem schmalen Budget, ein modisches Risiko einzugehen. //



OUTFITTERY – SHOPPING NACH MÄNNERGESCHMACK

Für viele Männer ist Shopping eher Qual als Lust. Und noch viel entscheidender – viele Männer fühlen sich nicht stilicher und vor allem möchten sie ihre Zeit nicht für Mode opfern. Vielmehr soll es schnell gehen, gut aussehen und passen. Genau da setzt die Online-Plattform an: Outfittery sieht seine Mission darin, Männer von der stressigen und zeitraubenden Last des Kleidungskaufs zu befreien – als eine Online-Variante des ‚Personal Shoppings‘. Der Kunde wird dabei persönlich bedient und beraten. Bei der Registrierung müssen Männer zunächst ein paar Fragen zu ihrem Kleidungsstil beantworten. Darauf basierend ermittelt die Plattform den entsprechenden Modetyp. In den Tagen danach findet ein kurzes Telefonat mit einer ‚persönlichen Modeberaterin‘ von Outfittery statt, um auf detaillierte Wünsche einzugehen. Die Stylistin stellt anschließend zwei bis drei individuelle Outfits zusammen, die in Paketen in schicker Koffer-Optik und mit persönlicher Notiz der Beraterin nach Hause geschickt werden. Einfacher und stilsicherer geht es kaum! www.outfittery.de

VERLOSUNG

Big Boy ist was für große Jungs

Zeit, erwachsen zu werden: Big Boy ist italienischer Style, liebevolle Handwerkskunst und männlicher Luxus – und jetzt endlich in Deutschland erhältlich. Bart-Pflegeprodukte von ‚Big Boy‘ begleiten große Jungs beim perfekten Start in den Tag mit der idealen Bartpflegeroutine. Entwickelt wurden die Produkte von Experten, die es wissen müssen: Zwei Barber, die sich schon ihr ganzes Leben mit Bärten beschäftigen. Die Wurzeln der hochwertigen Bart- und Rasierpflegemarke liegen auf Sizilien. Kombiniert werden lokale Handwerkskunst und natürliche Inhaltsstoffe von der Insel. Die handgefertigten Produkte enthalten zum Beispiel sizilianisches Olivenöl, Süßmandelöl und Bienenwachs.

Mit freundlicher Unterstützung von ‚Big Boy‘ verlosen wir 2x2 Pflege-Sets. Schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Stichwort ‚Big Boy‘ und dem Namen des Pflegesets an redaktion@die-stilisten.de. Name, Alter, Adresse und Telefonnummer dürfen natürlich nicht fehlen. Einsendeschluss ist der 01. Juli 2017, bei mehreren Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. www.forbigboys.de



Bartset
Bartshampoo (100ml) & Bartserum (30ml) im Wert von 63,00 €



Rasurset
Rasiergel (100ml) & After Shave Balsam (75ml) im Wert von 68,00 €

LUST AUF GENUSS? Champagner entdecken und bestellen



**Exklusive Winzerchampagner für
kulinarische Entdecker**
www.chateau-champagne.de/sortiment

Champagner bestellen

per Telefon +49 (0) 78 51 - 79 58 67 3 oder
www.chateau-champagne.de/kontakt

Champagnertastings reservieren

– auch als Event in Ihrer Firma oder zu Hause:
www.chateau-champagne.de/tastings



Gerne begrüßen wir Sie persönlich vor Ort im Ars Vitae Salon in der Hauptstraße 54 am Markt in 77694 Kehl.
www.chateau-champagne.de

TRENDS IM SOMMER 2017

Der Sommer lässt zahlreiche Herzen höher schlagen: Warme Temperaturen, laue Nächte und Urlaubsfeeling pur. Man verbannt den Winterblues, weckt die Lebensgeister und nutzt die Energie der Sonne. Sowohl die Seen der Region, die internationalen Urlaubsdestinationen aber auch die gemütlichen Cafés und Bars ums Eck werden wiederbelebt. Die Sommer-Trends 2017 sind dabei passende Begleiter für Sie und Ihn.



HUGO
Loafer Dressapp Grau
ab 195,00€



PRETTY BALLERINAS
Babouche cognac
ab 169,00€

LAUFWUNDER

Gerade im Sommer wünschen wir uns einen kühlen Luftzug – vor allem am Fuß. Aber mit Flip Flops ins Büro ist häufig nicht nur unangebracht sondern auch nicht en vogue. Der neue Trend bringt Abhilfe: Mules und Babouches (Läufer, die vorne geschlossen und nach hinten hin geöffnet sind) sind die passenden Begleiter für Freizeit und Büro. Einfach schnell in den Schuh schlüpfen und dabei noch super gestylt aussehen. Die schicken Schuhe zum Hineinschlüpfen haben ihren Hausschuh-Flair längst abgelegt und sind zum Fashion-Liebling aufgestiegen. Bei Männern sind Loafer und Mokassins die Schuhe der Wahl. Mit ihrem Absatz eignen sie sich hervorragend in Kombination mit verkürzten Hosen, die den Blick auf den Schuh freigeben. Und auch alle Sneaker-Fans können aufatmen – auch er bleibt am Fuß. Die beliebteste Farbe ist zwar weiß, doch auch Metallic-Silber und Metallic-Gold haben sich etabliert.

Körperkult

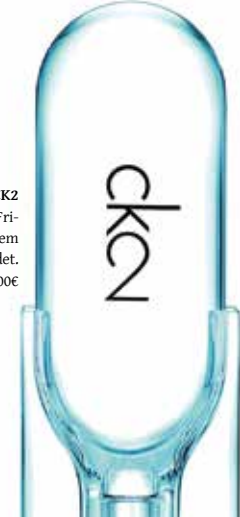
Den Sneaker führten Modebewusste schon in der vergangenen Saison aus. Der Sporttrend geht aber auch in diesem Sommer weiter und zeigt sich jetzt vor allem bei Hosen. Kleidung mit sportlichen Elementen wird salonfähig. Selbst Anzughosen bekommen seitliche Streifen verpasst oder erinnern mit Tunnelzug statt Knopf und Reißverschluss an die Jogging-Variante. Bei Damenhosen gilt inzwischen: Die Hüfthose ist vorbei. Der Bund wandere nach oben zur Taille. Farblich geben Knallrot und Erdfarben den Ton an wie zum Beispiel Khaki, Olive oder Beige. Jacken und Hemden kommen mit aufgesetzten Taschen oder betonten Schultern daher. Bei Frauen und Männern gleichermaßen ein weiterer Sommertrend: Streifen, ob maritim in blau und weiß oder in anderen kräftigen Farben.



JIL SANDER – Strictly Night
Holzig-würziger Herren-duft mit leichter Zitrus-Note und sinnlicher Facette.
40ml ab 41,00€



ACQUA DI PARMA – Colonia Club
Ein temperamentvolles Herren-parfüm, so exklusiv und angesehen wie ein privater Sportklub.
50ml ab 56,00€



CALVIN KLEIN – CK2
Unisex-Duft, der die Frische der Natur mit dem Urbanen verbindet.
30ml ab 22,00€



MARC JACOBS – Daisy Sorbet
Melange aus klaren, floralen Noten mit einem Hauch von Frucht und warmen Hölzern.
50ml ab 52,00€



BOSS – The Scent for her
Sinnlicher Damenduft der Fruchtnoten mit orientalischen Blüten und Kakao-Aromen verbindet.
30ml ab 39,99€



FURLA
Mini Metropolis Umhängetasche
ab 245,00€



LANCOME
Lippenstift 'Juicy Shaker', matt
ab 18,95€

Pink Lady

Kleines Format mit großer Wirkung: Microbags, Taschen in XS-Format, sind die Taschenlieb-linge der Saison. Sicherlich gibt es Praktischeres als Taschen, in denen maximal die „Must-ins“ wie Kleingeld, Smart-Phone und Lippenstift passen – aber auch kaum etwas Hübscheres. Egal ob bunt bestickt, bemalt oder mit Comic-Aufdruck, die kleinen Wegbegleiter zum Umhängen schmücken schlichte Outfits und sorgen nebenbei für freie Hände. Farblich dominieren Rosa und Pink im Sommer – in all ihren Facetten. Pinker Lippenstift oder Nagellack dürfen dabei nicht fehlen. Fashionistas tragen beim Lackieren Puder auf, damit der Lack matt wird.



SEE BY CHLOÉ
Polly Mini Schultertasche
ab 255,00€



DIOR
Nagellack 'Turn Me Dior'
ab 21,95€



LEONARDO
Trio Sogno
ab 62,95€



COMME DES GARÇONS PLAY
Gestreiftes Langarmshirt
(für Frauen und Männer) | ab 120,00 €



MRS & HUGS
Parka mit Patches
ab 199,99€

STATEMENT-ACCESSOIRES

In Sachen Halsketten sind Choker (enganliegende Halskette) immer noch das modische Statement des Sommers. Besonders angesagt ist die Mischung aus Halsband, gerne aus Samt, und langen filigranen Ketten – Layering lautet das Stichwort. Wer die engen Ketten zu unangenehm findet, kann stattdessen zu zarten, mehrlagigen Ketten mit kleinen Steinchen und Anhängern greifen. „Mehr ist mehr“ – die Devise bei Ohrringen. Waren die letzten Jahre die Statement-Ketten absoluter Hingucker, gilt es nun den Fokus auf den Ohrschmuck zu lenken. Bunte, auffällige Statement-Ohrringe sind ein Muss im Sommer. Besonders hoch im Kurs stehen farbenfrohe Ohr-hänger mit Quasten. Die versprühen Ethno-Flair und machen gute Laune. Genau wie die Halsketten können verschiedene Ohrstecker miteinander kombiniert werden. Diesen Sommer ist erlaubt, was Spaß macht und gute Laune verbreitet. Neben klassischen Accessoires wie Ketten, Ohrringen oder Armbändern sorgt auch funkelnder Haarschmuck für den absoluten Blickfang.



