MiMa 360 Mittelrhein

Ausgabe 08 I Sommer 2025 I 360-magazine.de



KLARTEXT MIT HERZ

Nicolette Fountaris –
die inspirierende Allrounderin

SATIRE, SHOW UND SCHARFER VERSTAND

Sebastian Pufpaffs
Weg an die Spitze

SPORTWARTE AM NÜRBURGRING

Die unsichtbaren
Helden des Motorsports

80 JAHRE JUBILÄUM
XXXLutz
RED SHOPPING WEEK
KF045A000
Mindestens 35% 1) + S) mit Freundschaftskarte
zusätzlich
10% 2) + S)
MwSt. GESCHENKT
Ausgenommen: siehe S) sowie in dieser Werbung angebotene Ware
AUF FAST ALLE
IN ALLEN ABTEILUNGEN
- Möbel
- Küchen
- Matratzen
- Gardinen
- Leuchten
- Heimtextilien
- Haushaltswaren & Accessoires
- Teppiche
- Babyzimmer
- Baby-Exklusivmarken

Exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber

Für Druckfehler keine Haftung. Im Online Shop wird immer der r beste Endpreis angezeigt (mit „Aktion" gekennzeichnet) - unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Marktplatz-Verkäufer/Drittanbieter sind von allen Aktionen ausgenommen. Die XXXLutz Möbelhäuser, Filialen der BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg. 1) Exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber auf gekennzeichnete Artikel. Ausgenommen: siehe S). Gültig bis mindestens 17.05.2025. 2) Exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber. Gültig bei Neuaufträgen auf gekennzeichnete Artikel. Ausgenommen: siehe S). Der Rabatt entspricht dem deutschen MwSt.-Anteil des jeweiligen Kaufpreises (Minderung 15,96 %). Der geminderte Betrag ist Grundlage für die auf dem Kassenbon ausgewiesene deutsche MwSt. (Keine Erstattung der ausgewiesenen deutschen MwSt. möglich). Soweit anwendbar, Kombination mit dem 35%-Freundschaftskartenpreis möglich, darüber hinaus keine weiteren Konditionen möglich. Gültig bis mindestens 17.05.2025. Baby-Exklusivmarken: Jimmy Lee, My Baby Lou, Avella und Patinio. S) Gültig bei Neuaufträgen. Ausgenommen: Artikel in dieser Werbung, in der Ausstellung als „Bestpreis"/„Bester Preis" gekennzeichnete Artikel, Blomus, Boxxx, Depot, Elle Decoration, JAB, Joop! Teppiche, Leifheit, Musterring, Paidi, Soehnle, Tilo, Tom Tailor Teppiche und Vorwerk, bereits reduzierte Ware, Saisonartikel, Badzubehör, Elektro-Kleingeräte, Gutscheinkauf und Bücher. Bei XXXLutz in Blankenburg keine Baby-Artikel platziert, aber bestellbar. Keine Barauszahlung.

57x in Deutschland!
Mein Möbelhaus. Mein xxxlutz.de
XXXLutz
© XXXLutz Marken GmbH

LiMa 360 Limburg · WeMa 360 Westerwald · MyMa 360 Mayen · MiMa 360 Mittelrhein

LIEBE LESERINNEN UND LESER,



wenn die Tage wieder länger werden, die Natur ihr schönstes Kleid trägt und das Leben sich nach draußen verlagert, beginnt eine Zeit, die wir alle lieben: Frühling und Sommer. Es ist die Saison der Leichtigkeit – voller Sonne, Energie und Inspiration. Genau dafür stehen auch unsere neuen Ausgaben der 360-Magazine.

Ob stylische Sommerlooks, regionale Ausflugstipps oder kulinarische Highlights für laue Abende – wir haben für Sie eine vielseitige Mischung zusammengestellt. Mit exklusiven Interviews, spannenden Persönlichkeiten, kreativen Ideen für ein schöneres Zuhause und jeder Menge Lifestyle-Trends, die Lust auf Neues machen.

Unser Team hat sich auch diesmal wieder mit Herzblut dafür eingesetzt, Ihnen eine Ausgabe zu präsentieren, die nicht nur unterhält, sondern begeistert. Denn was gibt es Schöneres, als an einem sonnigen Tag in inspirierende Geschichten einzutauchen, neue Produkte zu entdecken oder Impulse für die nächste Reise zu sammeln?



Egal ob im Garten, am Strand, auf dem Balkon oder im Lieblingscafé – unsere 360-Magazine sind der perfekte Begleiter für entspannte Stunden und neue Perspektiven. Und wenn Sie noch mehr entdecken möchten: Folgen Sie uns auch auf Facebook und Instagram – dort versorgen wir Sie regelmäßig mit aktuellen Themen und besonderen Empfehlungen.

Die Magazine erhalten Sie wie gewohnt über den Lesezirkel und an ausgewählten Premium-Auslagestellen. Sie möchten mitwirken, haben Anregungen oder möchten Teil unserer nächsten Ausgabe sein? Dann freuen wir uns auf Ihre Nachricht.

Wir wünschen Ihnen einen traumhaften Sommer voller schöner Erlebnisse!

René Kuhmann
Verlagsleitung

Christian Schütz
Magazinleitung

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

INHALTSVERZEICHNIS

6 I SPORTWARTE AM NÜRBURGRING
Die unsichtbaren Helden des Motorsports

12 I OLDTIMER-GRAND-PRIX 2025
Ein Wochenende voller Legenden

14 I 40 JAHRE GRAND-PRIX-STRECKE NÜRBURGRING
Von legendären Rennen bis zu spektakulären Events

16 I KLARE SICHT & PERFEKTES GEHÖR
Optik Platten: Ihr Spezialist für Sehen und Hören mit Stil

20 I SEHNSUCHT NACH KOMFORT
„Mocha Mousse" ist die Pantone Farbe des Jahres

22 I FINANZTIPP DORNBACH GMBH
Neuerungen im Steuerrecht 2025

24 I SEBASTIAN PUFPAFFS WEG AN DIE SPITZE
Zwischen Satire, Show und scharfem Verstand

28 I ES GEHT HOCH HINAUS
Kletterabenteuer mitten in der Natur

30 I INTERSPORT KRUMHOLZ
Sportkompetenz seit 1949

32 I FRISCHKÄSEDIPS ZUM GRILLEN UND FEIERN
Eine köstliche Ergänzung auf jedem Buffet

34 I AUTOHAUS SOMMER
Auf Erfolgskurs ins Jubiläumsjahr

36 I VOM HANDWERKS-BETRIEB ZUM BAUUNTERNEHMEN
Mertgen: zukunftsorientiert, traditionell und innovativ

40 I NEUWIEDER TRAINERIN IST TIKTOK-STAR
Elianna Gomez begeistert Millionen weltweit

42 I UNVERGESSLICHE SOMMERABENDE
Rommersdorf Festspiele bieten Kultur in der Abtei

44 I LIEBE, SEX, PARTNERSCHAFT UND MEHR
Nicolette Fountaris – die inspirierende Allrounderin

49 I VOM BELIEBTEN CAFÉ ZUM KOCHBUCH
„the good stuff neuwied" ist zurück

50 I DER SOUNDTRACK ZUM LEBEN
Alvaro Soler über sein neues Album

54 I EIN JUNGER MAYENER IM PROFITENNIS
Felix Einig kennt Höhen und Tiefen

59 I KOLUMNE
Die Sache mit der Strandfigur

60 I JAGDSCHULZENTRUM KÖLN-BONN
Zukunftsorientierte Jagdausbildung

62 I AUSZEIT FÜRS SMARTPHONE
5 Tipps für Digital Detox im Urlaub

66 I HANKO-HAKVOORT
Tradition, Innovation und Mobilität

68 I VOM SCHNAPPSCHUSS ZUR MEISTERKLASSE
Wie Steven Herrschaft seine Leidenschaft fand

73 I CRISPY RICE SALAD
Foodtrend aus der asiatischen Küche

74 I FEEL GOOD FOR FELLOWS
Männerpflege von Kopf bis Fuß

78 I FRÜHLING-SOMMER 2025
Die Trendsetter der Saison

81 I 4 OUTFITIDEEN
So wird die Latzhose zum lässigen It-Piece











IMPRESSUM

Verlag für Anzeigenblätter GmbH
Mittelrheinstraße 2–4 I 56072 Koblenz

GESCHÄFTSFÜHRUNG
Litsa Papalitsa

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

REDAKTION
Jacqueline Schlechtriem
Daniel Korzilius

FOTOGRAFIE INNENTEIL
stock.adobe.com

FOTOGRAFIE TITEL
stock.adobe.com/SHOTPRIME STUDIO

GESTALTUNG & DESIGN
sapro GmbH

DRUCK
Druckerei Hachenburg I PMS GmbH

VERTEILUNG
An ausgewählten Auslagestellen in Neuwied, Koblenz und Umgebung

MiMa 360 Mittelrhein erscheint in 2025 zweimal pro Jahr.

Nächste Ausgabe Herbst/Winter 2025



DIE UNSICHTBAREN HELDEN DES MOTORSPORTS

Text und Fotos: Roland Schäfges – www.myfoto24.eu

Der Nürburgring steht für Adrenalin, Motorsport-Mythos und den ewigen Traum von Geschwindigkeit. Doch was die meisten Zuschauer kaum wahrnehmen: Hinter jedem spektakulären Rennereignis steht eine unsichtbare Armee von Freiwilligen, die dieses Spektakel überhaupt erst möglich machen – die Sportwarte. Diese stillen Helden des Motorsports sorgen für Sicherheit, Ordnung und den reibungslosen Ablauf der Veranstaltungen.

Michael Kaliszan, 45 Jahre alt, Berufssoldat aus Kaisersesch, pflegt seit Jahrzehnten eine tiefe Verbindung zum Motorsport. Obwohl er selbst nie aktiv an einem Rennen teilgenommen hat, war der Nürburgring von frühester Kindheit an ein fester Bestandteil seines Lebens. Geboren im Mayener Stadtteil Kürenberg, führte ihn ein glücklicher Zufall auf die legendäre Rennstrecke – ein Erlebnis, das sein Leben für immer prägen sollte.

Ein früherer Nachbar, Pit Bilger, damals Leiter der Streckensicherung für den ADAC Mittelrhein und den AC Mayen, nahm den jungen Michael mit. „Ich war gerade 14 Jahre alt, als Bilger und mein Vater zusammen in der Kneipe standen und gefragt wurde, was ich am Wochenende vorhatte. Mein Vater antwortete schlicht: ‚Zieh dich an, du kommst mit Pit mit!‘ Und schon war ich am Ring“, erinnert er sich. „Heute wäre das natürlich undenkbar, weil minderjährige Jugendliche nicht einfach an der Strecke eingesetzt werden dürfen. Aber damals? So hat es eben angefangen.“

Der Weg vom ersten Schnupper-Einsatz bis hin zum vollwertigen Sportwart verlief bei Kaliszan klassisch. Mit seinen 14 Jahren durfte er noch keine sicherheitsrelevanten Aufgaben übernehmen und begann daher im Fahrerlager als Ordner. Er übernahm Aufgaben im Hintergrund und half, wo immer er gebraucht wurde. Als er 18 wurde, öffneten sich die Türen zu weiteren Verantwortungsbereichen – und der Mayener konnte endlich direkt an der Strecke tätig werden. Ob es das Schwenken der Flaggen oder die Kommunikation über Funk war – jede Rolle brachte ihn einen Schritt weiter. „Ich habe wirklich jeden einzelnen Posten durchlaufen“, erzählt er stolz. „Das ist heute genauso geregelt wie damals: Man fängt unten an, lernt die Grundlagen und arbeitet sich Stück für Stück hoch.“

Seine nächste Aufgabe als sogenannter Runner, also Läufer, klingt vielleicht unspektakulär, war jedoch von entscheidender Bedeutung. „Als Runner war man so etwas wie der Postbote der Rennleitung. Ich musste Mitteilungen, oft Strafen, von der Rennleitung zu den Teamchefs bringen. Manchmal wollten die darüber diskutieren, was echt anstrengend sein konnte. Aber dadurch bekam man einen tiefen Einblick in die Denkweise der Teams. Jeder versucht, seinen Vorteil durchzusetzen, und man spürt diesen Konkurrenzgeist sehr deutlich."

Nachdem der aufstrebende Sportwart einige Zeit als Runner und in der Streckensicherung aktiv war, trat er schließlich die Nachfolge seines Mentors Bilger an. „Pit war immer noch als Leiter der Streckensicherung tätig, hatte jedoch bereits begonnen, nach einem geeigneten Nachfolger zu suchen. So übernahm ich nach und nach die Verantwortung für die gesamte Streckensicherung." Heute ist Michael Kaliszan nicht nur Leiter der Streckensicherung, sondern seit März 2025 auch der neue Vorsitzende seines Automobilclubs 1927 Mayen e.V. Zudem ist er im Beirat für Automobilsport im Sportausschuss des ADAC Mittelrhein. Seine umfassende Erfahrung und sein Wissen setzt er nicht nur für die Sicherheit an der Strecke ein, sondern auch für die Entwicklung des Nachwuchses und die Zukunft des Motorsports.

Das Fundament des Motorsports

Die Aufgaben eines Sportwarts lassen sich auf drei wesentliche Begriffe zusammenfassen: sichern, melden, helfen. Sichern bedeutet, Gefahrenstellen sofort und eindeutig zu kennzeichnen. Dabei sind Flaggensignale das wichtigste Kommunikationsmittel. „Egal wie modern die Technik ist – das Flaggensignal bleibt das A und O", betont der Mayener. Melden ist die nächste Aufgabe. Es umfasst das rasche Übermitteln von Infos zu Vorfällen und Ereignissen an die Rennleitung. Die Sportwarte sind die Augen und Ohren für die Verantwortlichen in der Race Control. Helfen ist der letzte und vielleicht kritischste Teil. Das umfasst alles von der Sicherung und Räumung der Unfallstelle über die Unterstützung des Fahrers beim Aussteigen bis hin zur ersten Brandbekämpfung.

Die große Verantwortung hinter den Kulissen

Die Rolle als Leiter der Streckensicherung umfasst weit mehr als nur das Koordinieren der Sportwarte. Der Leiter ist mitverantwortlich für die Sicherheit an der gesamten Strecke und trägt damit eine enorme Verantwortung. Ihm unterstehen die Sportwarte, die Feuerwehr und der Rettungsdienst – alle Kräfte, die an der Strecke für Sicherheit sorgen. Er ist derjenige, der die Strecke nach den Vorgaben des Streckenabnahmeprotokolls besetzt und sicherstellt, dass alle eingesetzten Sportwarte entsprechend ausgebildet sind. Kaliszan ist also derjenige, der mit dem Rennleiter Entscheidungen trifft, wenn es um Sicherheitsmaßnahmen geht. Wenn ein Unfall passiert, muss er blitzschnell beurteilen, welche zusätzlichen Mittel notwendig sind. „Manchmal kann ein Fahrzeug im Kiesbett ohne große Hilfsmittel geborgen werden, aber in vielen Fällen brauchen wir spezialisierte Bergemittel, und das muss ich in Sekunden entscheiden."

Die Zusammenarbeit zwischen den ehrenamtlichen Sportwarten und den professionellen Einsatzkräften wie am Nürburgring – dazu zählen Feuerwehr, Rettungsdienste und Abschleppdienste – ist das Herzstück der Sicherheitsarchitektur an einer Rennstrecke. Diese Kooperation ist eingespielt, präzise und auf Effizienz getrimmt. „Die externen Kräfte sind natürlich Spezialisten auf ihrem Gebiet, das ist ganz klar", erklärt Michael Kaliszan. „Die Feuerwehrleute wissen genau, was sie tun, genauso wie der Rettungsdienst und die Abschleppdienste. Aber die Sportwarte sind genauso wichtig, denn sie sind die ersten, die eingreifen, die die Gefahrensituation erkennen und sofort Maßnahmen ergreifen."

AUSBILDUNG: Von der Theorie in die Praxis

Auch Sven Stoppe (53), Renndirektor der Rennsportserie DTM, betont, wie essenziell die Sportwarte für den Motorsport sind. „Ganz ehrlich, das reicht ja nicht, dass ich da bin. Wir brauchen natürlich die Teilnehmer, aber die brauchen auch die vielen Hundert Helfer. Wenn die Sportwarte nicht da sind, dann kann man einfach nicht fahren." Das Ehrenamt im Motorsport ist nicht nur eine Unterstützung, es ist das Fundament, auf dem der gesamte Sport ruht. Und das ist auch der Grund, warum die Ausbildung der Sportwarte sehr umfassend ist.

„Wir haben beim DMSB die DMSB Academy, eine Art ‚Universität des Motorsports', wo die Sportwarte umfassend ausgebildet werden", sagt der am Schleizer Dreieck aufgewachsene Rennleiter. Die Ausbildung ist streng reguliert und umfasst sowohl Theorie als auch praktische Anwärtereinsätze. Jedes Jahr müssen Fortbildungen besucht werden, um auf dem aktuellen Stand zu bleiben. Überall folgen die Abläufe den internationalen Normen und Regularien der Fédération Internationale de l'Automobile (FIA), die die Sicherheit und die Qualität der Einsätze auf höchstem Niveau sicherstellen. Die Ausbildung, um kompetent am Streckenrand agieren zu können, verläuft nach einem international anerkannten Standard und ermöglicht den Einsatz auf Rennstrecken weltweit.

Die Ausbildung selbst ist kostenneutral, da die Vereine, wie beispielsweise der ADAC Mittelrhein, die Ausbildungskosten übernehmen. Lediglich die anschließende Lizenzgebühr von etwa 25 Euro muss der Sportwart selbst tragen. „Das ist keine große Hürde, wenn man bedenkt, welche Möglichkeiten einem damit eröffnet werden",



INFO

Wer sich für eine Ausbildung zum Sportwart interessiert, kann sich unter info@acmayen.de bei Michael Kaliszan melden.







Foto links oben I Sportwart Michael Faber kümmert sich um einen liegengebliebenen Fahrer.

Foto rechts oben I Eine Traktorbesatzung am Nürburgring.

Foto links unten I Maskottchen „Fauli" der RSF Adenauer Forst ist mittlerweile Kult und wurde sogar in einem Videospiel verewigt.

Foto rechts unten I Michael Kalizsan mit seiner Frau, die ebenfalls wichtige Aufgaben an den Rennevents übernimmt.

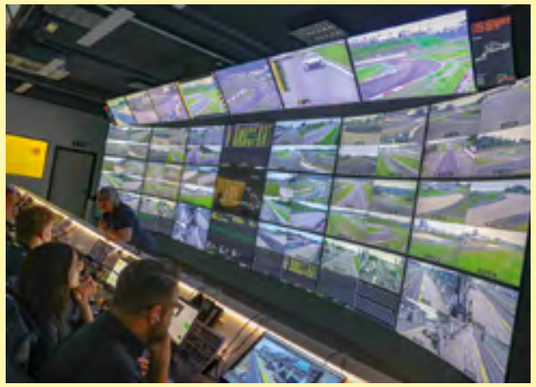






Foto links I Die Rennleitung hat auf mehr als 28 Monitoren alle Kameras der Strecke und jegliche Art von Zeiten und Daten im Überblick.

Foto links unten I Deutschlands Rennleiter Nr. 1: DTM- und GT Masters-Rennleiter Sven Stoppe hat am Ende den Hut auf.

Foto unten I Das Team der Rennleitung beim ADAC GT Masters-Rennen auf dem Nürburgring.

sagt Kaliszan. „Viele unserer Sportwarte haben ihre Lizenz und sind damit bereit, jederzeit an nationalen und internationalen Veranstaltungen teilzunehmen."

Die Aufgaben des Sportwarts gehören mit zu den anspruchsvollsten Tätigkeiten im Motorsport. Es geht dabei nicht nur um die Präsenz am Streckenrand, sondern auch um eine tiefe Leidenschaft für den Motorsport und das Wissen, Teil von etwas Größerem zu sein. „Ohne Sportwarte würde hier nichts laufen. Keine einzige Veranstaltung könnte stattfinden, wenn wir nicht diese Leute hätten, die ihre Freizeit für den Sport opfern." Und dabei sind die Sportwarte keine homogene Gruppe – vom Studenten über den Handwerker bis hin zum Professor oder sogar ehemaligen Rennfahrer: Jeder, der den Motorsport liebt, findet hier eine Aufgabe, die zu ihm passt.

Der Motorsport braucht neue Sportwarte!

Doch, wie in vielen Bereichen des Ehrenamts, gibt es auch hier große Nachwuchssorgen. „Wir haben es nicht mehr so leicht, junge Leute zu gewinnen", gibt Kaliszan zu. „Früher, zu Schumi-Zeiten, konnten wir uns vor Anfragen kaum retten. Heute müssen wir aktiv auf junge Menschen zugehen und ihnen zeigen, wie spannend unser Job ist." Der Rückgang des Nachwuchses ist ein Problem, das den ganzen Sport betrifft! Überall wird darum gekämpft, junge Menschen für das Ehrenamt zu begeistern. Die Motorsportvereine und der ADAC bieten verschiedene Projekte an, um den Einstieg zu erleichtern. „Es ist eine unglaublich erfüllende Tätigkeit. Man steht mitten im Geschehen, ist Teil eines Teams, das sich aufeinander verlassen muss, und trägt maßgeblich dazu bei, dass die Fahrer und Zuschauer sicher sind. Wer einmal als Sportwart aktiv war, der wird diese Erfahrung nie vergessen. Es geht um Verantwortung, um Teamgeist und um die Liebe zum Motorsport," sagen beide Experten unisono!

Der Motorsport ist angewiesen auf die stillen Helden hinter der Leitplanke. Ohne Sportwarte würde sich kein Rad drehen. Die Leidenschaft, die diese Menschen antreibt, ist das, was den Motorsport am Leben hält. „Wir brauchen Nachwuchs, wir brauchen Menschen, die bereit sind, Teil dieser einzigartigen Gemeinschaft zu werden und Verantwortung zu übernehmen", appellieren Ehrenamtler Kaliszan und Hauptberufler Stoppe. „Es ist ein tolles Gefühl, da draußen zu stehen und zu wissen, dass man Teil von etwas Großem ist. Und wir laden jeden ein, sich das anzuschauen und es einfach mal auszuprobieren. Wir brauchen euch – und ihr werdet sehen, dass der Motorsport Euch auch einiges zurückgibt." ■









oldtimer-GRAND-PRIX 2025

EIN WOCHENENDE VOLLER LEGENDEN

Text: Jacqueline Schlechtriem I Fotos: Belmot OGP/Gruppe C Photography, privat

Vom 1. bis 3. August 2025 verwandelt sich der Nürburgring wieder in ein rollendes Museum: Der 52. BELMOT Oldtimer-Grand-Prix lädt zu einer packenden Zeitreise durch die Geschichte des Motorsports ein. Über 400 historische Rennfahrzeuge treten auf dem legendären Grand-Prix-Kurs gegeneinander an – viele davon in echten Meisterschaftsläufen. Ob leidenschaftlicher Fan, neugieriger Besucher oder nostalgischer Autoliebhaber – hier kommt jeder auf seine Kosten.

Gruppe C: Exklusiv in Deutschland

Ein besonderes Highlight ist in diesem Jahr die Rückkehr der Masters Racing Legends aus Großbritannien. Mit dabei: die faszinierenden Boliden der Gruppe C – Prototypen aus der goldenen Ära des Langstreckenrennsports der 80er und 90er Jahre. Nur beim BELMOT OGP sind diese Fahrzeuge in Deutschland live zu erleben – ein absolutes Muss für Fans legendärer Langstreckenrennen.

Golden Ära Classic-Cup: Saisonhöhepunkt am Ring

Ein weiterer Höhepunkt ist der Golden Ära Classic-Cup – ein historischer Porsche-Markenpokal unter der Schirmherrschaft von Porsche-Legende Jochen Mass – der beim Oldtimer-Grand-Prix seinen festlichen Saisonhöhepunkt feiert. Mit originalen Rennwagen aus dem Carrera Cup, von 914 bis 996, erleben Besucher die wichtigsten Kapitel der Porsche-Rennsportgeschichte. Mit dabei: bekannte Namen wie Altfrid Heger, Roland Asch und Wolfgang Land, die sich in spannenden Sprintrennen packende Duelle liefern.

Rennserien und Legenden

Das Rennprogramm ist so vielfältig wie nie zuvor.
Zu den Highlights zählen:

- Historische Formel 1 (1966–1985)
- Gruppe C Rennwagen (1982–1993)
- DTM- und STW-Fahrzeuge der 90er und 2000er
- Revival der Deutschen Rennsport-Meisterschaft
- Historische Grand-Prix-Cars und Formel 2 bis 1965
- Vorkriegsfahrzeuge in Demoläufen und Ferrari Clubrennen
- Abendrennen für GT- und Sportwagen bis Baujahr 1961
- Und viele weitere Serien von der historischen Formel 3 bis hin zu CanAm-Prototypen

Classicbid Live-Auktion & Clubkultur

Am Samstag findet im ring°boulevard eine Live-Auktion mit rund 100 Old- und Youngtimern statt – organisiert vom renommierten Auktionshaus Classicbid. Bereits ab Donnerstag können die Fahrzeuge besichtigt werden – ein spannendes Erlebnis auch für spontane Käuferinnen und Käufer. Auch abseits der Strecke gibt es viel zu entdecken: In der AMG-Arena treffen sich Markenclubs wie Porsche, Jaguar, Ferrari und TVR zur großen Ausstellung, und das Historische Fahrerlager wird wieder zur Bühne für die charmanten Fahrzeuge der Vintage Sports Car Trophy. Besucher erwartet nicht nur Motorsportgeschichte zum Anfassen, sondern auch echte Begegnungen mit Legenden von damals – inklusive Autogrammstunden. Ein Wochenende voller Emotionen, Motorenklang und Erinnerung – der Oldtimer-Grand-Prix ist der Treffpunkt für alle, die den Geist vergangener Motorsportzeiten wieder aufleben lassen wollen. ■

TICKETS & INFOS

www.oldtimergrandprix.com





ANZEIGE

40 JAHRE







GRAND-PRIX-STRECKE NÜRBURGRING – Eine Erfolgsgeschichte

Text: Jacqueline Schlechtriem
Fotos: Nürburgring, Gruppe C, Marius Holler

Seit vier Jahrzehnten ist die Grand-Prix-Strecke des Nürburgrings Schauplatz packender Rennen, unvergesslicher Momente und technischer Innovationen. Was einst als Antwort auf steigende Sicherheitsanforderungen begann, hat sich zu einer der bedeutendsten Motorsportarenen der Welt entwickelt. Hier wurde Motorsportgeschichte geschrieben – von legendären Formel-1-Duellen über dramatische Langstreckenrennen bis hin zu spektakulären Publikumsveranstaltungen.