MANGO
Ohrhänger mit Quasten weinrot
ab 12,99€



SWAROVSKI
Garance Choker
99,00€

ISABEL MARANT ÉTOILE
Halsreif mit Troddel-Anhängern
ab 95,00€

Duftnote

An heißen Sommertagen sehnt sich der Körper nach Erfrischung – ob durch den Sprung ins kalte Nass, einer Kugel Eis oder einem Bissen frischen Obst. Das spiegelt sich auch im diesjährigen Parfum-Trend wider. Der Duft von Zitrone, Passionsfrucht, Pfirsich oder Melone – Düfte mit essbarem Charakter sind gefragt. Die verwendeten Früchte stammen oftmals aus dem Mittelmeerraum, mit dem man auch gerne den Urlaub verbindet. Gerade deshalb sind viele der Sommerdüfte auch eher wässrig, denn das erinnert an Meer und Strand. Aber auch der klassische Rosenduft feiert diesen Sommer wieder Hochkonjunktur, denn für heiße Tage und laue Abende gibt es leichte, luftige Rosen-Parfums.

sonnenboeieiter



LACOSTE
Badehose aus Taft
ab 70,00 €



LACOSTE
Badehose mit Netzmuster
ab 75,00 €



BRUNO BANANI
Bandeau Bikini mit Fransen
ab 65,99€



BRUNO BANANI
Bandeau Bikini Multicolor
ab 54,99€

ERFRISCHUNG

Auch 2017 wird es nicht einfach, sich für den richtigen Bikini zu entscheiden. Ob knallige Farben, verspielte Muster oder ausgefallene Schnitte – diesen Sommer gibt es nicht nur einen Trend. Eines ist jedoch sicher: Eyecatcher sollten es schon sein. Farbenfrohe Prints und Muster, Blumendrucke, aber auch die 80er mit seinen Metallic-Tönen sind zu sehen.

Die Schultern lässt die Frau von heute am liebsten unbedeckt und greift daher zum trägerlosen Bandeau-Bikini. Auch kombinieren ist erlaubt, Experten nennen das ‚Mix-and-Match‘. Die Kundin kann zu einem Unterteil aus einer großen Anzahl an Oberteilen wählen – Hersteller setzen hier auf Vielfalt und Individualität.

Bei den Männern dreht sich alles um die Frage der Badehosenlänge. Modelle mit langem Bein – bis zum Knie und darüber hinaus – sind ausrangiert. Im Moment reichen die meisten Hosen etwa bis zur Mitte des Oberschenkels und liegen locker an. Optisch erinnern die Badehosen an klassische Shorts, wobei auch das Experimentieren mit Mustern erlaubt ist. Gängige Hersteller bleiben allerdings den maritimen Farben treu.

Durchblick

Groß und auffällig, das gilt bei Sonnenbrillen schon seit Jahren als Trend. Und doch ändert sich etwas: die Form. Frauen sollten diesen Sommer auf Cat-Eye-Brillen setzen. Nach den übergroßen Sonnenbrillen wird der Look, dank der Katzenaugen, jetzt wieder graziler und femininer. Für die Männer werden Sonnenbrillen wieder runder, aber nicht kreisförmig. Konkret ist es die Panto-Form, die im Sommer 2017 so mancher Herr auf der Nase tragen wird. Und zwar am besten mit Doppelsteg, also zwei Streben zwischen den Gläsern. Aber auch die Damenwelt darf sich an diesen Modellen bedienen – diese sind nämlich unisex. Mal aus Kunststoff, mal in der Metallvariante – oder auch gemixt. Auf die Spitze getrieben wird die Kombination durch die Layering-Technik, bei der Kunststoff in einen Metallrahmen eingelassen ist. Bei den Farben lieben es die Männer klassisch. Havanna-braun, dunkles Blau und Grau oder ein tiefes Schwarz – gerne in der matten Variante. Bei Frauen sind Fassungen mit Farbverlauf besonders beliebt.



RAY BAN
Panton-Sonnenbrille
RB 4279
ab 82,90€



MAX MARA
Cat-Eye-Sonnebrille
ab 253,00€



DIOR
Panton-Sonnenbrille
‚Dior so real‘
ab 276,00€



HALLHUBER
Cat-Eye-Sonnenbrille mit
Metallbügel
ab 39,95€

HAARPRACHT

Lockeres Styling ist angesagt. Ob lässige Locken oder leicht gewickelter Knoten – Hauptsache nicht zu akkurat. Und auch den monatlichen Nachfärbe-Termin beim Friseur können sich Frauen diesen Sommer getrost sparen. Was früher gar nicht ging, hat nun Style: Mit dem Ombré-Look (Haare mit sanftem Farbverlauf) kam der sichtbare Ansatz vor einigen Jahren in Mode. Nun geht der Trend in die zweite Runde: das Spiel mit Gegensätzen ist angesagt – dunkle Ansätzen, die einen starken Kontrast zu sehr hellen Längen bilden sind im Trend. Bei den Männern ist der Bart passé – maximal ein Dreitagebart ist erwünscht – dafür darf das Haupthaar wieder länger getragen werden.



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 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 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 Abschlusdatum) fristgerecht kündigen. Bei Fragen zu Vertrag, Laufzeit oder andere Fragen zum Abo, wenden Sie sich bitte per Mail an: 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



TAXI DER LÜFTE

neue mobilität

Die Straßen sind voller Stau, die Züge streiken und mit dem Fahrrad ist die Distanz zu weit – da wünscht man sich doch gerne einen Helikopter, der einen auf dem schnellsten Weg zum Ziel bringt. Was lange Wunschvorstellung war soll nun Realität werden. Drohnen sollen die urbane Mobilität unterstützen. Erste fliegende Taxis stehen für Tests bereit und Experten halten diese Entwicklung durchaus für möglich.

Ginge es nach dem Karlsruher Unternehmen e-volo GmbH, könnte ein solches ‚Taxi der Lüfte‘ schon ab 2018 durch deutsche Städte schwirren, um Personen von A nach B zu transportieren. Der Volocopter ist weiß, hat verglaste Türen, Ledersitze und fliegt mit 18 Rotoren wie eine überdimensionale Drohne.

Bereits im Februar letzten Jahres hatte der Volocopter von der zuständigen deutschen Luftfahrtbehörde die vorläufige Verkehrszulassung (VVZ) als Ultraleicht-Luftfahrtgerät erhalten. Im Rahmen des Erprobungsprogramms hat das Unternehmen anschließend begonnen, bemannte Flüge durchzuführen. Ein großer Schritt in der Fortbewegung der Menschheit.

Das völlig neuartige, senkrechtstartende Fluggerät ist dank seiner innovativen Flug-

steuerung extrem leicht zu fliegen. Gesteuert wird der Volocopter einhändig lediglich mit einem Joystick. Ein umfassendes Redundanzkonzept für alle kritischen Bauteile ermöglicht außerdem die Kompensation von Ausfällen einzelner Komponenten. So ist selbst beim Ausfall mehrerer Antriebe ein sicheres Landen gewährleistet. Darüber hinaus ist der Volocopter leise und durch den reinen Elektroantrieb absolut emissionsfrei.

Das der Traum vom Fliegen keine Wunschvorstellung ist, zeigt die e-volo GmbH dadurch erfolgreich. Im April 2017 feierte das Unternehmen auf Europas größter Messe der Allgemeinen Luftfahrt ‚AERO‘ in Friedrichshafen die Weltpremiere des ersten Serienmodells eines manntragenden Multicopters. Nach einer Entwicklungszeit

von sechs Jahren wurde der Volocopter 2X präsentiert – ein serienfähiges, senkrechtstartendes Fluggerät mit reinem Elektroantrieb für zwei Passagiere. Dass der Volocopter sowohl senkrecht starten und landen als auch in der Luft schweben kann, sind gute Voraussetzungen dafür, dass das Drohnen-Taxi tatsächlich in engem Raum, also etwa in Städten, eingesetzt werden kann. Ein erster Test soll in Kürze in Singapur stattfinden. Der Verkehrsminister der Stadt erwägt den Volocopter einzusetzen, um den zunehmenden Verkehr Singapurs in den Griff zu bekommen.

Darüber hinaus sind die hohe Ausfallsicherheit, das emissionsfreie Fliegen und vor allem die geringe Lärmentwicklung der Hauptvorteil gegenüber anderen senkrechtstartenden Fluggeräten. Laut e-volo GmbH

ist der Volocopter 2X die konsequente Weiterentwicklung des Prototyps VC200 in Richtung Alltagsinsatz. Sein Batterie-Wechselsystem ermöglicht den zügigen Austausch und macht ihn in nur wenigen Minuten wieder einsatzbereit. Und auch optisch kann der Multicopter überzeugen. Das sportliche Design ist geprägt durch eine filigrane Rotorebene und eine Kanzel, in der zwei Erwachsene komfortabel Platz nehmen. Als Sonderausstattung werden verglaste Türen und gepolsterte Ledersitze angeboten.

Als Demonstrator dient das Modell für zukünftige urbane Mobilitätssysteme. Erklärtes Ziel des Unternehmens ist es, nach Erhalt der Musterzulassung, den Volocopter in Serie zu produzieren und den Markteintritt zu ermöglichen. Erste Modelle mit Sondergenehmigung sollen bereits 2018 bei Pilotprojekten als Lufttaxi eingesetzt werden. Obwohl die Technik auch ferngesteuerte und sogar autonome Flüge erlaubt, geht man jedoch davon aus, dass die ersten Flugtaxi-Pilotprojekte, aufgrund der aktuell geltenden Regularien, noch von Piloten gesteuert werden. Jeder mit einer

Sportpilotenlizenz (SPL) für Multicopter darf den Volocopter 2X fliegen, und dies dank seiner automatischen Höhen- und Lageregelung sehr einfach und sehr sicher. In einem weiteren Schritt der Entwicklung strebt das Unternehmen Lufttaxi-Services an, die auf zunächst vorgegebenen Strecken beispielsweise als Flughafen-zubringer oder an sensiblen Verkehrsknotenpunkten etabliert werden. So können mit dem Volocopter neue, zunehmend autonome Mobilitätskonzepte angeboten werden, bei denen der individuelle sowie öffentliche Nahverkehr teilweise in die Luft verlagert wird.

Langfristig wird eine kommerzielle Zulassung angestrebt, die Taxiflüge mit gewerblichem Personentransport ermöglicht, denn die Karlsruher wollen den Traum vom Fliegen jedem zugänglich machen. Die Entwicklung eines 4-Sitzers mit internationaler Zulassung ist einer der nächsten Steps. Selbstfliegende Drohnen-Taxis bis hin zu ganzen Transportnetzwerken sind also mit der erfolgten Validierung dieser Technik nicht nur Träumerei sondern in greifbare Nähe gerückt. //

TECHNISCHE BESCHREIBUNG

Der Volocopter ist aus Faserverbundwerkstoffen in Leichtbauweise gefertigt. Neben dem Reiseflug beherrscht er die Fähigkeit zum senkrechten Starten, Landen und auf der Stelle schweben. Das Fluggerät ist vollständig elektrisch angetrieben. Die Elektromotoren der 18 Antriebseinheiten werden von neun unabhängigen Akkus versorgt. Der Leistungsbedarf beträgt im Schwebzustand bei einem Abfluggewicht von 450 kg je nach Luftdruck/Temperatur in etwa 50 kW. Die Schubkraft, die für den der Schwerkraft entgegengesetzten Auftrieb nötig ist, wird über 18 individuell und unabhängig angetriebene Rotoren mit jeweils zwei feststehenden Blättern erzeugt. Obwohl der Volocopter aufgrund seiner mehreren Rotoren mit festem Blattstellwinkel zunächst instabile Flugeigenschaften aufweist, sorgt sein mehrfach redundantes Flugsteuerungssystem für eine exakte Fluglage- und Positionsstabilität. Die einfache Handhabung über Achs- und Drehbewegungen eines Joystick ermöglichen dem Piloten ein einhändiges steuern.



© e-volo GmbH

SMARTER CHECK-IN

der digitale koffer

Viele kennen das sicherlich: Der Check-in ist zum Selfservice geworden, das Ticket hat man in digitaler Form auf dem Handy.

Es wartet ein Automat, an dem man sich den Gepäckanhänger selbst ausdruckt und diesen am Koffer befestigt. Was früher das Bodenpersonal für einen erledigt hat, wird heute von den Passagieren gefordert. Umso besser ist es dann, wenn der Koffer mitdenkt.

Koffer mit Köpfchen sozusagen. Das ist Zukunftsmusik? Keinesfalls.



Digitales Display ersetzt den analogen Kofferanhänger.

Der deutsche Branchenriese Rimowa hat mit dem ‚Electronic Tag‘ das Bag2Go-Konzept zur Serienreife gebracht. Statt einem Kofferanhänger aus Papier, übertragen Passagiere per App ihre Reisedaten auf das integrierte Display des Koffers. Alle relevanten Informationen, die das Gepäckstück sicher von A nach B bringen sollen werden digital und komfortabel übertragen. Erste Ansätze für die Abschaffung des analogen Kofferanhängers gab es seitens Rimowa bereits vor vier Jahren. Unter dem Projektnamen ‚Bag2Go‘ hatten Airbus, Rimowa und T-Systems das Konzept für einen intelligenten Koffer entwickelt. Eine Komponente dieses Konzepts umfasste das ‚Electronic Tag‘. Bag2Go war ursprünglich aber für weit aus mehr Funktionen ausgelegt: Die Koffer sollten mit Mobilfunk, GPS-Modul für genaue Statuschecks und integrierter Waage ausgerüstet werden. Zudem war ein Datenaustausch mit Paketdienstleistern wie DHL oder UPS geplant, um den Koffer ohne eigenes Tragen vom Start- bis zum Zielort transportieren zu lassen. Insbesondere das Tracking des Koffers

per Mobilfunk und GPS hat sich aber schließlich als zu großer Aufwand für eine Weiterentwicklung zur Serienreife herausgestellt, wie das Unternehmen auf seiner Webseite eingesteht. Doch auch ohne das aufwendige Tracking können sich Nutzer der Lufthansa-App derzeit Statusmeldungen einzelner Stationen des Koffers einholen. Die App zeigt beispielsweise wo der Koffer das letzte Mal vom Gepäckleitsystem des Flughafens gescannt wurde. Auch die Nummer des Gepäckbandes sollen Reisende in Zukunft direkt in der App einsehen können. Vom ursprünglichen Bag2Go-Konzept ist also aktuell nur das E-Ink-Display für die Darstellung des digitalen ‚Bag Tags‘ übrig geblieben. Dieses bietet Reisenden aber bereits große Vorteile. Die wichtigen Informationen sind geschützt vor Feuchtigkeit, Hitze, Unlesbarkeit und können außerdem nicht versehentlich abgerissen werden. Auch haben Tests des Unternehmens ergeben, dass die elektronische Anzeige – aufgrund des eingebauten Gorilla Glass – stoßsicher und widerstandsfähig ist. Dank der passenden App dauert das Einchecken

mit dem Handy gerade mal 25 Sekunden – eine große Zeitersparnis. Die Informationen sendet der Passagier mit einem Klick vom Smartphone via Bluetooth an das Gepäckstück. Anschließend geht es zum Drop-off. Betrieben wird das reisende Technikwunder mit klassischen Alkaline Batterien. Seit Herbst 2016 bietet Rimowa das Electronic Tag in der Serienproduktion an. Mittlerweile sind viele Modelle aus mehreren Serien des Herstellers ausschließlich mit Electronic Tag erhältlich, ob benötigt oder nicht. Natürlich können auch an diesen Koffern nach wie vor klassische Bag Tags angebracht werden.

Auch auf der Leitmesse ‚Digital Factory‘ der Hannover Messe 2017 stand ein ähnliches Produkt im Mittelpunkt – der ‚smarte‘ Kofferanhänger. Hier richtete sich der Blick jedoch auf die Fertigung. Das Loßburger Unternehmen ‚Arburg‘ überzeugte mit einem praxisnahen Industrie-4.0-Beispiel sowohl die Fachbesucher als auch Ministerpräsident Winfried Kretschmann. An Industrie 4.0 führt gerade heute in der



Zulieferindustrie kein Weg vorbei. Vernetzte Fertigung und smarte Produkte spielen eine wichtige Rolle. Wie eine moderne individualisierte Massenfertigung aussehen kann, verdeutlichte das Familienunternehmen aus dem Schwarzwald am Beispiel eines smarten Kofferanhängers. Die Kunststoffspezialisten demonstrierten die Herstellung in fünf Stationen. Sie zeigten, wie ein Produkt nach dem Prinzip der räumlich verteilten Fertigung in der Smart Factory entstehen kann. Das Exponat veranschaulichte die flexibel automatisierte, wirtschaftliche Produktion in Losgröße 1. Für die kundenspezifische Individualisierung des Produkts werden Spritzgießen, industrielle additive Fertigung und Automation kombiniert. Die Prozessdaten werden über das Leitrechnersystem ALS erfasst. Mit dem Partnerunternehmen Pöppelmann, welches für den dazugehörigen Webshop verantwortlich ist, konnte so ein Brückenschlag zwischen den Leitmessen ‚Digital Factory‘ und ‚Industrial Supply‘ entstehen. Zugleich wurde einmal mehr der starke Einzug der IT in die Zulieferindustrie aufgezeigt. //

TINY HOUSES

große träume, kleines wohnen

Per Definition handelt sich bei sogenannten ‚tiny houses‘ um winzige Häuser – aus dem Englischen abgeleitet und treffend umschrieben. Was aber wirklich zu den Kleinsthäusern zählt, ist meist Ansichtssache. Dem einen sind 35 Quadratmeter Wohnfläche viel zu klein, während der andere damit absolut glücklich ist. In Amerika kennt man die Mikrohäuser schon länger, sodass man sich an den dortigen Maßangaben orientieren kann: Häuser unter 46 Quadratmetern zählen zu den winzigen Unterkünften.

Die Sehnsucht nach kleinen Zufluchtsorten inspirierte bereits viele Architekten und Schriftsteller zu baulichen Höhenflügen und entsprechenden Veröffentlichungen. So gilt Henry David Thoreaus Buch „Walden. Ein Leben mit der Natur“ als Klassiker der modernen Selbsterfahrung. Mit achtundzwanzig Jahren zieht sich Thoreau an den Walden-See in die einsamen Wälder von Massachusetts zurück, um fern aller Zivilisation ein Leben im Einklang mit der Natur zu erproben. Aktuell gehören mit Sicherheit die Bücher ‚Winzig‘

und ‚Small‘ der ‚Architecture Now!‘-Reihe von Philip Jodidio und Sandra Leitte zur interessantesten Literatur.

Aufgrund urbaner Enge oder angesichts der schmäleren Budgets von heute sehen sich Architekten immer häufiger herausgefordert. Sie wollen Werke schaffen, die zwar klein in ihren Abmessungen sein mögen, doch zweifelsohne groß im Hinblick auf zukunftsweisende Einfälle. Ob in einer japanischen Metropole oder im Grenzbe- reich zwischen Kunst und Architektur: Klei- ne Gebäude weisen zahlreiche Vorzüge auf

und zwingen ihre Planer dazu, aus weniger mehr zu machen. Ein Puppenhaus für Calvin Klein in New York, ein Spielhaus für Kinder in Trondheim, Pop-up-Stores für Modestars, Ferienhütten oder Unterkünfte für Opfer von Naturkatastrophen – all dies bedeutet, die große kleine Architektur des Augenblicks zu entwickeln. Auch gilt die neue Bescheidenheit als weltweites Muss, um un- seren ökologischen Fußabdruck möglichst unauffällig und schonend zu hinterlassen. Hohe Mieten, wenig Raum für Indivi- dualität und die Rückbesinnung auf das

Wesentliche lassen in immer mehr Men- schen den Wunsch nach einem eigenen Dach über dem Kopf entstehen, für das man sich nicht verschulden zu braucht. Wer dann über Bilder von ‚tiny houses‘ stolpert, der ist schnell infiziert mit der Begeisterung für diese Wohnform, die mittlerweile auch in Deutschland immer mehr Menschen teilen. Hierzulande werden die stationären Häu- ser je nach Größe häufig mit den Begriffen Mikro-, Mini- oder Kleinhaus versehen. Um die Vermarktung zu vereinfachen, haben sich auch Bezeichnungen wie Sing- lehaus oder umgebauter Zirkuswagen eta- bliert. Trotz ihrer überschaubaren Grö- ße verfügen die Liebhaber-Häuser über alles, was man zum Leben braucht: Wohn- bereich mit offener Küche, Dusche und Toilette sowie Schlafloft.