Die 1970er Jahre stellten den Nürburgring vor eine große Herausforderung: Die legendäre Nordschleife war zwar eine der spannendsten und anspruchsvollsten Rennstrecken der Welt, entsprach aber nicht mehr den modernen Sicherheitsstandards. Nach mehreren schweren Unfällen, darunter der berühmte Feuerunfall von Niki Lauda 1976, wurde klar, dass eine neue Strecke nötig war, um den internationalen Motorsport in der Eifel zu halten. So fiel der Startschuss für die Planung einer modernen Grand-Prix-Strecke.

1981 begannen die Bauarbeiten für die 4,542 Kilometer lange Rennstrecke. Dabei wurde die alte Südschleife abgerissen, um Platz für die neue, sichere und moderne Grand-Prix-Strecke zu schaffen. Innerhalb von nur 30 Monaten entstand eine Rennstrecke, die höchsten internationalen Standards entsprach. Zur großen Eröffnungsfeier im Mai 1984 wurde ein ganz besonderes Rennen veranstaltet: Ein Showrennen mit Rennlegenden wie Niki Lauda, Alain Prost, Keke Rosberg und dem aufstrebenden Ayrton Senna. Der junge Brasilianer setzte sich gegen die erfahrene Konkurrenz durch und legte so den Grundstein für seine legendäre Karriere.

Mit der Eröffnung der Grand-Prix-Strecke kehrte auch die Formel 1 in die Eifel zurück. 1984 fand hier der Große Preis von Europa statt – ein Spektakel, das Tausende von Fans begeisterte. Doch nicht nur Motorsportfans kamen auf ihre Kosten: 1985 wurde das legendäre Musikfestival „Rock am Ring“ ins Leben gerufen, das bis heute eines der größten und bekanntesten Festivals Europas ist. Schnell wurde der Nürburgring zu einer vielseitigen Eventlocation, die neben hochkarätigem Motorsport auch Konzerte, Messen und Unternehmensveranstaltungen anzieht.

Die 1990er Jahre brachten eine neue Motorsport-Ikone hervor: Michael Schumacher. Der Kerpener feierte hier einige seiner größten Erfolge und gewann insgesamt fünf Formel-1-Rennen auf der Grand-Prix-Strecke. Für viele deutsche Motorsportfans wurde der Nürburgring dadurch zu einem magischen Ort. Ihm zu Ehren wurde später die berühmte Kurvenkombination „Michael-Schumacher-S“ nach ihm benannt.

In den letzten Jahrzehnten wurde der Nürburgring kontinuierlich modernisiert. Neue Boxenanlagen, die AMG-Arena und eine verbesserte Infrastruktur sorgten dafür, dass die Strecke weiterhin zu den Top-Rennstrecken der Welt gehört. Heute dient sie nicht nur dem Motorsport, sondern auch als Hightech-Teststrecke für Automobilhersteller, die hier ihre neuesten Modelle auf Herz und Nieren prüfen. Darüber hinaus hat sich der Nürburgring als beliebtes Ausflugsziel etabliert, das mit Erlebnissen wie Touristenfahrten auf der Nordschleife, Fahrtrainings und Motorsport-Events begeistert.

Auch 2025 bleibt der Nürburgring das Zentrum des Motorsports. Ein Höhepunkt ist das ADAC RAVENOL 24h Nürburgring (19. bis 22. Juni), bei dem über 100 Fahrzeuge 24 Stunden um den Sieg kämpfen, begleitet von der einzigartigen Atmosphäre zehntausender Fans. Weitere Top-Events sind die DTM (8. bis 10. August) mit packenden Rennen, der Int. ADAC-Truck-Grand-Prix (11. bis 13. Juli) für Motorsport- und Trucker-Fans sowie der BELMOT Oldtimer-Grand-Prix (1. bis 3. August) für Liebhaber historischer Fahrzeuge. Das ADAC 1000 km Rennen (20. bis 21. September) lässt die Geschichte des Langstreckensports wiederaufleben.

Neben Motorsport lockt auch Rock am Ring im Juni Tausende Musikfans an. Comedian Carolin Kebekus tritt am 20. September auf, und bei NightWash Live (15. November) gibt es Stand-up-Comedy. Weitere Events wie Rad am Ring (18. bis 20. Juli) und GRIP – Das Motorevent (6. Juli) sorgen für sportliche Herausforderungen. Motorsportbegeisterte können außerdem an über 100 Tagen Touristenfahrten auf der Nordschleife und der Grand-Prix-Strecke genießen.

40 Jahre nach ihrer Eröffnung ist die Grand-Prix-Strecke des Nürburgrings längst mehr als nur eine Rennstrecke – sie ist eine Legende. Von epischen Rennen bis hin zu unvergesslichen Veranstaltungen hat sie sich als feste Größe in der Welt des Motorsports etabliert. Auch 2025 bleibt der Nürburgring ein Ort voller Geschwindigkeit, Adrenalin und Emotionen – bereit für viele weitere Jahrzehnte Motorsportgeschichte. ■



Werde Teil unseres Teams und gestalte mit uns die Zukunft der legendärsten Rennstrecke der Welt!

Was arbeiten am Nürburgring bedeutet:

- Als Mitarbeiter erhältst Du die Möglichkeit eine Vielzahl an Veranstaltungen am Nürburgring kostenlos zu besuchen.
- Wir schreiben „Team“ nicht nur auf unsere Dienstkleidung, sondern **leben den Teamgedanken** auch!
- Selbstverständlich erhältst Du bei uns auch **Sonderkonditionen auf Nürburgring-Produkte.**
- Mehrfach im Jahr kannst Du im Rahmen des Rad- und Lauftreffs **kostenlos deine Runden drehen** und sollte Dir ein Fahrrad dafür fehlen, bieten wir auch **JobRad** an.

#HeartRace-Jobs

Alle aktuellen Stellenangebote findest Du jederzeit hier:

© Artur Gruber

KLARE SICHT &



OPTIK PLATTEN + AKUSTIK
IHR SPEZIALIST FÜR SEHEN UND HÖREN MIT STIL

Text: Adrian Gross I Fotos: Optik Platten + Akustik

In einer Welt, in der gutes Sehen und Hören ein entscheidender Faktor für Lebensqualität ist, setzt Optik Platten + Akustik Maßstäbe in Beratung, Auswahl und Service. Mit mehreren Fachgeschäften in Kastellaun, Emmelshausen, Kaisersesch und Traben-Trarbach bietet das Unternehmen modernste Brillen- und Hörgerätetechnologien in einem stilvollen Ambiente.

NEUESTE TRENDS DER BRILLENMODE

Wer modische Brillen liebt, ist bei Optik Platten + Akustik genau richtig! Hier finden Sie die angesagtesten Fassungen und neuesten Trends der Brillenmode. Ob minimalistisch, extravagant oder zeitlos klassisch – das Sortiment bietet für jeden Geschmack das perfekte Modell. Dabei setzt das Unternehmen auf Top-Marken wie Tom Ford, Mykita, ic! Berlin, Chanel, Andy Wolf, Dior, Gucci und viele mehr. Jedes Modell vereint exzellentes Design mit hoher Qualität und Tragekomfort.

Ein echtes Highlight für Technik- und Fashion-Begeisterte ist die brandneue Ray-Ban Meta Brille. Diese revolutionäre Smart-Brille vereint stilvolles Design mit innovativen Features: integrierte Kameras, Sprachsteuerung und smarte Funktionen machen sie zum Must-have für moderne Brillenträger. Und das Beste: Optik Platten + Akustik gehört zu den wenigen Optikern, die dieses Trend-Highlight exklusiv anbieten!

HÖRAKUSTIK SPIELT EINE ZENTRALE ROLLE

Nicht nur im Bereich Optik setzt Optik Platten + Akustik Maßstäbe, auch die Hörakustik spielt eine zentrale Rolle. Mit modernster Technik und individuell angepassten Hörsystemen sorgt das Unternehmen für bestmögliches Hören in jeder Lebenslage. Professionelle Hörtests und detaillierte Analysen garantieren eine optimale Anpassung Ihrer Hörgeräte. Kunden profitieren zudem von innovativen Lösungen wie unsichtbaren Hörsystemen und Hightech-Modellen mit Bluetooth-Anbindung.

ERLEBNISWELTEN RUND UM GUTES SEHEN UND HÖREN

Die Fachgeschäfte von Optik Platten + Akustik sind mehr als nur klassische Optiker- und Akustiker-Läden – sie sind wahre Erlebniswelten rund um gutes Sehen und Hören. Moderne Inneneinrichtungen mit hochwertigem Interieur schaffen eine einladende Atmosphäre, in der Sie sich auf eine individuelle Beratung freuen können. Hier stehen Ihre Bedürfnisse im Mittelpunkt: Vom Sehtest über die typgerechte Beratung bis hin zur perfekten Anpassung Ihrer neuen Brille oder Kontaktlinsen wird nichts dem Zufall überlassen. Dank neuester Mess- und Analysetechniken erhalten Sie bei Optik Platten + Akustik eine präzise Sehanalyse. Damit wird sichergestellt, dass Ihre Brille oder Kontaktlinsen optimal auf Ihre Sehstärke abgestimmt sind. Auch im Bereich Hörakustik wird modernste Technik genutzt, um Ihnen mit innovativen Hörsystemen bestmögliche Klangqualität zu bieten.

Lassen Sie sich inspirieren und finden Sie Ihre perfekte Brille oder Ihr maßgeschneidertes Hörsystem. Das Team freut sich darauf, Sie in einem der modernen Fachgeschäfte willkommen zu heißen!

KARRIERE BEI OPTIK PLATTEN + AKUSTIK

Sie interessieren sich für eine Karriere in der Optik oder Akustik? Optik Platten + Akustik bietet zahlreiche Jobmöglichkeiten und Ausbildungsmöglichkeiten in einem zukunftssicheren Berufsfeld! Aktuell sucht das Unternehmen engagierte Mitarbeiter für verschiedene Positionen, unter anderem Augenoptiker, Hörakustiker und Verkaufsberater. Darüber hinaus gibt es bei Optik Platten + Akustik die Möglichkeit, eine fundierte Ausbildung zum Augenoptiker oder Hörakustiker zu absolvieren. ▪

INFOS
www.hp-platten.de

PERFEKTES GEHÖR

BEWERBEN SIE SICH!

ANZEIGE





OPTIKAKUSTIK

PLATTEN

SMART GLASSES: STIL & TECHNOLOGIE INNOVATIV KOMBINIERT

Erleben Sie den Look von Ray-Ban mit fortschrittlicher Technologie von Meta.

Die Smart Glasses verbergen Mikrofone, Lautsprecher und Kameras diskret in den Bügeln – für innovative Funktionen ohne Kompromisse im Design.

Freihändige Aufnahmen

Mit der 12-MP-Weitwinkelkamera und 5 Mikrofonen lassen sich brillante Fotos und Videos direkt aus Ihrer Perspektive aufnehmen – mit einem einfachen Klick auf den Brillenbügel.

Anrufe und Musik direkt in der Brille

Dank integrierter Lautsprecher genießen Sie Musik und Anrufe ohne zusätzliche Kopfhörer. Mit Meta Voice steuern Sie alles einfach per Sprachbefehl, dezent, der Ton ist nur für den Träger hörbar.

Einfache Social-Media-Interaktion

Teilen Sie besondere Momente sofort auf Facebook oder Instagram – direkt über die Brille. Erinnerungen mit Freunden und Familie teilen, ohne das Smartphone herauszuholen.

Datenschutz gewährleistet

Eine LED signalisiert anderen Menschen, wenn gerade ein Foto oder Video aufgenommen wird. So wird Transparenz gewährleistet. Ray-Ban und Meta setzen auf Schutzmaßnahmen für Ihre Privatsphäre.

Gut sehen.
Gut hören.
Gut fühlen.

KASTELLAUN
TRABEN-TRARBACH
EMMELSHAUSEN
KAISERSESCH

hp-platten.de

SEHNSUCHT NACH Komfort

„Mocha Mousse“ ist die Pantone Farbe des Jahres 2025

Text: Pantone Color Institute
Fotos: The Development and Herring & Herring, The Development and Designliga

Das Pantone-Farbinstitut wählt jedes Jahr eine Farbe aus, die den globalen Zeitgeist widerspiegelt. Diese drückt eine universale Stimmung und Haltung aus und reflektiert kollektive Wünsche in Form eines einzigartigen, individuellen Farbtons. Für 2025 ist die Wahl auf „Mocha Mousse“ gefallen, einen warmen, satten Braunton mit einer besonderen Intensität, der an den Genuss von Kakao, Schokolade und Kaffee erinnert und unser Bedürfnis nach Behaglichkeit anspricht.