Aber nicht nur der Traum vom Eigenheim überzeugt die Bewohner. Architektin und Autorin Sandra Leitte spricht in ihrem Sach- buch sogar davon, dass vor allem der (zu- mindest zeitweise) Ausstieg aus der Zivili- sation ausschlaggebend für die Bewegung ist. Mit einem kleineren Gebäude verringern sich die überbaute und damit die versiegelte Fläche sowie der Bedarf an Baumaterialien. Das schont die Ressourcen und macht es zudem oft möglich, hochwertigere und langlebigere Baustoffe einzusetzen. Auch der Energiebedarf sinkt. Schon beim Bau und im späteren Betrieb wird weniger Strom und Heizenergie verbraucht. Dadurch ist es möglich, die Häuser so zu errichten, dass sie off-grid (völlig autark) von öffentli- chen Versorgungsnetzen nutzbar sind. So lässt sich der Wunsch verwirklichen, zeit- weise aus der Zivilisation auszusteigen und inmitten der Natur zu leben. Strom- und Warmwasserbedarf werden beispielswei- se durch Photovoltaik- und Solarthermie- anlagen gedeckt, Regenwasser für die Wasserversorgung aufgefangen und im Bad steht eine Komposttoilette. Möglich ist dies entweder in einer stationären Behausung oder aber in einer beweglichen – ein wei-

terer Vorteil der kleinen Häuser. Einfach so beliebig ab- oder aufstellen ist aber nicht erlaubt: Das geltende Baurecht ist auch bei den Winzlingen unter den Häusern zu beachten. Komplizierte Bauvorschriften und Genehmigungspflichten legen gerade in Deutschland denjenigen, die eine solch alternative Wohnform verwirklichen wol- len, viele Steine in den Weg.

Hierzulande gilt der Bremer Architekt und Baumhausexperte Andreas Wenning, Inhaber der Firma ‚Baumraum‘, als einer der Vorreiter dieser Wohnbewegung. Baumraum entwirft moderne und zeitlose Erlebnisräume für Kinder und Erwachsene – von kleinen Spielorten bis exklusiven Domi- zilen. Einzigartige Projekte auf dem Boden, in Bäumen sowie am und auf dem Wasser.

Auch die englische Stylistin Jane Field- Lewis zeigt, dass winzige Wohnräume möglich sind. Nach ‚Mein wunderbarer Wohnwagen‘ und ‚Mein cooler Caravan‘ ist mit ‚Meine hippe Hütte‘ bereits der drit- te, wohnliche Band erschienen. Garten- lauben, Blockhütten, Baumhäuser, Werk- stätten, Künstlerstudios, Strandhäuschen – ob schlicht oder extravagant, ob alt oder modern. Sie alle bieten den idealen Rück- zugsort, um ungestört gestalten, zeichnen, schreiben oder einfach entspannen zu können. Die Autorin und Weltreisende hat Bilder und Geschichten von 35 hippen Hütten aus unterschiedlichsten Ländern und Kontinenten zusammengetragen. Mit dabei sind Zufluchtsorte von Künstlern und spannenden Persönlichkeiten wie den Schriftstellern Virginia Woolf und George Bernhard Shaw, dem Musiker und Comedi- an Hans Liberg oder dem ehemaligen Green- peace-Chef Peter Bahouth. Was den beson- deren Charme dieser Bauwerke ausmacht, ist ihre unkonventionelle Gestaltung. Mit Liebe zum Detail haben die Besitzer ihren eigenen Look kreiert und jedes der Häu- schen zu einem Unikat gemacht. Ein Buch voller Anregungen für alle, die Individuali- tät und Originalität zu schätzen wissen. //



WINZIG

Es gibt viele gute Gründe dafür, unsere Wohnfläche gering zu halten. Für die einen ist der ökologische Gedanke ausschlagge- bend. Andere reduzieren ihren Wohnraum bewusst auf das Wesentliche. Für manche ist das kleine Haus schlicht eine finanzielle Notwendigkeit. Viele schätzen aber auch die Möglichkeit, ihr Zuhause an einen an- deren Standort transportieren zu können. Futuristische Blockhütte im Wald, Ferien- domizil in Dreiecksform oder vollständi- ges Wohnhaus im Miniformat: Dieses Buch präsentiert rund 40 fantasievolle, witzige und inspirierende Projekte aus den USA, Europa und Asien. Ein Buch zum Blättern, Staunen, Anregungen sammeln!

Sandra Leitte
Winzig – Innovative Häuser im Mini-Format
 DVA Bildband
 ISBN 978-3-421-04023-7
 € 29,95 (D)



LITTLE RED COTTAGE RANCH

vom garten- zum wohnhaus

Eine Form des kleinen Hauses stellt auch das altbewährte Refugium im Schrebergarten dar. Was früher funktionales ‚Gartenhäusle‘, ist heute individuell gestaltet, liebevoll hergerichtet und zum Treffpunkt für Familie und Freunde geworden. Eines davon haben wir im Herzen von Reutlingen gefunden.

Besitzer Markus Brandstetter werkelt seit bald zwanzig Jahren an seiner Oase und kann sich mittlerweile stolzer Besitzer eines ‚tiny house‘ rühmen. Bereits beim Kauf des Grundstückes keimte die Idee eines ‚Wohnhäuschens‘. Gerade war der Sohn geboren und auch viele Freunde hatten ebenfalls kleine Kinder. Ein Rückzugsort für Angehörige und Freunde mit viel kreativen Möglichkeiten, Platz zum Toben und Spielen und gemeinsamer Zeit sollte entstehen. „Super war, dass auf dem Grundstück

bereits ein kleines Backsteinhäuschen, das als Geräteschuppen genutzt wurde, stand. Schon zu dieser Zeit träumte ich vom Umbau zum Wohnhäuschen.“ Zwei Jahrzehnte lang wurde immer wieder etwas getan, doch das ‚große Bauen‘ kam erst im vergangenen Jahr. „Ich habe immer wieder mehr oder weniger semiprofessionell daran gearbeitet. Ist ja auch eine Frage des Budgets. 2016 wurde dann aber so richtig losgelegt“, erzählt Markus Brandstetter. In der Familie schon immer als Ranch (Farm) bezeichnet,

wurde schnell der passende Name für das Wohnhäuschen gefunden: ‚Little Red Cottage Ranch‘ – in Anlehnung an das rote Backsteinhäuschen. Hauptbestandteil dessen ist die Inneneinrichtung. Dachausbau für Schlafkojen, Platz für den Ofen, gemütliche Sitzecke und Platz zum Kochen. Hier bleiben keine Wünsche offen. Selbst ein funktionierendes Spülbecken mit Abfluss ist vorhanden. Beim Einrichtungsstil orientierte sich der ‚Häuslebauer‘ an Jagd- und Alpen-

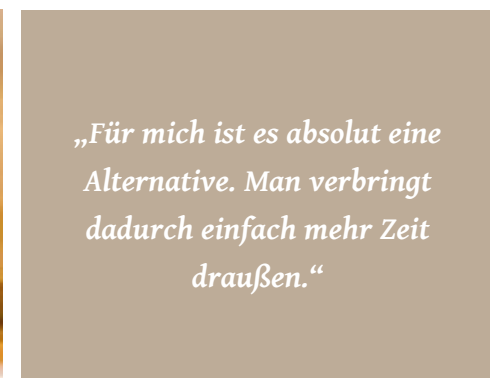
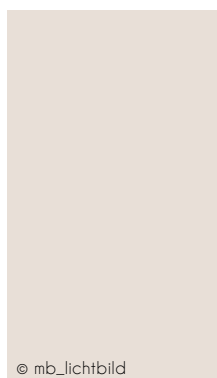
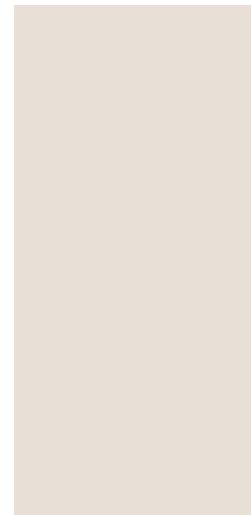
hütten. Verspielte Details gepaart mit viel ‚Deko-Krimskräms‘. Rustikal und alles aus Holz. Dafür wurden eigens alte Balken freigelegt und restauriert. Auch wird die rustikale Optik durch die verwendeten Materialien verstärkt. Sägeraue Fichtenbretter, natürlich und unbehandelt, heben den ländlichen Charakter besonders hervor.

Der Außenbereich ist sowohl ein Traum für die Bewohner und Besucher, aber auch für Tiere. Bienen, Hummeln, Schmetterlinge: Alles was summt und brummt darf sich

breit machen. Und auch Blindschleichen und Laubfrösche werden nicht vertrieben. Wilde Blumen auf Gräserwiese, dazu fast hundertjährige Bäume – ein echtes Naturparadies. „Nachts sieht man manchmal auch Augenpaare aus den Büschen funkeln. Könnten Fuchs, Dachs oder Katze sein.“

Aber kann so ein Cottage tatsächlich eine echte Alternative zu bekanntem Wohnraum sein? Schließlich sind die meisten Menschen doch viel mehr bewohnbaren

Freiraum gewohnt. Markus Brandstetter ist sich dazu sicher: „Für mich ist es absolut eine Alternative. Man verbringt dadurch einfach mehr Zeit draußen. Hier besitze ich 17 Ar (1700 Quadratmeter) – wer hat schon so viel Platz zum Wohnen?“, lacht der stolze Gütlebesitzer. Es fehlen allerdings noch ein dauerhafter Wasserzugang und Strom. Aber auch hier naht die Lösung in Form eines Brunnens sowie zwei kleinen Solarpanels auf dem Dach. Vielmehr als an den kleinen Wohnraum, muss man sich ►



WOHNTREND NATUR

Der Wunsch nach Natürlichkeit und reinen Materialien ist in den letzten Jahren immer stärker geworden und setzt sich auch in den eigenen vier Wänden fort.

Ein natürliches Zuhause

Begriffe wie Clean Eating, Naturkosmetik oder nachhaltige Mode sind aktuell allgegenwärtig. Der Wunsch nach einem natürlichen und gesunden Lebensstil zieht sich wie ein grüner Faden durch viele Bereiche des Lebens. So steigt auch der Wunsch, dass die Stoffe, mit denen man sich umgibt, aus natürlichen Rohstoffen gefertigt sind – möglichst ohne Chemikalien hergestellt und im besten Fall biologisch zertifiziert. Baumwolle, Leinen und Wolle sind hier häufig die erste Wahl für Vorhänge, Sofa und Co.

Bio und Fair Trade

Nicht nur die Wahl der Materialien zeichnet einen qualitativ hochwertigen Naturstoff aus. Noch immer werden in der stoffverarbeitenden Industrie aus Kostengründen viele Chemikalien eingesetzt. Wer auf Nummer Sicher gehen will, sollte auf bio-qualifizierte Stoffe und Materialien aus fairem Handel zurückgreifen. Damit ist nicht nur eine hochwertige Qualität gewährleistet, sondern man unterstützt gleichzeitig die fachgerechte Ausbildung der Bauern und deren Familien.

Modernes Design

Wer bei Naturstoffen ausschließlich an Jutebeutel und Hanfteppiche denkt, sollte sich unbedingt von den neusten Trends inspirieren lassen. Immer mehr Hersteller setzen auf natürliche Materialien in modernen Designs. Von skandinavischem Chic bis zu modernem Landhaus-Look lässt sich der eigene Stil mit naturbelassenen Stoffen ergänzen.

laut Markus Brandstetter eher an die Ruhe gewöhnen. Zu entschleunigen. „Das fällt anfangs sehr vielen schwer.“ Man sitzt nicht lange an einem Fleck, meint immer etwas machen zu müssen. Aber schon am zweiten Tag wird es zusehends besser. „Man lernt sich mit sich selbst zu beschäftigen, entdeckt das Basteln wieder, packt Brettspiele

oder ein gutes Buch aus.“ Natürlich dürfen aber auch Familie und Freunde nicht fehlen. „Hier darf jeder so sein, wie er ist. Unser Freundeskreis ist extrem bunt. Das macht Spaß und es wird oft gemeinsam gegessen und gelacht.“

Und selbst Fremde werden auf die „Little Red Cottage Ranch“ aufmerksam

und finden sie toll. „Kürzlich kam eine ältere Dame vorbei, die in breitestem Schwäbisch sagte: ‚Also seit Sia dees hend, isches no nia so schee gwää.‘ Das war sehr nett!“. Das alte Backsteinhäuschen wurde also erfolgreich vom Garten- zum Wohnhäuschen umgestaltet und beschert den Eigentümern ein wundervolles Sommerdomizil. //



„Besonderer Dank gilt meinem lieben Freund Jens Eiber, der mir jederzeit mit Rat und Tat, mit viel Manpower und natürlich als toller Freund zur Seite stand“.



www.usm.com

WAS ZÄHLT SIND ELEGANZ, HARMONIE UND SIE.



Know your classics. USM pflegt die wohlüberlegte Reduktion: klassisches Design, klare Formen, unaufdringliche Eleganz.

raumplan®

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

GESÜNDER, LEICHTER, FRÖHLICHER NEUES LEBENSGEFÜHL DURCH ERNÄHRUNG

Wenn bereits Liebe durch den Magen geht, ist es eigentlich nicht weiter verwunderlich, dass sich Nahrungsmittel immer häufiger einen neuen Weg suchen und sich im Kopf verankern. Bevor wir Nudeln, Schokolade oder Pommes genießen, werden sie zunächst im Gehirn auf die Kalorienanzahl geprüft. Wer ist Freund, wer ist Feind? Zusätzlich wird noch schnell der Speiseplan des Tages durchleuchtet und die Frage nach der noch freien Kalorienanzahl geklärt. Simple Nahrungsaufnahme ist anscheinend vor allem eines nicht mehr: simpel – meint man.

Küche und Kochen erleben in den letzten Jahren einen Aufschwung, der von Kreativität, frischer Vielfalt und Gesundheit geprägt ist. Und noch viel mehr. Kochen ist für viele Auszeit vom hektischen Alltag, eine kleine Oase sinnlichen Erlebens. Riechen, schmecken, anfassen – ob mit der Familie oder in großer Runde. Kulinarik wird zum Trend und begeistert Jung und Alt. Genuss muss aber nicht immer mit Sünden verbunden sein. Schlemmen ohne Reue ist gerade heutzutage möglich – das Wissen um Lebensmittel und Kalorien macht es möglich. Mit

ein paar Mini-Änderungen in der Ernährung und Lebensweise kann man einiges richtig machen und vieles verbessern. Heutzutage wissen Interessierte sehr viel über Ernährung und die verschiedenen Formen. Seltsam, dass man es trotz allem oft nicht hinkommt, gesund und zugleich genussreich zu leben. Dabei kann es so einfach sein. Kleine Alltagskniffe in der Ernährung lassen sich schnell umsetzen, wirken sich positiv auf den Stoffwechsel aus, schaffen eine Einsparung von Kalorien und steigern dadurch das Wohlfühlgefühl. //

KEIN ÖL/FETT

Viele Nährstoffe benötigen Fette um eine optimale Aufnahme zu ermöglichen. Zudem schafft der Verzicht auf Fette Heißhunger. Besonders empfehlenswert ist das Leinöl. Dieses ist reich an Omega-3-Fettsäuren, fördert den Stoffwechsel und im Müsli schmeckt es ganz wunderbar.

SMOOTHIE FÜR ZWISCHENDURCH

Macht man sich bewusst, aus welchen Mengen Obst ein Smoothie oder frischer Saft entsteht, wird einem schnell klar, dass es sich hierbei nicht nur um ein Getränk handelt. Vielmehr zählen diese bereits zu einer Zwischenmahlzeit. Ein Aspekt, den man nicht außer Acht lassen sollte.

SÜSSES VERBOTEN

Absoluter Verzicht führt nicht selten zu Heißhunger-Attacken. Mit der richtigen Auswahl ist auch Süßes erlaubt. Optimal sind beispielsweise selbstgemachtes Eis oder selbst zubereiteter Pudding – schmeckt lecker und ist ein absoluter Kalorien-Hit!

Folgende Alltagstricks hat STIL.IST getestet und für gut befunden. In Kombination mit Bewegung gewinnt man ein neues Körpergefühl.

LAUWARMES WASSER MIT ZITRONE

Schmeckt nicht gerade erfrischend, hat aber eine immense Wirkung: ½-1 Liter lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen am Morgen kurbelt den Stoffwechsel an.

ISS DREI

Drei Mahlzeiten am Tag, sind nicht gleich drei Mahlzeiten am Tag! Alles was in den Mund kommt, zählt als Mahlzeit. Da ertappt man sich schnell, wie man den Apfel oder den Keks zwischendurch vergisst – und das ist das Problem. Am besten isst man dreimal am Tag, vor allem sollte man nicht das Frühstück vergessen. Zwischen den Mahlzeiten werden vier bis fünf Stunden Pause eingehalten. Diese sind notwendig, um eine gute Verdauung zu gewähren. Zwischendurch sollte idealerweise nichts mit Geschmack in den Mund – jeglicher Geschmacksstoff treibt den Insulinspiegel nach oben und hemmt die Verbrennung. Dazu zählen natürlich auch der Kaffee zwischendurch, das Bonbon oder der Kaugummi.

CAPPUCCINO STATT LATTE MACCHIATO

Zum Frühstück oder am Mittag ein leckeren Milchkaffee oder ein Latte Macchiato – köstlich! Aber muss das wirklich sein? Wie wäre es hingegen mit einem normalen Kaffee mit Milch oder einem Cappuccino? Aufgrund der geringeren Menge an Milch kann man sich schon hier einige Kalorien einsparen.

SÜSSES IST ERLAUBT

Ist man Süßes im Anschluss an die Mahlzeit läuft die Verbrennung bereits und somit können auch Dessert und Co. besser verwertet werden. Aber Vorsicht: natürlich sollte alles in einem gesunden Maß verzehrt werden. Und sollte der Heißhunger doch mal zu groß sein, einfach schnell die Zähne putzen. Der Geschmack der Zahnpasta stillt das Verlangen nach Süßem.

TRINKEN

Längst bekannt, dass Softdrinks und Alkohol reichlich Kalorien haben. Da gehört das Saftschorle wohl zur besseren Alternative. Aber auch da gibt es Unterschiede. Sowohl die Auswahl des Fruchtsaftes aber auch das Mischverhältnis spielen eine große Rolle. Warum eigentlich nicht einfach mal ein Wasser mit Minze und Zitrone mixen oder aber zum richtigen Saft greifen? Tipp: Birkensaft – dieser ist super erfrischend und hat ungefähr die Hälfte an Kalorien wie Fruchtsäfte.

GEMÜSE UND OBST

Auch hier gibt es große Unterschiede. Jegliche Art von Beeren sind optimal – wenig Kalorien und sehr lecker. Aufgrund des Fruchtzuckers hat Obst jedoch meist mehr Kalorien als Gemüse. Und auch bei Gemüse gibt es Spitzenreiter. Schmackhaft und kalorienarm sind folgende Gemüsesorten: Gurke, Aubergine, Zucchini, Broccoli, Blumenkohl, Salate, Mangold, Spinat, Sauerkraut, Rote Beete, Spargel, Pilze. Gerne mal ein Rote-Beete-Carpaccio oder Zoodles (Nudeln aus Zucchini) genießen.

OMELETT – SCHNELL & LECKER

Serviert mit einem gemischten Salat ist es ein perfektes Essen mit wenig Kalorien. Es wirkt sättigend und das Beste: der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Ob mit Zwiebeln, Tomaten, Pilzen oder Schafskäse – alles ist erlaubt.

KUCHEN – ABER KLAR!

Obstkuchen mit Biskuitboden oder Hefeteig lässt Genuss ohne schlechtes Gewissen zu.