„Inspiriert von unserem Wunsch nach kleinen Freuden im Alltag ist ‚Mocha Mousse‘ ein Ausdruck achtsamen Genusses. ‚Mocha Mousse‘ ist raffiniert und üppig, aber gleichzeitig schlicht und klassisch, und erweitert damit unser Farbspektrum der Brauntöne von bescheiden und bodenständig hin zu aufstrebend und luxuriös. Mit subtiler Eleganz und erdiger Raffinesse strahlt ‚Mocha Mousse‘ einen diskreten, anmutigen Hauch von Glamour aus“, erklärt Leatrice Eiseman, Executive Director am Pantone Color Institute.

Mit seiner raffinierten, erdigen Eleganz ist „Mocha Mousse“ ein vielseitiger Farbton, der für sich stehen oder als starkes farbliches Fundament dienen kann. Er fügt sich nahtlos in verschiedenste Paletten und Anwendungen ein – von minimalistisch modernen bis hin zu traditionellen, detailreichen Designs in allen Branchen, in denen Farbe eine bedeutende Rolle spielt.

„Mocha Mousse“ inspiriert uns dazu, Erfahrungen zu kreieren, die Behaglichkeit schaffen und unser persönliches Wohlbefinden fördern. Von süßen Leckereien bis hin zu Spaziergängen in der Natur – es sind die einfachen Dinge, die wir auch verschenken und mit anderen teilen können, an denen wir uns erfreuen. ■







Color of the Year 2025

PANTONE®

Mocha Mousse
17-1230

NEUERUNGEN IM STEUERRECHT 2025



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

Zum Jahreswechsel traten steuerliche Änderungen in Kraft, die für Unternehmen relevant sind. Johannes Quast, Wirtschaftsprüfer und Steuerberater bei der Dornbach GmbH, stellt einige zentrale Aspekte vor.

Elektronische Rechnung (E-Rechnung)

Seit dem 01.01.2025 wird die elektronische Rechnung im inländischen B2B-Geschäftsverkehr schrittweise zum Standard. Rechnungsempfänger sind bereits seit Jahresbeginn verpflichtet, E-Rechnungen anzunehmen und aufzubewahren. Ein Anspruch auf eine Papierrechnung besteht nicht mehr.

Für Rechnungsaussteller gilt eine Übergangsregelung:

- Bis 31.12.2026 dürfen Rechnungen weiterhin in Papierform oder als nicht strukturierte elektronische Rechnungen (z.B. PDF) ausgestellt werden – letzteres nur mit Zustimmung des Empfängers.
- Bis 31.12.2027 gilt diese Erleichterung für Unternehmen mit einem Umsatz von höchstens 800.000 Euro im Vorjahr.

Neu ist die Anforderung, dass eine E-Rechnung in einem strukturierten Format vorliegen muss, um elektronisch verarbeitet werden zu können. Anerkannt sind insbesondere die Formate XRechnung und ZUGFeRD (ab Version 2.0.1).

Der Vorsteuerabzug ist künftig nur möglich, wenn die Rechnung in einem strukturierten E-Format ausgestellt wurde. Eine nicht den Vorgaben entsprechende Rechnung, etwa eine Papierrechnung, berechtigt nicht mehr zum Vorsteuerabzug.

Weitere Details enthält ein Schreiben des Bundesministeriums der Finanzen vom 15.10.2024 (Suchbegriff: E-Rechnung unter www.bundesfinanzministerium.de).

Gespaltene Gewinnverwendung

Die Gesellschafter einer GmbH entscheiden im Rahmen des Gewinnverwendungsbeschlusses über die Verwendung des Gewinns.

Eine Möglichkeit ist die gespaltene Gewinnverwendung: Dabei werden die Gewinnanteile bestimmter Gesellschafter ausgeschüttet, während die Anteile anderer in gesellschafterbezogene Gewinnrücklagen fließen.

Das Bundesministerium der Finanzen erkennt nun steuerlich an, dass eine solche Rücklagenbildung bei einem Mehrheitsgesellschafter nicht zum Zufluss einer Dividende führt. Diese Regelung basiert auf der BFH-Rechtsprechung seit 2021 und wurde nun übernommen.

Buchwertübertragung zwischen Schwester-Personengesellschaften

Bisher war es nicht möglich, Wirtschaftsgüter steuerneutral zwischen verschiedenen Personengesellschaften zu übertragen.

Das Bundesverfassungsgericht erklärte diese Regelung Ende 2023 für verfassungswidrig. Infolgedessen wurde das Gesetz geändert: Nun können Wirtschaftsgüter steuerneutral zwischen Personengesellschaften übertragen werden, sofern an beiden Gesellschaften dieselben Personen mit identischen Beteiligungsverhältnissen beteiligt sind und die Übertragung unentgeltlich erfolgt.

Diese Anpassung ist insbesondere für die Beratungspraxis relevant, da bisher nur Ausweichgestaltungen wie § 6b EStG genutzt werden konnten. Zu beachten ist allerdings, dass eine unentgeltliche Übertragung umsatzsteuerliche Nachteile mit sich bringen kann („Entnahme“). ■



SEBASTIAN PUFPAFFS



WEG AN DIE SPITZE

ZWISCHEN SATIRE, SHOW UND SCHARFEM VERSTAND

Text: Roland Schäfges I Fotos: picture alliance/dpa

Was macht einen Menschen aus, der Millionen zum Lachen bringt – und sich dabei selbst nie ganz ernst nimmt? Die Rede ist von Sebastian Pufpaff, dem Mann, der Kabarett einst als Ablasshandel bezeichnete und heute eine der größten Comedy-Shows Deutschlands moderiert: „TV total“. Zwischen politischer Schärfe und popkulturellem Spielplatz, zwischen Dorfgemeinschaft in Rheinbreitbach und der großen Bühne bei ProSieben, zwischen Familienvater und Antarktis-Botschafter: Wer Pufpaff verstehen will, muss hinschauen, zuhören – und dabei manchmal mitlachen.

In der deutschen Fernsehunterhaltung der Gegenwart zählt er mittlerweile zu den auffälligsten Stimmen. Pufpaff steht nicht nur auf der Bühne, er prägt Formate, gestaltet Diskurse mit Humor – und erreicht dabei ein Millionenpublikum. Dass ein Kabarettist und Moderator mit Wurzeln im dörflichen Rheinland zum Gesicht einer TV-Institution wie „TV total“ wird, ist bezeichnend für seine Fähigkeit, intellektuellen Witz mit Mainstream-Reichweite zu verbinden.

Willkommen im Leben

Es ist der 15. September 1976, als Malte Sebastian Pufpaff in Troisdorf das Licht der Welt erblickt. Und das sofort mit viel TamTam. Denn das Kind wird direkt nach der Geburt mit Blaulicht und Verdacht auf Gelbsucht in eine Kinderklinik transportiert. Für seine Mutter durchaus ein Zeichen, wie er später erzählt.

Er verbringt seine Kindheit und Jugend in der ruhigen Gemeinde Rheinbreitbach, macht sein Abitur am Siebengebirgsgymnasium in Bad Honnef und verbringt zwischendurch ein Jahr an einer US-Highschool in Red Wing, Minnesota. Statt Wehrdienst entscheidet er sich für die Arbeit mit behinderten Kindern, bevor er ein Studium der Rechtswissenschaften in Frankfurt am Main beginnt. Während eines einjährigen Praktikums bei Pro7 und dem ZDF entdeckt er jedoch seine eigentliche Leidenschaft für gesellschaftliche Themen. Schließlich wechselt er an die Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität in Bonn, um Politikwissenschaft, Soziologie und Staatsrecht zu studieren. Nach insgesamt 21 Semestern schließt er sein Studium mit einer Magisterarbeit über „Der moderne Politiker – Inszenierung in der Demokratie“ ab.

Der Sprung in die Medienwelt

Schon früh zieht es Sebastian in die Medienwelt – nicht aus Karrieregründen, sondern aus pragmatischer Notwendigkeit. Ohne seine Nebenjobs kann er das Studium finanziell nicht stemmen, wie er offen bekennt. Besonders prägend ist der Beginn seiner Tätigkeit als studentische Aushilfskraft im RTL-Newsarchiv – ausgerechnet am 11. September 2001. „Ich habe nie wieder so viel über Fernsehen gelernt, wie an diesem Tag“, sagt er rückblickend. Dort lernt er, wie Medien unter Hochdruck reagieren, wie aus Bildern Geschichte wird – und wie schnell Relevanz entsteht.

Später arbeitet er im RTL-Shop (heute Channel 21) – damals ein Teleshopping-Klassiker – Seite an Seite mit Walter Freiwald, dem legendären Co-Moderator von „Der Preis ist heiß“. Fast zwei Jahre lang verkauft Pufpaff dort „Qualitätspro-

ONKEL PUFFI

dukte“ – bis man ihm mit den Worten „Wir machen hier Teleshopping, keine Comedy. Das Produkt steht immer im Vordergrund.“ kündigt. Für ihn ein Schlüsselmoment.

Im Jahr 2004 stellt sich für ihn endgültig die Frage: Ist Witzigsein ein Ausweg? „Es war kein Ausweg – es war der Einstieg.“ Mit Henry Schuman und Maxim Hofmann gründet er das Trio „Das Bundeskabarett“, das mit pointiertem, politischem Witz auffällt, aber eher unter „legendär unbekannt“ firmiert. 2007 ersetzt Martin Zingsheim eines der ursprünglichen Mitglieder, und für Pufpaff beginnt der Weg auf die Bühne – mit dem Ziel, „die analytische Tiefe des Journalismus und die emotionale Direktheit der Comedy“ zu verbinden.

Es folgt die klassische Ochsentour eines jungen Ensembles: überfüllte Backstage-Küchen, leere Dorfhallen und absurde Übernachtungen. Veranstalter sind oft realitätsfern: „Sie können nicht bei uns auftreten, weil sie noch nie auf einer großen Bühne gespielt haben. Haben sie das schon mal? Nein? Eben.“ Trotz Existenzängsten wird die Bühne für ihn zur Schule, denn „niemand bringt einem das Kabarett besser bei als das Publikum“. Rückblickend meint Pufpaff augenzwinkernd: „Ich empfehle jedem die Tortur des Armseins und ein Leben als Ensemblemitglied – zumindest für eine absehbare Zeit. Es relativiert alles.“

Der Wendepunkt kommt mitten in einer McDonald’s-Filiale im Jahr 2010, als sein Handy klingelt. Am anderen Ende: Rainer Pause vom Bonner Pantheon. Der „Prix Pantheon“, an dem Pufpaff kurz darauf nicht nur teilnimmt, sondern den Publikumspreis „Beklatscht & Ausgebuht“ gewinnt, wird zum Sprungbrett in eine größere Öffentlichkeit.

Vom Kabarett-Künstler zum TV-Star

Seine Karriere nimmt dank seines intellektuellen Humors schnell Fahrt auf und entwickelt sich in beeindruckender Breite. Sebastian Pufpaff wird frühzeitig Stammgast in einschlägigen Satire-Formaten wie „NightWash“ oder „heute-show“. Dabei überzeugt er durch einen Stil, der klassische Pointen-Dichte mit einem unerwartet analytischen Blick auf gesellschaftliche Strukturen verbindet. Sein Humor ist nicht laut, aber präzise – und immer auf Augenhöhe mit dem Publikum.

Ein großer Meilenstein ist auch die Entwicklung seiner ersten eigenen Sendung „Pufpaffs Happy Hour“. Die Show ist mehr als eine typische Stand-up-Bühne: Sie fungiert als kuratiertes Schaufenster für modernes Kabarett und Satire – mit Pufpaff als Gastgeber, der Brücken schlägt zwischen aufstrebenden Talenten und etablierten Größen.

Während der Pandemie erfindet sich Pufpaff mit „Noch nicht Schicht“ neu – einer minimalistisch produzierten Sendung aus seinem Arbeitszimmer, in der er tagesaktuelle Themen pointiert und reflektiert aufarbeitet. Dafür erhält er 2021 den Grimme-Preis für Unterhaltung, was seine Doppelbegabung als Journalist und Künstler unterstreicht. Generell wird er für seine satirische Präzision und innovative Unterhaltung mehrfach ausgezeichnet.

Spätestens mit dem Deutschen Kleinkunstpreis 2020 (Sparte Kabarett) und dem Bayerischen Fernsehpreis im selben Jahr ist Pufpaff auch im TV-Feuilleton endgültig angekommen. 2023 folgt, schon fast logisch, der Deutsche Fernsehpreis in der Kategorie „Beste Comedy/Late Night“ für seine Neuinterpretation von „TV total“. Diese Vielzahl an Auszeichnungen belegt: Pufpaff steht für eine neue Generation des intelligenten Entertainments – mit Haltung, Humor und Handschrift.

Seit 2021 gibt Sebastian Pufpaff „TV total“ ein neues Gesicht, das sich bewusst von politischem Kabarett, aber auch von seinem Erfinder Stefan Raab distanziert und emanzipiert. Legendäre TV-total-Events wie die Autoball-EM oder Wok-WM gehören inzwischen fest zu seinem Repertoire. Hier zeigt er stets vollen Einsatz, gepaart mit humorvoller Entschlossenheit. Heute gilt Sebastian Pufpaff als Symbol moderner Unterhaltung und steht für intelligenten, bodenständigen sowie kritischen Humor, der bewusst auf moralische Belehrungen verzichtet und stattdessen das Leben feiert.

Heimatverbundenheit und Engagement

Privat lebt Sebastian Pufpaff zurückgezogen mit seiner Frau und zwei Kindern in Bad Honnef. Trotz der Medienpräsenz schützt er seine Familie gezielt vor der Öffentlichkeit. Er beschreibt sich selbst als begeisterten Familienvater, der gern Zeit mit seinen Kindern im Garten verbringt, Radtouren am Rhein unternimmt, oder die regionalen Ausflugsziele rund um das Siebengebirge erkundet. Sebastian schätzt es, wie man im Ort hört, besonders, regionale Traditionen und Veranstaltungen in Rheinland-Pfalz zu besuchen und nimmt aktiv am Leben in seiner Heimat teil – von Weinfesten bis hin zu örtlichen Kulturveranstaltungen.

Neben seinem Engagement im Bereich Unterhaltung widmet er sich außerdem intensiv ökologischen und sozialen Anliegen. Als Antarktisbotschafter von Greenpeace setzt er sich für den Schutz sensibler Ökosysteme ein und engagierte sich öffentlich für den Erhalt des Hambacher Forsts. Für Sebastian ist klar: Humor und gesellschaftliches Engagement schließen sich nicht aus – ganz im Gegenteil, sie ergänzen sich perfekt.

Übrigens: Die Herkunft seines ungewöhnlichen Nachnamens erklärt Sebastian gerne augenzwinkernd mit einer Abstammung von hanseatischen Schwarzpulverhändlern. Aus dem vermeintlichen Hindernis wurde eine humorvolle Inspiration, die ihn motivierte, aktiv ins Kabarett einzusteigen. ■



PORTRAIT





Sebastian Pufpaff ist ein deutscher Kabarettist, Moderator und Entertainer, der mit intelligentem Humor, gesellschaftlicher Schärfe und pointierter Satire ein breites Publikum begeistert. Mit seinem unverwechselbaren Spitznamen „Onkel Puffi“ symbolisiert er Optimismus, Lebensfreude und echte Menschlichkeit. Mit seiner Mischung aus Tiefgang, Witz und Bodenständigkeit gilt er als eine der markantesten Stimmen der modernen deutschen Unterhaltung.



ES GEHT hoch HINAUS

KLETTERABENTEUER MITTEN IN DER NATUR

Text: Jacqueline Schlechtriem I Fotos: Freiraum Erlebnis

Klettern ist mehr als nur Sport – es ist ein Erlebnis, das Körper und Geist fordert und dabei pure Freude bereitet. Hoch oben zwischen den Baumkronen balancieren, Hindernisse überwinden und die eigene Geschicklichkeit unter Beweis stellen – das ist Abenteuer pur! Ob für Familien, Freunde, Schulklassen oder Firmen – ein Tag im Kletterwald verspricht Nervenkitzel, Spaß und unvergessliche Momente inmitten der Natur.

Hoch hinaus im Brexbachtal

Eingebettet in das malerische Brexbachtal bei Bendorf liegt der Kletterwald Sayn. Mit 140 spannenden Stationen in bis zu 22 Metern Höhe bietet er Herausforderungen für jedes Niveau. Von einfachen Parcours für Anfänger bis hin zu echten Adrenalin-Kicks für Wagemutige – hier kommt jeder auf seine Kosten. Im vergangenen Jahr neu dazugekommen ist der Parcours „Borneo“, der noch mehr Kletterspaß verspricht. Außerdem wurde für die aktuelle Saison der Einsteigerparcours Fichtel- und Erzgebirge erneuert, der nun auf kleine und große Kletterfans wartet.

Abenteuer im Buchenwald

Der Kletterwald Vulkanpark liegt in der Osteifel bei Mayen und beeindruckt mit einem atemberaubenden alten Buchenbestand. Auf 90 Kletterelementen in bis zu 18 Metern Höhe können sich Kletterfans austoben. Die runderneuerte Anlage kombiniert bewährte Parcours mit neuen Herausforderungen und macht das Klettern hier zu einem Erlebnis für die gesamte Familie. Die Kleinsten klettern übrigens bereits ab 4 Jahren.

Freiraum Basecamp in Andernach

Wenn das Wetter einmal nicht mitspielt oder man eine Herausforderung in der Halle sucht, ist das Freiraum Basecamp in Andernach die perfekte Alternative. Auf über 1400 Quadratmetern Kletterfläche bietet es drei spannende Bereiche: Bouldern mit 170 Routen, Seilklettern an bis zu 21 Meter hohen Wänden und Funclimbing, das mit 37 kreativen Kletterelementen besonders für Familien und Einsteiger geeignet ist. Ergänzt wird das Angebot durch ein Bistro, Seminarräume und spezielle Pakete für Kindergeburtstage und Firmenevents.









Geburtstage, Schulklassen und Firmen

Ein Geburtstag im Kletterwald ist garantiert unvergesslich! Mit speziellen Geburtstagspaketen, reservierten Tischen und kleinen Überraschungen wird der große Tag zu einem echten Abenteuer. Kinder ab sechs Jahren können mit ihren Freunden auf spannende Klettertouren gehen. Für Schulklassen gibt es erlebnispädagogische Programme, die nicht nur den Teamgeist stärken, sondern auch für jede Menge Bewegung und Spaß sorgen. Vom klassischen Klettern bis hin zu besonderen Aktivitäten wie Bogenschießen – hier gibt es für jede Altersstufe das passende Angebot.

Für Unternehmen bieten die Freiraum-Kletterwälder maßgeschneiderte Teamevents, die weit über das Übliche hinausgehen. Inmitten der Natur können Teams den Arbeitsalltag hinter sich lassen, das Handy zur Seite legen und sich auf ein bewusstes Miteinander konzentrieren. Durch speziell konzipierte Outdoor-Programme werden Kommunikation, Vertrauen und Zusammenhalt gestärkt. Ob Betriebsausflug, Incentive oder Sommerfest – hier wird das Team auf eine neue Weise gefordert und gefördert.

Für ein noch intensiveres Erlebnis steht das nahegelegene Waldgut Vordereifel zur Verfügung. Diese einzigartige Location, mitten im Wald bei Mayen-Kürrenberg, bietet eine naturnahe Atmosphäre für ungestörte Workshops, Seminare oder Feierlichkeiten. Die Kombination aus aktivem Teamevent im Kletterwald und anschließender Veranstaltung im Waldgut schafft nachhaltige Erlebnisse, die den Teamgeist langfristig stärken. ■

INFOS & BUCHUNGEN

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

FREIRAUM BASECAMP
FREIRAUM KLETTERWALD

ANZEIGE

INTERSPORT
KRUMHOLZ

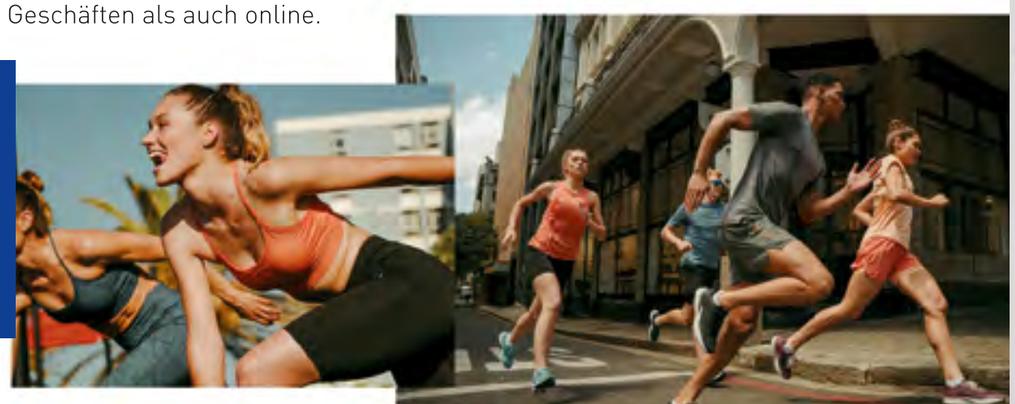
Industriestrasse 11-13 · 56218 Mülheim-Kärlich
Tel.: +49 (261) 927340 · www.sporthaus.de


Sporthaus in Mülheim-Kärlich

DIESE UND VIELE WEITERE MARKEN FINDEST DU IM SPORTHAUS

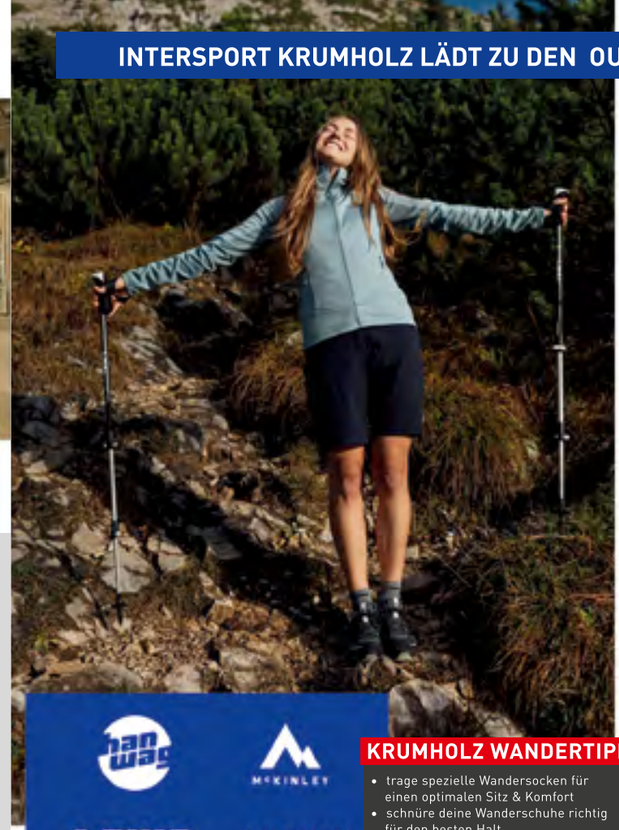
Intersport Krumholz – Sportkompetenz seit 1949

Intersport Krumholz ist **seit über 75 Jahren** eine feste Größe in der Region, wenn es um hochwertige Sportprodukte und exzellente Beratung geht. Doch die Geschichte des Unternehmens begann in bescheidenen Verhältnissen: Im Jahr 1949 eröffneten **Ursula und Heinrich Krumholz** ihre erste Verkaufsfläche in der ersten Etage eines Wohnhauses in der Neuwieder Elisabethstraße. Die Sportartikel wurden auf einem Wohnzimmerschrank präsentiert, und Heinrich Krumholz sorgte mit seiner selbst konstruierten Tennis-Bespannungsmaschine für Aufsehen in der regionalen Tennis-Welt – Innovation auf engstem Raum.
Mit dem Wachstum des Unternehmens übernahm **die nächste Generation: Knut Krumholz und sein Bruder Paul** setzten auf Expansion, Expertise und einen Servicefokus, der das Leitbild von Intersport Krumholz bis heute prägt. Diese Werte spiegeln sich nicht nur im Einkaufserlebnis in den Sporthäusern wider, sondern auch in der digitalen Welt.
Seit 2014 können Kunden bequem auf **sporthaus.de** einkaufen und profitieren dabei von der gleichen Kompetenz und Qualität, die sie aus dem stationären Handel kennen.
Heute ist Intersport Krumholz **in 3. Generation geführt von Oliver Krumholz & Frank Bahr** und mit **fünf Sporthäusern in der Region**, darunter zwei in Mülheim-Kärlich **(Sporthaus & Outdoorhaus)**, ein führender Anbieter von Sportartikeln innerhalb der Intersport Deutschland.
Besonders hervorzuheben ist die riesige Auswahl von **über 10.000 Laufschuhen** im Mülheimer Sporthaus, unterstützt durch eine **professionelle Laufanalyse** für den perfekten Laufschuh.
Auch Sportvereine finden hier maßgeschneiderte Lösungen im **Vereinsservice**. Zudem bietet das Unternehmen eine **Zufriedenheitsgarantie** und eine gemütliche **Kaffeelounge**, in der Kunden nach dem Einkauf entspannen können.
Intersport Krumholz steht für mehr als 75 Jahre Sportkompetenz, verlässliche Beratung und ein starkes Sortiment – alles direkt hier in der Region, sowohl in den Geschäften als auch online.