GROSSE IRRTÜMER

ERNÄHRUNGSTRENDS 2017

Essen ist existenziell und besonders heutzutage ein großes Thema. Immer mehr Ernährungstrends überfluten den Markt – diesen Sommer dominieren zwei Richtungen die Küchen: Schalen randvoll mit wohltuendem Power Food (Bowls) sowie Gerichte, die mit wenigen aber dafür ausgewählten Zutaten auskommen (Simple Food).

TREND 1

Bowl Food heißt der Ernährungstrend aus der Schale. Die ‚Schüsselküche‘ ist so einfach wie genial: Jeder bekommt eine Schüssel, in der sich angebotene Komponenten zu einer köstlichen Mahlzeit vereinen. Dabei wählt man aus verschiedenen Kategorien (Gemüse, Getreide, Eiweiß, gesunde Fette, etc.) zwei oder mehrere Zutaten aus. Ohne großen Aufwand entsteht auf diese Weise eine vitalstoffreiche Mahlzeit, die nicht nur den Gaumen, sondern auch das Auge erfreut, denn angerichtet wird ganz nach dem Motto ‚Je bunter, desto besser‘. In der Schüssel hat alles Platz, was gesund ist und schmeckt. Man spricht also eher von einer neuen Art der Essenszubereitung als von einer Ernährungsweise.

Knackig-grüne Salatblätter, farbenfrohes Gemüse und proteinreiche Getreide sowie Kräuter-Topping und Dressing. Grenzen in Sachen Kreativität gibt es bei diesem Setzkasten-System keine. Hauptsache alle Bausteine sind clean. Das heißt, sie kommen ohne Zusatzstoffe aus, sind frisch und möglichst unverarbeitet. Zum Frühstück gibt es Smoothie-Bowls mit Superfoods und zum Mittag- und Abendessen landen Zutaten wie Tofu, Garnelen, Avocados oder Hähnchen in der Schale. Diese Trendgerichte machen satt und rundum glücklich, weil sie wunderhübsch aussehen und toll schmecken.



BOWLS &

SIMPLE FOOD



TREND 2

Dieser Trend steht für die Reduktion auf das Nötigste, denn Kochen muss nicht immer aufwendig und schwer sein. Für großen Genuss braucht es oft nur einige wenige Zutaten, die sich perfekt ergänzen – denn meist sind es die einfachen Dinge, die am besten schmecken. ‚Simple Food‘-Gerichte bestehen aus maximal acht Zutaten und sind innerhalb weniger Minuten für jeden Kochanfänger und gestresste Workaholics nachzukochen. Gerade bei dieser Ernährungsmethode steht die Saisonalität im Mittelpunkt: In den Topf und auf den Teller kommt das, was gerade regional und saisonal angeboten wird. Das bedeutet Obst und Gemüse vom heimischen Feld statt aus fernen Ländern und beheizten Treibhäusern. So wird das natürliche und intensive Geschmackserlebnis sichergestellt. Ernährungswissenschaftler sind sich übrigens einig, dass diese Form der nachhaltigen und saisonalen Ernährung nicht nur gut für die Ökobilanz ist, sondern auch für den Stoffwechsel und damit letztendlich für die schlanke Linie. Denn zu den bestimmten Jahreszeiten ist unser Körper auf spezielle Lebensmittel eingestellt und verträgt diese besonders gut. Übrigens: Das Essen nach Saison schont auch den Geldbeutel, da solche Lebensmittel durch die wegfallenden Transportkosten günstiger sind.

SÜNDE OHNE REUE

lecker eis zum selberrachen

Erfrischend und lecker – Eis hat wieder Saison! Egal in welchen Geschmacksrichtungen, ob in der Eisdiele um die Ecke oder selbstgemacht – fast keiner kann der süßen und kühlen Versuchung an warmen Sommertagen entkommen. Und das beste daran: Eis macht glücklich, ist viel bekömmlicher als viele glauben und in der eigenen Herstellung kann es sogar Sünde ohne Reue sein. Ciao, ungeliebte Dickmacher!

Nun ist es bewiesen: Eis essen macht glücklich. Forscher des Psychiatrischen Instituts in London haben in Studien herausgefunden, dass bereits ein Löffel Eis ausreicht, um die Lustzentren im menschlichen Gehirn zu aktivieren. Die Forscher führen das Glückserlebnis hauptsächlich darauf zurück, dass man mit dem Eisessen bestimmte positive, zufrieden machende Bilder im Gehirn verknüpft. Denkt man beispielsweise an den Eismann, der im kleinen, weißen Eiswagen bimmelnd durch die Straßen fuhr. Oder das erste Eis am Strand in Italien, dass man sich für ein paar Lire gegönnt hat und das ‚Dolce Vita-Lebensgefühl‘ in einem weckt. Und natürlich nicht zu vergessen: Der erste, frischverliebte Freundschaftsbecher beim Italiener um die Ecke. Zahlreiche Momente verbindet man mit dem Eis essen – Bilder die schöne Erinnerungen hervorrufen. Und nicht nur das. Eis kann auch ein wahrer Stresskiller sein. Wohl kaum einer verputzt sein Eis auf die Schnelle im Stechschritt. Eher gönnt man sich eine Auszeit und genießt die Eistüte gemütlich in der Sonne. Für ein paar Minuten fährt man alle Systeme runter und gibt sich der Entspannung hin. Gerade an stressigen Tagen heißt es also nix wie in die Eisdiele und sich einen ruhigen Moment gönnen.

Dass Eisgenuss beliebt ist, zeigt die zahlreiche Sortenvielfalt. Vorbei sind die Zeiten, in denen ausschließlich die Klassiker in den Eistheken zu finden waren. Jeden Sommer lassen sich Eismacher neue und besondere Kreationen einfallen. Rohrer Keksteig, Salz

oder doch lieber Gemüse oder Gewürze? Wenn die ersten Eisdielen öffnen, gibt es so manche Neuheiten zu erschlecken. Auch Stuttgarter Eisdielen sind bei den Trends ganz weit vorne. Etwa das Eiscafé ‚Old Bridge‘ in der Bolzstraße 10. Becher und Waffel waren mal. Hier hat sich nun das Brötchen breit gemacht – ein Trend der auf Sizilien Tradition hat. Eiscreme wird zwischen den Hälften eines Brioche-Brötchens verteilt und so zum Eis-Burger. Aber auch das Eiscafé ‚Flori & Palma‘ in der Senefelderstraße 109 punktet mit einer ungewöhnlichen Kreation. Die Sorte ‚Asphalt und Beton‘ sieht so aus wie sie heißt, schmeckt aber besser: Hinter der grauen Optik verbergen sich dunkle Vanille und natürlicher Farbstoff von Kohle. Was zunächst aufgrund einer Baustelle vor der Ladentür spaßeshalber eingeführt wurde, wird es nun dauerhaft geben.

Neben den altbekannten Stuttgarter Eisdielen – Pinguin, Kaiserbau, Old Bridge oder Flori & Palma – gibt es seit April 2017 eine weitere eisige Neuheit: Das Claus an der Tübinger Straße überzeugt mit ausgefallenen Eissorten. Frei von künstlichen Hilfsstoffen, versprechen die Macher, keine Zusatz- und Konservierungsstoffe, keine Emulgatoren und keine Geschmacksverstärker zu nutzen. Ein wichtiges Alleinstellungsmerkmal sind die neuen Kombinationen. „Man bekommt ja im Restaurant zum Beispiel den Ziegenkäse mit Feigen serviert, solche Kombis gehen auch beim Eis.“ Für die nicht ganz so Experimentierfreudigen wird das ‚Probierler‘ angeboten – ein kleiner Löffel zum

Testen, bevor man sich für eine Kugel gesalzenes Karamell, Zitrone-Basilikum oder das Super-Duper-Schoko entscheidet. Aber auch eine wahre Eis-Neuheit macht sich diesen Sommer in Deutschland breit – kühler Genuss für Individualisten. Das sogenannte ‚Cold Stone Mixing‘ hat zunächst die USA erobert, jetzt darf man sich hier zu Lande über die leckeren Eiskreationen freuen. Nach Herzenswunsch werden unterschiedliche Zutaten zu einem leckeren Eis zusammengemischt. Anders als in der Eisdiele ums Eck geht es in einem Cold Stone Eisladen gemächlicher zu – nicht zuletzt, weil jeder Kunde die Zutaten seines Bechers selbst auswählt. Dabei werden nicht nur die üblichen Sorten wie Schokolade und Vanille verwendet, sondern auch ausgefallene Zutaten wie Käsekuchen, Erdnussbutter oder Milchreis. Viele Zutaten sind vegan, teils sogar glutenfrei zubereitet und eignen sich deshalb auch für Menschen, die auf Tierprodukte verzichten oder unter Unverträglichkeiten leiden. Wer es gesund mag, kann sich frisches Obst, Nüsse und andere gesunde Toppings in sein Eis mischen lassen. Die Zubereitung erfolgt mit Hilfe eines Spachtels auf einer eisgekühlten Steinplatte – deshalb auch der englische Begriff ‚Cold Stone Mixing‘. Das leckere, frisch zubereitete Eis erinnert an die Tage, an denen der eisgekühlte Genuss ein echtes Highlight und man selbst noch weit vom Alltagsstress des Erwachsenen-Daseins entfernt war. Zum einen steht also der Nostalgie-Faktor für den Erfolg, zum anderen erlaubt ‚Cold Stone Mixing‘ kontrolliertes naschen. Man ►

WAS DER EISGENUSS ÜBER DEN CHARAKTER VERRÄT

Wie man das Eis genießt, verrät sehr viel! Manche Menschen essen ihr Eis wie einen Apfel: ein paar mal abgebissen, schon ist es weg. Andere nehmen sich viel Zeit. Sie schlecken die kalte Köstlichkeit mit großem Genuss. Wieder andere machen daraus ein Abenteuer, indem sie das Eis spielerisch schlemmen. Aus den verschiedenen Formen des Naschens lassen sich laut E.I.S. (Eis Info Service des Bundesverbandes der Deutschen Süßwarenindustrie e.V.) Rückschlüsse auf den Charakter des Eisessers ziehen. Also ‚Augen auf‘ bei der nächsten eiskalten Begegnung.

GIPFELSTÜRMER

Die einen halten sie für Eigenbrötler, von anderen werden diese Menschen gemieden, weil sie sich immer wieder über Moralvorstellungen und Spielregeln hinwegsetzen. Gemeint sind jene Genießer, die ihr Eis stets von unten nach oben abschlecken. Und tatsächlich sind sie unberechenbar und eigenständig. Nicht zu fassen, nicht zu halten.

SCHLECKERMÄULER

In Harmonie mit der Umwelt und stets unabhängig leben – danach sehnen sich alle Menschen, die behutsam das Papier vom Eis lösen und die kalte Pracht genüsslich abschlecken. Bei ihnen sind Gemüt und Tatkraft melodisch aufeinander abgestimmt.

EISBEISER

Sie sind wie eine Sturmflut: wild, mitreißend, voller Ungeduld. Wo sie auftauchen tobt das Leben – und man darf sicher sein: Bald passiert etwas Ungewöhnliches. Gemeint sind jene kühnen, unternehmungslustigen Menschen, die das Eis nicht lecken sondern beißen.

DYNAMIKER

Sie kennen keine starren Regeln. Mal schlecken sie das Eis von oben nach unten, beim nächsten Mal von unten nach oben. Eine feste Geschmacksrichtung? Haben sie nicht. Ob Vanille, Schokolade, Erdbeere – ihnen schmeckt alles! Dynamische Eis-Genießer brauchen immer Abwechslung. Nicht nur bei kalten Naschereien, sondern auch im Leben.

TEILHABER

Auf den ersten Blick erscheinen sie unauffällig und ein bisschen unbeholfen. Sie bleiben im Hintergrund, haben ihr Ziel aber genau im Visier, und – zack! – ist das Eis des Partners ein Stückchen kleiner geworden. Die Rede ist von jenen, denen das Eis am besten schmeckt, wenn sie es bei ihren Mitmenschen abbeißen können.

VERNÜNFTIGE

Nüchternheit, Ordnungsliebe, Geschäftssinn – all das sagt man ihnen nach. Sie gelten als ‚tiefgekühlt‘, weil sie stets vernünftig reagieren. Das zeigen sie auch beim Genuss eines Stieleises: Zunächst wird penibel die Glasur abgeknabbert, erst danach kommt der köstliche Kern an die Reihe. Tatsächlich haben solche Eis-typen ihre Gefühle stets unter Kontrolle.



© Linda Lomelino

bestimmt selbst welche Zutaten im Eis landen und muss sich keine Gedanken über Zusatzstoffe machen.

Die heißen Tage bescheren aber nicht nur den Eisdielenbetreibern lange Schlangen und gute Umsätze. Auch industriell hergestelltes Eis findet regen Absatz. Der Pro-Kopf-Verbrauch an Speiseeis in Deutschland liegt seit Jahren konstant bei acht Litern, wovon 80 Prozent auf industriell hergestellte Produkte entfallen. Handwerkliches Eis, wie es früher noch in vielen Eisdielen Deutschlands produziert wurde, sucht man in den Kühlregalen der Supermärkte oft vergeblich. Umso erfreulicher, dass sich ein in Handarbeit produziertes Eis aus dem Ländle im Groß- und Einzelhandel durchsetzt.

Seit 2008 betreiben Martina und Oscar Slis ihre Speiseeismanufaktur ‚Martosca‘ – der Name setzt sich aus den jeweils ersten vier Buchstaben von Martina und Oscar zusammen – in Nürtingen. Oscar Slis‘ Vater, der einer der berühmten Eismacherfamilien aus dem Val di Zoldo in den südlichen Dolomiten entstammte, brachte in den frühen 1960er-Jahren seine italienischen Eisrezepturen mit nach Deutschland und betrieb bald mehrere Eiscafés in Wendlingen. Sein Sohn Oscar und dessen Frau übernahmen diese in den 1990er-Jahren. Geschmack und Konsistenz der slis’schen Eissorten wurden schnell über die Region hinaus berühmt. Im Jahr 2008 verkauften sie die Eisdielen und gründeten die Martosca GmbH. „Die Geschäftsidee war, größere Mengen unseres Eises herzustellen und zu vertreiben – weiterhin handwerklich und ohne Geschmackseinbußen, aber auf größeren Maschinen“, erklärt Oscar Slis. Hohes Qualitätsniveau und sorgfältige Handarbeit gehören bei ihnen ebenso dazu wie die über Generationen entwickelten und verfeinerten italienischen Rezepte, die auch heute noch die Basis für ihre kalten Spezialitäten sind. Das Speiseeis ohne künstliche Zusätze und Aromastoffe – einige Sorten sind für Veganer und Allergiker geeignet – überzeugt und hat so den Weg von der Eisdiele in Wendlingen in die Supermarktreale geschafft. Obwohl es etwas teurer als die Industrieprodukte ist, findet man es mittlerweile bei mehreren Lebensmitteleinzelhändlern in Deutschland, Österreich und der Schweiz (erhält-

lich bei Rewe, Edeka, Marktkauf und Real). Warum viele Menschen sein Eis bevorzugen, weiß Oscar Slis genau: „Wir verwenden bei der Herstellung nur feinste, frische Zutaten, die wir bis zu 90 Prozent von regionalen Erzeugern beziehen. Außerdem arbeiten wir ohne Geschmacksverstärker und Aromen nach unseren über mehrere Generationen entwickelten und verfeinerten Rezepten, das schmeckt man einfach.“ //



UNOLD 48845
(MIT KOMPRESSOR)

Dieses Modell führt die Profi-Liga an. Es stellt bis zu zwei Liter Eiscreme her, ist aber auch ziemlich sperrig. Der Kompressor mit kontinuierlicher Kälteerzeugung kühlt auf bis zu minus 35 Grad Celsius herunter. Vorgefrieren gehört damit der Vergangenheit an. Die Zutaten kommen über die Deckelöffnung in das Gerät, wo sie anschließend von einem 180-Watt-Motor verarbeitet werden. Innerhalb von 25 bis 30 Minuten erhält man somit cremiges Eis von überzeugender Konsistenz, wie Tester loben. Preislich liegt das Modell mit dem schicken Edelstahlgehäuse aktuell bei 235 Euro.



KRUPS G-VS2-41 VENISE
(OHNE KOMPRESSOR)

Der Gefrierbehälter reicht für bis zu 1,6 Liter. Zwischen den beiden Wänden der Schüssel befindet sich Kühlflüssigkeit. Vor der Eiszubereitung muss sie über Nacht im Gefrierfach herunterkühlen. Zutaten lassen sich bei laufendem Rühren über eine Öffnung im Deckel nachfüllen. Wenn das Eis fertig ist, schaltet sich die Maschine automatisch ab. Sie lässt sich über eine Zeitschaltuhr programmieren. Aktuell ist die Krups-Maschine für 67 Euro zu haben.

SNOWBERRY & CHOC VON KLARSTEIN
(MIT KOMPRESSOR)



Die Maschine verfügt über einen Kompressor, die Eismasse wird also mit Strom gekühlt. Die Technik hat ihren Preis, in diesem Fall sind es mindestens 179 Euro. Dafür bekommt man ein Gerät in schicker Edelstahl-Optik, das Testern zufolge sehr cremiges Eis liefert. Bis zu 1,2 Liter sind in 30 bis 40 Minuten fertig. Während des Betriebs kann man über die Klappe weitere Zutaten hinzufügen. Die Betriebszeit wird per LED-Anzeige eingeblendet, das fertige Eis wird bis zu einer Stunde kühl gehalten.



© Linda Lomelino



EIS

Eisige Genüsse – frisch, abwechslungsreich und unwiderstehlich! Selbstgemachtes Eis aus frischen Zutaten schmeckt unvergleichlich gut, ist einfach herzustellen und erlaubt eine Fülle an Geschmacksvariationen. Neben klassischem Eis und Sorbet, Semifreddo und Parfait findet man farbenfrohe Eisterinen und Eistorten, fruchtige Paletas und originelle Ice Pops. Wie wär's mit einem erfrischenden Yuzu-Sorbet mit Limettenblättern, einem Hagebutteneis mit gerösteten Müsli oder einem eleganten Mojito-Granité? Ein spezielles Kapitel ist Varianten ohne Milch und Ei gewidmet. 170 Rezepte, die mit oder ohne Eismaschine sicher gelingen.

Elisabeth Johansson
Eis
AT Verlag
ISBN 978-3-03800-739-5
€ 19,90 (D)



LOMELINOS EIS

Eis schmeckt immer – ob man sich damit den Alltag versüsst, Kinder auf einem Geburtstagsfest beglückt oder es als Dessert für Gäste reicht. 80 Rezepte für hausgemachtes Eis aus frischen saisonalen Zutaten und ohne unerwünschte Zusatzstoffe, mit und ohne Eismaschine ganz einfach zuzubereiten. Von sahnigen Eiscreme-Variationen über Sorbet und Sherbet, Eis am Stiel und Eistorten bis zu Getränken, Garnituren und Saucen das Passende für jede Gelegenheit: Wassermeloneneis bringt die ersehnte Abkühlung, ein Affogato wärmt im kalten Winter und köstliche Keks-Eis-Sandwiches sorgen für Abwechslung.

Linda Lomelino
Lomelinos Welt
AT Verlag
ISBN 978-3-03800-793-7
€ 19,90 (D)

AUSBLICK

magazin 10

Wenn sich der Sommer verzieht und die Blätter goldbraun werden, dann wissen wir: Der Herbst hält Einzug!

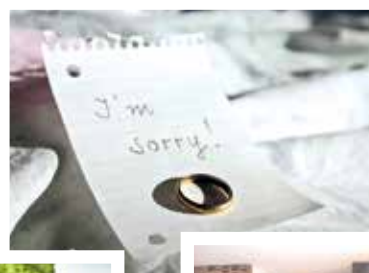
Mit all seinen farbigen Facetten und den letzten spätsommerlichen Sonnenstrahlen bietet er bunte Möglichkeiten, das Leben zu genießen.

Unsere September-Ausgabe stimmt Sie auf die kommende Jahreszeit ein.