KOMM IN DEN CLUB
MEMBER WERDEN & VORTEILE GENIEßEN!
- 5 € Rabatt bei Anmeldung
- Member Specials
- Sammle Mehrfach- und Extra-Punkte vor Ort

INTERSPORT KRUMHOLZ LÄDT ZU DEN OUTDOORTAGEN VOM 31.05. BIS 01.06.25 EIN



KRUMHOLZ WANDERTIPP
- trage spezielle Wandersocken für einen optimalen Sitz & Komfort
- schnüre deine Wanderschuhe richtig für den besten Halt

WORAUF ACHTEN BEIM WANDERSCHUH-KAUF:
- mache intensive und lange Passform-Tests für maximalen Komfort
- Nutze die Expertenservices: Fußanalyse, Anpassung, Pflege
- Lass dich beraten, um das perfekte Modell für deine Fußform zu finden



Wanderfreude beginnt mit der richtigen Beratung

Wandern boomt – und das nicht ohne Grund: Ob entspannter Spaziergang durch heimische Wälder oder anspruchsvolle Bergtour – wer draußen unterwegs ist, erlebt Natur und Bewegung auf ganz besondere Weise. Umso wichtiger ist die passende Ausrüstung. Besonders entscheidend: der Wanderschuh.

Das Intersport Krumholz **Outdoor- und Trekkinghaus** hat sich als kompetenter Ansprechpartner für Wanderbegeisterte in der Region etabliert. Mit **über 10.000 Wanderschuhen auf Lager** gehört das Fachgeschäft zu den führenden Anlaufstellen, wenn es um Auswahl, Beratung und Qualität geht.

Doch nicht nur das Sortiment überzeugt: Eine **professionelle Fußanalyse** gehört ebenso zum Service wie eine **individuelle Passformberatung**. Wer möchte, kann zusätzlich **Einlegesohlen direkt vor Ort anpassen lassen** – präzise und schnell. Und auf der **hauseigenen Teststrecke** können verschiedene Modelle unter realistischen Bedingungen ausprobiert werden – bevor es wirklich losgeht.

Ein besonderes Highlight für Outdoor-Fans sind die **Outdoortage im Outdoorhaus am 31. Mai und 1. Juni 2025.** Besucherinnen und Besucher erwartet ein abwechslungsreiches Programm rund ums Wandern. Beim **LOWA Footscan** können Interessierte an besagtem Wochenende ihre Füße kostenlos vermessen lassen – wer teilnimmt, hat die Chance, ein Paar Lowa-Schuhe zu gewinnen.
Für Unterhaltung sorgt außerdem ein außergewöhnliches Erlebnis: Beim **Tatonka Bullenreiten** ist nicht nur Geschick gefragt – auch Spaß und Action kommen dabei garantiert nicht zu kurz.

Ob Anfänger oder erfahrener Wanderer – wer seine nächste Tour gut vorbereitet starten möchte, findet bei Intersport Krumholz alles, was es braucht: Fachwissen, Auswahl und ein Team was mit echter Leidenschaft und Herzblut dahinter steht.


Outdoorhaus in Mülheim-Kärlich

DIESE UND VIELE WEITERE MARKEN ERWARTEN DICH IM OUTDOORHAUS

INTERSPORT
KRUMHOLZ

Industriestrasse 7 · 56218 Mülheim-Kärlich

DIE BESTEN Frischkäsedips ZUM GRILLEN UND FEIERN

Bald ist wieder Grillsaison – und zum Gebrutzelten vom Rost gehören leckere Beilagen einfach dazu. Besonders beliebt sind Dips, die sowohl Fleisch und Veggieschnitzel als auch knuspriges Baguette zu einer echten Köstlichkeit machen. Neben Avocado und Tomaten ist dafür selbstgemachter Frischkäse eine tolle Basis.

Dafür braucht man nur zwei Grundzutaten: Milch und Lab, etwa „Alpenrose Käselab“. Die Milch wird auf 30 bis 36 Grad Celsius erwärmt und mit dem Lab versetzt. Nach einigen Stunden Ruhe an einem warmen Ort (Masse zwischendurch einmal schneiden) ist der Frischkäse fertig und muss nur noch abtropfen – das genaue Rezept findet sich auf www.alpenrose-kaeselab.de. Jetzt können daraus herrlich frische Dips kreiert werden.

SELBSTGEMACHTE KÄSECREMES
Köstliche Highlights für jedes Buffet

Text: djd I Foto: djd/Alpenrose Labessenz/Getty Images/AdShooter

PAPRIKACREME „TRICOLORE“
50 g Quark
300 g Frischkäse
50 g Chilisoße sweet (süß)
1 EL Tomatenmark
Salz und Pfeffer
Je 1 rote, grüne, gelbe Paprika

Frischkäse aus frischer Milch und „Alpenrose Käselab“ herstellen. Quark und Frischkäse mit dem Schneebesen zu einer cremigen Masse verrühren. Paprikas waschen und entkernen. Ein paar Streifen für die Garnitur beiseitelegen. Den Rest sehr fein würfeln, unter die Käsemasse ziehen und mit Chilisoße, Ketchup, Salz und Pfeffer abschmecken.

FRISCHKÄSECREME „MEDITERRAN“
100 g Quark
300 g Frischkäse
100 g Sardellen in Öl
6 Tomaten
4 EL grüne Oliven ohne Stein
Pfeffer

Sardellen trocken tupfen und fein hacken. Den Quark mit dem selbst gemachten Frischkäse verrühren. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten, Oliven und Sardellen in die Frischkäsemasse rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

RUCOLACREME
300 g Frischkäse
150 g Rucola
1 EL Senf
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
Je nach Geschmack
1 Spritzer Zitronensaft

Selbst gemachten Frischkäse mit Senf, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und der gepressten Knoblauchzehe in eine Schüssel geben und verrühren. Rucola waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, von den Stielen trennen und fein schneiden. Nun den Rucola unter die Frischkäsemasse heben.

MEERRETTICHCREME
100 g Quark
300 g Frischkäse
100 g Meerrettich gerieben
Schnittlauch
Salz
1 Spritzer Zitronensaft

Quark und Frischkäse mit dem Schneebesen cremig verrühren. Meerrettich langsam unterrühren. Anschließend mit Salz abschmecken und je nach Geschmack einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben. Mit fein gehacktem Schnittlauch verfeinern. ■

ZWEI STANDORTE, EIN STARKES TEAM

Auf Erfolgskurs ins Jubiläumsjahr

Text: Jacqueline Schlechtriem I Fotos: Autohaus Sommer



Seit fast 60 Jahren steht das Autohaus Sommer für Kompetenz, Qualität und exzellenten Service in der Automobilbranche. Mit den Standorten in Neuwied und Straßenhaus ist das familiengeführte Unternehmen eine feste Größe in der Region und bietet seinen Kunden ein umfangreiches Angebot an Fahrzeugen sowie erstklassige Werkstattleistungen.

Tradition trifft Zukunft

1962 begann die Erfolgsgeschichte mit der Gründung einer Kfz-Werkstatt durch Arno Sommer. Mit viel Engagement und Weitblick entwickelte sich das Unternehmen stetig weiter und wandelte sich vier Jahre später in ein Autohaus. Seither steht der Name Sommer für automobile Kompetenz und herausragenden Kundenservice.

Heute führen seine Kinder, Stefan Sommer und Bianka Sommer-Jung, das Unternehmen in zweiter Generation, während mit Enkelin Nina bereits die dritte Generation aktiv mitwirkt. Diese enge Familienbindung sorgt für eine unverwechselbare Mischung aus langjähriger Erfahrung und modernen Ideen. Die Verbindung von Tradition und Innovation macht das Autohaus Sommer zu einem verlässlichen Partner für Autofahrer in der Region – damals, heute und in Zukunft.

Starke Standorte mit starkem Service

Seit über 25 Jahren ist das Autohaus Sommer auch in Neuwied vertreten und hat sich dort ebenso wie in Straßenhaus einen Namen gemacht. Beide Standorte stehen für höchste Qualität in Beratung und Service. Als autorisierter Service-Partner bietet das Unternehmen umfassende Werkstattleistungen für Fahrzeuge der Marke Peugeot. Ob Inspektionen, Wartungen, Reparaturen oder Spezialberatungen zur Elektromobilität – hier stehen die Kunden im Mittelpunkt.

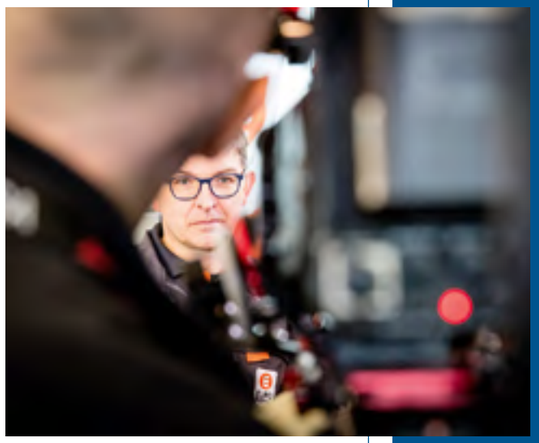
Auch wer auf der Suche nach einem hochwertigen Gebrauchtwagen ist, wird im Autohaus Sommer bestens beraten. Das Team unterstützt bei der Auswahl des passenden Fahrzeugs und bietet eine kompetente Beratung zu Finanzierungs- und Leasingoptionen.

Ein weiteres Highlight im Service-Angebot ist die Anhängerberatung. Kunden können nicht nur aus einer breiten Palette an Anhängermodellen wählen, sondern erhalten auch umfassende Informationen zum sicheren Transport und zur richtigen Beladung.

60 Jahre Autohaus Sommer – ein Grund zu feiern und zu wachsen!

Im kommenden Jahr erreicht das Autohaus Sommer einen bedeutenden Meilenstein: 60 Jahre automobile Leidenschaft, Innovation und Kundenorientierung. Dieses Jubiläum unterstreicht eindrucksvoll, wie das Unternehmen Herausforderungen gemeistert und sich erfolgreich weiterentwickelt hat.

Doch das Autohaus Sommer blickt nicht nur auf seine beeindruckende Geschichte zurück – es stellt auch die Weichen für eine erfolgreiche Zukunft. Durch den anhaltenden Kundenzuspruch wächst der Betrieb kontinuierlich, weshalb aktuell engagierte Fachkräfte gesucht werden. Ob Kfz-Meister, Kfz-Mechatroniker oder Serviceberater (m/w/d) – das Team von Autohaus Sommer freut sich über Verstärkung. Wer eine Karriere in einem traditionsreichen, zukunftsorientierten Unternehmen starten oder fortsetzen möchte, findet hier beste Perspektiven. ■





KONTAKT

www.autohaus-sommer.net





MERTGEN

VOM HANDWERKSBETRIEB ZUM DEUTSCHLANDWEIT AGIERENDEN BAUUNTERNEHMEN

Text: Jacqueline Schlechtriem I Fotos: Mertgen

Seit mehr als 125 Jahren steht der Name Mertgen für Qualität, Verlässlichkeit und Innovationskraft im Bauwesen. Was 1898 als kleines Baugeschäft mit einer Kunststein- und Zementwarenfabrik in Straßenhaus begann, hat sich heute zu einer dynamischen Unternehmensgruppe mit über 120 Mitarbeitern entwickelt, die deutschlandweit komplexe Bauprojekte realisiert.

Mit einer beeindruckenden Mischung aus Erfahrung, technischem Know-how und einem klaren Blick für zukünftige Entwicklungen setzt Mertgen Maßstäbe in der Baubranche.

Das familiengeführte Unternehmen verbindet traditionelles Bauhandwerk mit modernsten Technologien und entwickelt innovative Lösungen für private, gewerbliche und öffentliche Auftraggeber. „Unsere lange Geschichte ist ein solides Fundament, auf dem wir aufbauen – aber unser Blick ist immer nach vorne gerichtet. Wir wollen den Wandel in der Baubranche nicht nur begleiten, sondern aktiv mitgestalten und neue Standards setzen“, sagt Stefan Mertgen, der bereits in fünfter Generation im Familienunternehmen tätig ist.

Ganzheitliche Baukompetenz – von der ersten Idee bis zur Fertigstellung

Mertgen deckt alle Phasen eines Bauprojekts ab und bietet maßgeschneiderte Lösungen für unterschiedlichste Anforderungen. Der enge Austausch mit Bauherren, Investoren und Planern ermöglicht eine individuelle Beratung und effiziente Umsetzung.

ZUKUNFTSORIENTIERTES BAUEN

MIT TRADITION UND INNOVATION

1 I ROHBAU & INGENIEURBAU

Ob Bürogebäude, Wohnkomplexe oder kommunale Einrichtungen – Mertgen realisiert anspruchsvolle Rohbauprojekte mit höchster Präzision. Besonders im Bereich Ingenieurbau ist das Unternehmen für komplexe Bauvorhaben gefragt, bei denen technisches Know-how und innovative Lösungen entscheidend sind. „Unsere Stärke liegt darin, Bauprojekte nicht nur umzusetzen, sondern aktiv mitzugestalten. Durch unser Netzwerk und unsere Erfahrung begleiten wir unsere Kunden von der ersten Idee bis zur Fertigstellung“, erklärt Stefan Mertgen.

2 I SCHLÜSSELFERTIGBAU

Mertgen bietet ganzheitliche schlüsselfertige Bauleistungen, die den gesamten Bauprozess aus einer Hand abdecken. Von der Planung über den Rohbau bis hin zu den Innenausbauarbeiten sorgt das Unternehmen für eine effiziente, koordinierte und termingerechte Fertigstellung. „Unsere Kunden profitieren von einem klaren Ansprechpartner, der das gesamte Projekt steuert. Das spart Zeit, Kosten und reduziert die Komplexität erheblich“, so Jürgen Mertgen, Geschäftsführer der Unternehmensgruppe.