HOCH ZU ROSS PFERDESPORT 4.0



SCHEIDEPUNKT
UNSERE GEMEINSAME ZEIT WAR VORÜBER



CHARAKTERSTARK
WEINE AUS ARGENTINIEN

KULTAUTOS MOBILE KLASSIKER



ENTSPANNUNGSOASE RÜCKZUGSORTE IN DEN BERGEN



MODERNE TRIFFT FUNKTIONALITÄT
OFFENES WOHNEN IM LOFT

Anregungen? Reaktionen? Themenvorschläge?

Schreiben Sie uns *: Die.Stilisten UG (haftungsbeschränkt) | Lindenstraße 56 | 72658 Bempflingen | Email: 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 Mauz
Milijana Magarewitsch

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

KONTAKT
info@die-stilisten.de | www.die-stilisten.de

REDAKTION
Milijana Magarewitsch
Linda Mauz
Anne Rasche
Feride Mehmetaj
Rebeka Jacek
Jorge Monteiro
Miriam Mez

KREATIVE UMSETZUNG
Linda Mauz

LAYOUT & GESTALTUNG
Marion Kleiss

DRUCK
Fink GmbH
Sandwiesenstraße 17 | 72793 Pfullingen

ANZEIGEN
Anzeigenschluss für September 2017: 11.08.2017
anzeigen@die-stilisten.de

ABONNEMENT
Jahresabonnement 19,60 € (4 Ausgaben), Bestellung unter www.die-stilisten.de

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. STIL-IST erscheint viermal jährlich im dreimonatigen Turnus.



Wie vom Markt, aber nach Hause geliefert

Wir liefern Montag bis Freitag von 17 bis 22 Uhr
frische, regionale Lebensmittel direkt bis an die Haustür



marktboten
Frische kommt nach Hause.

www.marktboten.de

DIE FINKEN [Fringillidae]

Unterstamm: Wirbeltiere [Vertebrata]

Klasse: Vögel [Aves]

Ordnung: Sperlingsvögel [Passeriformes]

Unterordnung: Singvögel [Passeri] – Text: Wikipedia



printbyfink

Die Finken [Fringillidae] sind eine artenreiche Familie aus der Ordnung der Sperlingsvögel [Passeriformes]. Auch die Prachtfinken [Estrildidae] und einige Arten der Ammern [Emberizidae], Tangaren [Thraupidae], Kardinäle [Cardinalidae], Sperlinge [Passeridae] und Weibervögel [Ploceidae] werden als „Finken“ bezeichnet. Von einigen Wissenschaftlern werden bei weiter Fassung der Familie die Stärlinge [Icteridae], Waldsänger [Parulidae], Ammern, Tangaren, Kardinäle, Trugwaldsänger [Peucedramidae] und Rosenschwanzgimpel [Urocynchramidae] in die Fringillidae einbezogen.

Die Familie der Finken enthält 40 Gattungen, davon 6 ausgestorben, und etwa 200 Arten, davon 14 ausgestorben.

Finken sind kleine bis mittelgroße Vögel von 9 bis 26 cm Länge. Sie besitzen einen kräftigen, meistens kegelförmigen Schnabel, der bei den „Kernbeißern“ sehr groß ist. Auffällig sind die Schnäbel der Kreuzschnäbel [Loxia], deren Spitzen überkreuzt sind. Alle Arten haben 12 Schwanzfedern und 9 Schwungfedern. Das Schwanzende ist meistens eingekerbt.

Die Färbung des Gefieders variiert innerhalb der Familie stark. Die Bandbreite reicht von unauffällig grauen, grünlichen oder bräunlichen Vögeln bis zu Arten mit auffällig gelben, roten oder blauen Gefiederpartien, wie etwa bei Gimpel [Pyrrhula pyrrhula], Iwi [Vestiaria coccinea] oder den Arten der tropischen Unterfamilie der Organisten [Euphoniinae]. Bei vielen Arten sind die Männchen auffälliger gefärbt als die Weibchen. Bei einigen ist das Winterkleid schlichter als das Brutkleid, oder der Schnabel ist im Winter heller, so etwa beim Kernbeißer [Coccothraustes coccothraustes].

Finken sind mit natürlichen Vorkommen fast weltweit verbreitet. Sie fehlen nur in der Antarktis, auf zahlreichen kleinen Ozeaninseln sowie in Madagaskar, Neuguinea, Australien und Neuseeland. Die größte Vielfalt kommt mit 18 Gattungen und etwa 70 Arten in Asien vor. In Europa gibt es dagegen nur 20 Arten aus 8 Gattungen. Afrika besitzt etwa 50 Arten und ist mit 35 Arten das Entfaltungszentrum der Girlitze [Serinus]. In Nord- und Südamerika zusammen sind etwa 60 Arten aus 8 Gattungen heimisch. Die Organisten [Euphoniinae] kommen ausschließlich hier vor, und die Zeisige [Carduelis] sind mit 19 Arten besonders reich vertreten. Auf den Hawaii-Inseln hat sich die Unterfamilie der Kleidervögel [Drepanidinae] mit ursprünglich 34 Arten sehr reich diversifiziert.

Einige Arten der Familie wurden über ihr ursprüngliches Areal hinaus eingebürgert, so etwa in Australien, Neuseeland und auf Hawaii.

Die Finken besiedeln eine Vielzahl von Waldtypen, wie Nadelwälder, Laubwälder der gemäßigten Breiten oder tropische Bergregenschwälder, sowie Waldränder und -lichtungen. Arten der Organisten [Euphoniinae] kommen auch in Tieflandregenschwäldern vor. Zahlreiche Arten bevorzugen eine offene Landschaft mit Bäumen und Gebüsch, wie sie in der Kulturlandschaft, etwa in Parks und Gärten, vorkommt. In den Tropen werden auch Savannen sowie Gras- und Buschland besiedelt. Randbereiche des Vorkommens von Finken sind felsiges Wüstengelände, strauchbestandene Tundra und tropische Papyrusümpfe. Einige Arten, etwa die Schneegimpel [Leucosticte], besiedeln Felsabhängen und Grasland oberhalb der Waldgrenze. In den Anden erreicht der Schwarzzeisig [Carduelis atrata] eine Seehöhe von 4500 m, im Himalaya der Mattenschneegimpel [Leucosticte brandti] sogar 5400 m.

Finken ernähren sich hauptsächlich von Samen, Früchten und Knospen. Der Kernbeißer knackt mit seinem großen Schnabel sogar Kirschkerne auf. Die Kreuzschnäbel sind durch die Form ihres Schnabels darauf spezialisiert, Samen aus den Zapfen von Nadelbäumen zu holen. In der Brutzeit werden von manchen Arten auch Insekten, Spinnen und sogar Regenwürmer erbeutet und vor allem an die Jungvögel verfüttert.

Die meisten Arten sind Standvögel oder sie verlassen im Winter nur die nördlichsten Teile ihres Brutgebiets, nur wenige Arten ziehen aus ihrem gesamten Brutgebiet fort. Unter den Finken ist der Bergfink der Vogel mit dem ausgeprägtesten Zugverhalten. Er verlässt sein Brutgebiet, das die nördliche Waldzone von Nordeuropa bis nach Kamtschatka umfasst, vollständig.

Außerhalb der Brutzeit schließen sich viele Arten zu großen Gruppen zusammen. So führten zwei Mastjahre von Rotbuchen in den Wintern 1946/47 und 1951/52 dazu, dass sich riesige Scharen von Bergfinken in der Schweiz sammelten. Man schätzt, dass aufgrund der damaligen günstigen Buchenmast sich bis zu 10 Millionen Bergfinken in der Schweiz konzentrierten.

Der Flug ist meistens hüpfend, bei einigen Arten auch wellenförmig. Durchschnittlich werden Finken zwei bis drei Jahre alt; bei einigen Arten kann allerdings in Einzel- oder Paargesellschaft ein Alter von über 15 Jahren erreicht werden.

Die Männchen tragen in der Brutzeit häufig auf Revierabgrenzung dienenden Gesang vor. Dabei sitzen sie meistens auf Bäumen, seltener führen sie einen kleinen Fluggesang. Unter den Finken gibt es sehr gute Sänger, wie den Buchfink [Fringilla coelebs] oder den Kanarengirlitz [Serinus canarius], aber auch Arten mit eintönigem Gesang, wie etwa den Bergfink [Fringilla montifringilla]. Der Name des Vogels ist von „fink“ (Fink) hergeleitet.

Die napfförmige Brutkammer wird vorwiegend vom Weibchen, meistens auf Bäumen oder in Sträuchern, gebaut. Das Weibchen legt meistens 3 bis 5 Eier und bebrütet sie etwa zwei Wochen lang. Die Jungvögel werden von beiden Eltern gefüttert. Die Stieglitzartigen [Unterfamilie Carduelinae] füttern die Jungvögel aus dem Kropf, vorwiegend mit Samen und Früchten. Dagegen tragen die Edelfinken [Fringilla] das Futter im Schnabel und verfüttern fast ausschließlich tierische Nahrung. Die Jungvögel verlassen nach etwa 11–28 Tagen das Nest. Meistens kommt es zu zwei Bruten im Jahr, bei tropischen Arten auch zu mehr.

Außer den ausgestorbenen Arten lebt heute meist jeweils nur auf einer einzigen kleinen Insel 13 Arten auf einzelnen der Hawaii-Inseln, eine Art (von Japan gehörenden Gattung) in Japan. Nach wie vor sind 11 weitere Arten (hier auf Hawaii überlebender Kleidervogel Drepanidinae) vom Aussterben bedroht, die übrigen sind fast alle auf längere Sicht ebenfalls gefährdet.

Stark bedroht ist auch der Einfarbgimpel [Neospiza concolor] von der kleinen Insel São Tomé im Golf von Guinea. Die Art wurde erst 1991 wiederentdeckt, nachdem sie lange als ausgestorben galt; der heutige Bestand wird auf weniger als 50 Individuen geschätzt. Vom Aussterben bedroht sind weiters auch die auf der Insel Hispaniola beheimatete Kreuzschnäbelart Loxia megapala, der Azorengimpel [Pyrrhula murina], der im Norden von Venezuela lebende Kapuzenzeisig [Carduelis cucullata], der Somalihaufing [Carduelis johannis] und der Ankobergirlitz [Serinus ankoberensis] aus Äthiopien. Drei weitere Arten der Stieglitzartigen [Carduelinae] gelten als gefährdet.