3 I GEWERBEBAU & INDUSTRIEHALLEN

Mertgen entwickelt und realisiert Gewerbe- und Industrieprojekte, die individuell auf die Anforderungen von Unternehmen zugeschnitten sind. Dabei geht es nicht nur um funktionale und wirtschaftliche Bauweisen, sondern auch um flexible Konzepte, die sich an veränderte Marktbedingungen anpassen lassen. „Gewerbliche Bauprojekte erfordern eine vorausschauende Planung und eine enge Zusammenarbeit mit den Auftraggebern. Unsere Erfahrung und unser technisches Know-how machen uns hier zu einem verlässlichen Partner“, betont Jürgen Mertgen.

4 I BAUKUNDENDIENST & SANIERUNG

Neben Großprojekten bietet Mertgen auch Lösungen für Umbauten, Erweiterungen und Sanierungen. Ob es um Modernisierungen, Umnutzungen oder energetische Sanierungen geht – das Unternehmen setzt auch kleinere und mittlere Projekte mit höchster Sorgfalt um.









INFOS
www.mertgen.de

Bauen.Mertgen.Zukunft – Nachhaltigkeit als Unternehmensstrategie

Nachhaltigkeit ist für Mertgen kein Trend, sondern eine unternehmerische Verantwortung. Unter dem Leitmotto „Bauen.Mertgen.Zukunft“ arbeitet das Unternehmen aktiv an neuen Baukonzepten, die Ressourcen schonen und den ökologischen Fußabdruck minimieren. „Wir setzen verstärkt auf Holz-Beton-Hybridbauweisen, um nachhaltigere Bauprozesse zu ermöglichen. Auch modulares Bauen ist ein großes Zukunftsthema, das wir aktiv vorantreiben“, betont Jürgen Mertgen.

Ein weiteres zentrales Thema ist die Energieeffizienz von Gebäuden. Durch moderne Baumaterialien, intelligente Dämmkonzepte und innovative Heiz- und Lüftungssysteme entstehen zukunftssichere Immobilien, die den aktuellen und zukünftigen Anforderungen an Klimaschutz und Energieverbrauch gerecht werden.

Fachkräfte von heute und morgen gewinnen

Als familiengeführtes Unternehmen legt Mertgen großen Wert auf eine starke Unternehmenskultur und engagierte Mitarbeiter. „Fachkräfte zu gewinnen und zu halten, ist eine unserer größten Herausforderungen. Deshalb investieren wir gezielt in die Ausbildung und Förderung unseres Teams“, erklärt Thomas Elzer, Assistent der Geschäftsführung.

Um junge Talente für das Bauwesen zu begeistern, setzt Mertgen auf eine digitale Recruiting-Strategie und ist aktiv in den sozialen Medien vertreten. Besonders für Ausbildungsplätze und duale Studiengänge hat das Unternehmen in den vergangenen Jahren eine starke Präsenz aufgebaut, um die nächste Generation für das Bauhandwerk zu begeistern. „Das Handwerk hat in den letzten 15 bis 20 Jahren deutlich an Wertschätzung eingebüßt.

Wir wollen das ändern und zeigen, dass eine Karriere im Bauwesen spannend, zukunftssicher und erfüllend sein kann“, sagt Jürgen Mertgen.

Zukunftsorientiert, kundenfokussiert, traditionsbewusst

Mit mehr als 125 Jahren Erfahrung, einem klaren Blick in die Zukunft und einem starken Team bleibt Mertgen ein verlässlicher Partner für Bauprojekte jeder Größe. Die Kombination aus traditionellem Handwerk und modernster Technik macht das Unternehmen einzigartig in der Branche. Von der ersten Skizze bis zum fertigen Bauwerk – Mertgen baut mit Leidenschaft, Präzision und Innovationskraft die Zukunft. ■

MERTGEN

Bauen Sie doch, was Sie wollen! Aber mit uns.

Hallenbau | Ingenieurbau | Hochbau
Bau-Kundendienst | Schlüsselfertigbau

www.mertgen.de

NEUWIEDER TRAINERIN IST TikTok-Star

Elianna Gomez begeistert Millionen weltweit

Text und Foto: Jörg Niebergall

Auf TikTok zeigen Menschen aus aller Welt in kurzen Videos ihr Können, aber nicht alle werden millionenfach aufgerufen und geliked. Doch mit ihren mitreißenden Moves schafft die Neuwieder Tanztrainerin Elianna Gomez genau das. „Gimme Di Whine“: So lautet der Titel des von Leftside, Michael Rankiao und T-Jay im Jahr 2022 produzierten Songs. Irgendwie wollte das Lied nicht so recht durchstarten, doch dann präsentierte die Koblenzerin Elianna Gomez alias Eligomezx ihre Moves dazu auf TikTok – und schon wurde der Song, dessen Titel auf Deutsch so viel heißt wie „Gib mir den Hüftschwung“, zum Renner. Zwar stürmt das Lied nicht die Hitparaden, aber die gesamte Tanzwelt ist heiß auf den Song und die Moves von Eligomezx, die in Neuwied entdeckt wurde und dort als Tanztrainerin tätig ist.

Mehr als 11 Millionen Mal wurde der 20-sekündige Video-Clip auf TikTok bereits aufgerufen, in dem sich die 23-Jährige in schwarzer Jogginghose und weißem Kurzpullover im schnellen Rhythmus der Musik bewegt. Weltweit verfolgen mehr als 119.000 Follower die weiteren Aktivitäten der Studentin aus Metternich, die im sechsten Semester an der Uni in Koblenz Betriebswirtschaftslehre studiert. (Stand: April 2025)

Geboren wurde Elianna Gomez 2001 in der Dominikanischen Republik. Sie spricht perfekt Spanisch, Englisch und Deutsch. Die Tänzerin wohnt seit 2013 in Deutschland und seit drei Jahren in Koblenz. Die Leidenschaft für Musik und Bewegung begleitet sie seit ihrer Kindheit.

Im Dance-Studio „Impuls“ von Chris Piltz in Neuwied machte Gomez vor acht Jahren ihre ersten geführten Moves. Piltz erkannte schnell, was für ein tänzerischer Rohdiamant in dem Teenager schlummerte. „Talent und Einsatzbereitschaft waren einfach spitze“, so der Tanztrainer. „Das war direkt zu erkennen.“

Doch Gomez wollte nicht nur selbst tanzen, sondern diese Kunst auch dem Nachwuchs vermitteln. Nach erfolgreicher Ausbildung zur Trainerin gehört sie nun seit fast drei Jahren zum festen „Impuls“-Team in der Deichstadt. Und fährt jetzt quasi zweigleisig: Irgendwann möchte sie einmal als Tanzprofi aktiv sein. Wenn das nicht klappt, hat sie immer noch den Uniabschluss in der Tasche – so der Plan. Schließlich studiert sie und möchte die Hochschulausbildung als Bachelor oder Master in Digital Business Management abschließen.

Die Schülerinnen und Schüler im Neuwieder Dance-Studio sind natürlich richtig stolz auf ihr weltweites Aushängeschild und verfolgen mit Begeisterung die ersten Etappen der Karriere ihrer Trainerin. Der neue TikTok-Star selbst verfolgt das Interesse in der App, aber auch in den übrigen sozialen Netzwerken. „Wenn möglich, stelle ich jeden Tag ein neues Video rein“, sagt sie und freut sich, dass die Klickzahlen ihres bisherigen Meisterstücks weiter nach oben klettern. Derweil lassen sich schon Millionen Menschen von Eligomezx inspirieren und bewegen sich nach ihrem Video – und es werden stündlich mehr. ■





„ROMMERSDORF FESTSPIELE“ BIETEN KULTUR IN DER ABTEI

Text: Stadt Neuwied I Fotos: Heiko Britz, Simon Zimpfer, whartmann

Der Englische Garten und die eindrucksvolle Kirche der Abtei Rommersdorf werden im Juni und Juli wieder zur imposanten Kulisse für Konzerte, Lesungen, Theatervorführungen und Kabarett. Seit vielen Jahren sind die „Rommersdorf Festspiele“ ein Garant für unterhaltsame Sommerabende im außergewöhnlichen Ambiente des ehemaligen Klosters im Neuwieder Stadtteil Heimbach-Weis. Das vielschichtige Programm, vom Kulturbüro der Stadt Neuwied mit Fingerspitzengefühl für Qualität und Vielfalt zusammengestellt, kombiniert Bewährtes mit Neuem. So spricht das Kulturprogramm im Sommer wieder viele Geschmäcker an.

Kenner der Reihe wissen: Traditionell eröffnet die Freie Bühne Neuwied das Programm. Mit einer besonderen Fassung des „Jedermann“, gespielt von nur einer Person, begeht Boris Weber den Auftakt der Festspiele. Zudem bereichert die Freie Bühne das Programm für die ganze Familie: „Die Piratenprinzessin“ unterhält als Musical mit Großpuppen und Schauspielern auch die Kleinsten bestens. Das NN Theater Köln widmet sich in „Holmes & Watson – Wer hat Angst vorm schwarzen Hund?!“ mit Humor und hochaktuellen Gesellschaftsthemen.

Das musikalische Programm ist facettenreich. Schauspielerin und Sängerin Ina Paule Klink hat ihr drittes Album „vertraulich“ im Gepäck. The Rhine Phillis Orchestra mit Alma Naidu und Stefan Pfeifer-Galilea präsentieren ihr Konzert „Great Voices in Jazz“. Ihr „Best of 30 Jahre“ mit Hits aus 17 abendfüllenden Programmen zelebriert das A-cappella-Comedy-Quartett LaLeLu. Mit „Brassissimo – 35 Jahre Leonard Bernstein“ brilliert beim Benefizkonzert im Rahmen der „VOR-TOUR der Hoffnung“ das Brass Sextett Ensemble Classique. Die Rommersdorf-Dauerbrenner Drei Freunde, drei Tenöre, unterhalten auf höchstem Niveau mit „O Sole Mio“. Im vorigen Jahr lieferten sie bei den „Kreuzgang Konzerten“ einen ganz starken Auftritt ab, dieses Jahr bringen sie modernen A-cappella-Pop-Sound zu den Festspielen: Anders. Bei RheinVokal macht Ana Carla Maza mit Cello und Gesang dann Seele und Energie der lateinamerikanischen Musik erfahrbar.

Nachdem im vorigen Jahr kurzfristig Ersatz einsprang, holt Ulrike Kriener ihre Lesung „Und wenn es Liebe wär‘…?“ mit Geschichten von Dörrie, Gavalda und Heidenreich nach. Einen ergreifenden Dialog bieten Barbara Auer und Walter Sittler bei ihrer Lesung „Unsere Seelen bei Nacht“. Preisgekröntes Kabarett aus gesprochenem Wort, lyrischen Gedichten und ausdrucksstarkem Gesang liefert Wilfried Schmickler mit „Herr Schmickler bitte!“. Zum Abschluss verspricht die „Queen of Quatsch“ eine großartige Zeit für alle, die Spaß verstehen: Mirja Boes lädt zur „Arschbombe Olé“. ■







INFOS & TICKETS

www.rommersdorf-festspiele.de
Tourist-Information Neuwied I Marktstraße 59
02631 802 5555 I Ticket-Regional-Vorverkaufsstellen

Veranstaltungsort: Abtei Rommersdorf
Stiftsstraße 2 I 56566 Neuwied Heimbach-Weis

Liebe, Sex, Partnerschaft

UND NOCH viel mehr

Nicolette Fountaris – die inspirierende Allrounderin aus Koblenz

Text: Jasmin Rumpf I Fotos: Philipp Riemann

Authentisch, inspirierend und mit dem Herz am rechten Fleck. Mit diesen Worten kann man Nicolette Fountaris wohl am besten beschreiben. Die erfolgreiche Vloggerin, Entertainerin, Autorin und Unternehmerin ist mit ihrer offenen, ehrlichen Art ungeniert und frech über Sexualität, Liebe und Beziehung zu sprechen, bekannt geworden. Doch sie kann weitaus mehr und begeistert mit ihrer Vielseitigkeit nicht nur ihre knapp 260.000 Instagram-Follower. Die gelernte Visagistin lebt seit 2011 in ihrer Wahlheimat Koblenz und hat der Stadt Köln, in der sie aufgewachsen ist, dankbar den Rücken gekehrt. „Ich habe festgestellt, dass ich gar kein Großstadtmädchen bin und das Leben im ländlichen Raum viel mehr mag“, sagt sie. Es entwickelte sich schnell eine große Liebe zu der Stadt, die ein Ort geworden ist, an dem sie bleiben und alt werden will.

Vom „Quatschformat” zur erfolgreichen Influencerin

Berühmt geworden ist die 37-Jährige mit ihrem 2016 gegründeten „Dirty Donnerstag“-Format auf Instagram, bei dem sie einmal wöchentlich über Liebe, Sex und Partnerschaft spricht. Diese Karriere begann jedoch mehr aus einem Spaß heraus. „Ich habe damals in einem Großraumbüro gearbeitet, in dem nur Frauen saßen. Wir haben uns den ganzen Tag über die Themen unterhalten, über die Frauen eben sprechen“, erzählt sie lachend. „Jungs, Zöpfe flechten und Nägel lackieren. Irgendwann meinte die Social-Media-Beauftragte, ich solle einen Account auf Instagram erstellen und die Geschichten dort erzählen.“

Das tat sie auch. Doch was zunächst ein rein komödiantisches Projekt werden sollte, entwickelte sich zu so viel mehr. „Ich habe mich über vieles einfach nur lustig gemacht und unglaublich viel Blödsinn erzählt“, berichtet sie amüsiert. Doch sie bekam schnell bundesweit Aufmerksamkeit und war innerhalb eines Jahres so erfolgreich, dass sie bis heute mit den unterschiedlichsten Werbepartnern zusammenarbeitet. „Es kamen immer mehr Nachrichten in mein Postfach, in dem die Leute sich für etwas bedankten, das ich gesagt habe. Dabei hatte ich ja gar keine Ahnung.“ Die Influencerin stellte schnell fest, dass die Themen Liebe, Sex und Partnerschaft viel interessanter sind und ihre Arbeit viel erfüllender ist, wenn man sie mit Ernsthaftigkeit behandelt und Menschen dadurch unterstützen und mit Ratschlägen helfen kann.



ICH LIEBE ES MIT JEDER ZELLE MEINES Körpers.

Studium zur Paartherapeutin als logische Konsequenz

So ist es nicht verwunderlich, dass sich Nicolette schließlich für ein Studium zur Paartherapeutin entschied, das sie 2024 begonnen hat. Langweilig wird es ihr nie, die sich wiederholenden Fragen zu beantworten, über die gleichen Dinge zu sprechen oder ähnliche Ratschläge zu geben. Im Gegenteil. „Ich liebe es“, sagt sie begeistert. „Ich liebe es mit jeder Zelle meines Körpers und es ist toll, wenn ich mit etwas, das mich interessiert, nicht nur Geld verdienen, sondern auch noch anderen Menschen helfen kann.“ Mit dem Studium setzt sie darüber hinaus ein deutliches Zeichen gegen Kritiker. „Es wurde oft hinterfragt, wie ich mir das Recht herausnehmen kann, Ratschläge zu erteilen. Das Studium gibt mir eine Kompetenz, die man nicht mehr so einfach in Frage stellen kann.“ Nichtsdestotrotz will sie der Social-Media-Welt und dem Showbiz nicht den Rücken kehren: „Solange ich das machen darf, mache ich das!“

Vielseitigkeit mit Leidenschaft

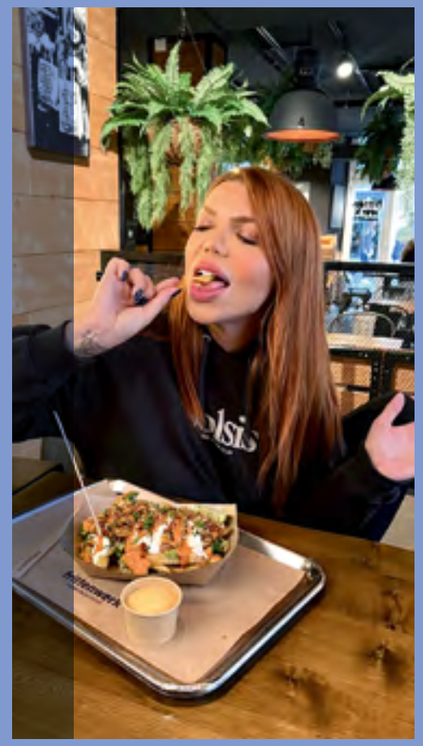
Dass Nicolette Fountaris vielseitig ist, beweist sie mit ihren unterschiedlichen Projekten. Neben ihrem Vollzeit-Studium und ihrem Instagram-Account, ist sie Geschäftsführerin der Unternehmen „Namiko“ und „Haute Volée“ und ist mit einem eigenen Soloprogramm auf Tour gegangen. Sie begeistert mit ihrer eigenen TV-Show „Nicolette-Unzensiert und ungeniert“, hat an verschiedenen TV-Formaten wie „Shopping Queen“, „Promi Big Brother Late Night live“ oder „Das perfekte Dinner – Promi Influencer“ teilgenommen und gibt regelmäßig Interviews für Podcasts und TV-Sendungen.

Darüber hinaus hat sie mittlerweile vier Bücher geschrieben. Die ersten drei haben es allesamt auf die Spiegel-Bestseller-Liste geschafft. Das neueste Buch „Was ich meiner Generation sagen möchte“, wurde im April dieses Jahres veröffentlicht. „Es ist etwas ganz anderes als meine Bücher zuvor“, sagt sie stolz. „Es ist mein persönliches Meisterwerk.“

„Plötzlich zeigt dir dein Körper, dass du sterblich bist!“

Die Influencerin ist jeden Tag dankbar für all das, was sie machen kann und machen darf. Selfcare ist ihr dabei enorm wichtig. Sie achtet auf eine gute Work-Life-Balance, gesunde Ernährung, raucht nicht und trinkt keinen Alkohol. Doch im vergangenen Jahr dann ein gravierender Einschnitt: Die Entertainerin erlitt einen Schlaganfall und der Schock sitzt immer noch tief. „Der Schlaganfall hat einfach alles verändert“, sagt sie ernst. „Mit der eigenen Sterblichkeit direkt konfrontiert worden zu sein und sie am eigenen Körper erlebt zu haben, ist etwas, das verarbeitet werden muss.“

Viele Menschen tun ihren Schlaganfall mit den Worten „Du hast doch noch Glück gehabt und sitzt nicht im Rollstuhl” ab. Doch dass damit, neben möglichen körperlichen Folgen, auch eine enorme psychische, anhaltende Belastung einhergehen kann, wird dabei oft übersehen.







„Das Vertrauen in meinen Körper hat sehr gelitten. Das Gefühl, dass er mich jeden Moment im Stich lassen kann und es diesmal nicht so glimpflich ausgeht, ist wirklich schlimm“, sagt sie betroffen. Etwas an ihrem Lebensstil zu ändern, um das Risiko eines weiteren Schlaganfalls zu minimieren, kann sie nicht. Durch ihren gesunden Lebensstil hat sie vorher schon jeden Risikofaktor ausgeschlossen. „Leider fehlt mir diese Ausweichmöglichkeit, die mir natürlich auch Trost spenden würde.“

Psychologische Betreuung wird vernachlässigt

Zudem kritisiert Nicolette die fehlende psychologische Betreuung im Gesundheitssystem. „Da sitzt du im Krankenhaus auf der Bettkante, wartest auf deine Liebsten und in der Zwischenzeit kommt niemand und schaut, wie es dir mental nach so einer Diagnose geht.“ In sämtlichen medizinischen Fachbereichen sei eine psychologische Betreuung enorm wichtig. Gerade bei lebensbedrohlichen Erkrankungen oder grundsätzlich in Fällen, in denen Menschen labil sind und schwer mit solchen Situationen umgehen können. Denn Angststörungen und Panikattacken aufgrund eines traumatisierenden, gesundheitlichen Erlebnisses würden oft übersehen werden und unbehandelt gelassen.

Das Positive sehen

Obwohl der Umgang mit ihrem Schicksalsschlag manchmal herausfordernd ist, ist die Powerfrau nach wie vor ein positiv denkender Mensch voller Lebensfreude, der das Leben mit großer Dankbarkeit genießt. Doch etwas hat sich verändert. „Ich kann nun mit einer noch größeren Selbstverständlichkeit und Freude ‚nein‘ sagen und das tun, was mir guttut.“

Das Erlebnis hat sie gelehrt und ihr Bewusstsein dafür geschärft, nochmal mehr für sich und die eigenen Bedürfnisse einzustehen. Eine Fähigkeit, die heutzutage vielen Menschen abhandengekommen ist, weil sie im Strudel der Pflichterfüllung und im hektischen Alltag gefangen sind.

Mit ihrem Credo, sich selbst regelmäßig Gutes zu tun, ist sie eine Inspiration für Menschen, denen es schwerfällt, achtsam und fürsorglich mit sich umzugehen. Sie möchte einen kleinen Schubs in Richtung mehr Selfcare und Me-Time geben, da diese elementar wichtig für die physische und psychische Gesundheit sind. Denn bei allem Stress darf man nie vergessen, dass wir alle nicht wissen, wieviel Zeit uns selbst zum Genießen des Lebens noch bleibt. ■





KONTAKT

contact@nicolettevlogt.com
www.mademoiselle-nicolette.de
Instagram: @nicolette.vlogt



VOM BELIEBTEN CAFÉ ZUM KOCHBUCH

„THE GOOD STUFF NEUWIED“ IST ZURÜCK

Text und Fotos: „the good stuff neuwied“

Ein beliebter Treffpunkt für Vegetarier und alle, die ein außergewöhnliches und besonderes Frühstücks- und Kuchenangebot gesucht haben, war von 2021 bis 2023 das vegetarisch-vegane Frühstückscafé „the good stuff neuwied“ in der Schloßstraße in der Neuwieder Innenstadt. Das Angebot umfasste die beliebten rustikalen Stullen, aber auch vegane Pancakes oder gesunde Bowls. Für die Speisen wurden so viele Bio- und Vollwert-Zutaten wie möglich verwendet, sodass jeder mit gutem Gewissen genießen konnte – ein Konzept, das ankam. Ohne Reservierung war selten ein Platz zu finden.

Nun meldet sich die ehemalige Besitzerin Maike Bielefeld-Heinemann mit einem eCookbook zurück – also ein Kochbuch in elektronischer Form, wo Rezepte direkt auf dem Handy oder Tablet angesehen werden können. Von veganen Frikadellen über pfiffige Salate bis zu außergewöhnlichen Desserts finden sich mehr als 50 vollwertige Rezepte, inklusive aller Lieblingsrezepte der Gäste, die lecker und gesund sind. Die Ernährungsberaterin lässt ihr Wissen in ihre Rezepte einfließen und verspricht ausgefallene Genussmomente. ■

INFOS

www.thegoodstuffneuwied.com

DER SOUNDTRACK ZUM

ALVARO SOLER über sein neues Album, die Kunst des Loslassens –

und warum Barcelona und Koblenz viel gemeinsam haben

Ein Hauch von Sonne, eine Stimme wie Urlaub und ein Herz, das zwischen Barcelona, Berlin und Tokio schlägt: Alvaro Soler, der Typ mit den Sommerhits – doch dahinter steckt so viel mehr. Seit seinem Durchbruch mit „El Mismo Sol“ begeistert der charismatische Musiker Millionen Menschen weltweit mit seiner Mischung aus lateinamerikanischen Rhythmen, eingängigen Melodien und ehrlichen Texten. Doch hinter dem scheinbar mühelosen Strahlen verbirgt sich ein Künstler mit Tiefgang, der zwischen Kulturen, Sprachen und Lebenswelten seinen ganz eigenen Weg – seinen Camino – gefunden hat.

Zurück zu seinen Wurzeln

Auf diesen Weg beziehungsweise auf eine ganz persönliche Reise möchte er mit seinem neuen Studioalbum „El Camino“, das am 10. Oktober erscheint, auch seine Fans mitnehmen. „Und auf eine Reise, die viele von den Leuten da draußen, die mir schon von Anfang an folgen, auch kennen. Ich werde zum ersten Mal seit meinem ersten Album ‚Eterno Agosto‘ wieder ein konzeptuelles Album machen. Das hat ein Intro, das hat ein Outro, das hat ein Interlude. Es gibt superschöne Momente. Es ist dann eher so, wie einen Film zu genießen, und nicht einzelne Songs. Kann man aber natürlich auch machen. Aber ich habe mir schon was dabei gedacht, wieso die Songs in dieser Reihenfolge sind. Sowohl von der Textseite, von dem Sinn des Songs und von der Dramaturgie, als auch musikalisch. Es macht sehr viel Spaß, das Album zu hören. Und ich glaube, die Leute werden es verstehen, wieso alles so seinen Sinn hat.“

Einen Vorgeschmack darauf bietet die Single „Con Calma“, die im März den Frühling eingeleitet hat und den perfekten Soundtrack für kommende unbeschwerte Sommertage liefert. Die Single handelt davon, die Vergangenheit loszulassen und mit Ruhe und Gelassenheit nach vorne zu schauen – was einfacher klingt, als es oftmals ist. „Ich glaube, das ist so ein bisschen intrinsisch. Das muss in dir drin sein. Diese Gelassenheit. Weil sonst kann man vielleicht ein bisschen überdenken oder Sa-

Text: Jacqueline Schlechtriem I Fotos: Jakob Marwein, Jakob Furis





chen zu ernst nehmen, wenn man entspannter sein sollte“, resümiert der Musiker. „Ich glaube, 99 Prozent der Probleme, die wir denken zu haben, die passieren ja am Ende gar nicht. Deswegen ist es immer gut, so einen Gedanken im Hinterkopf zu haben. Aber bei mir ist es eher so, dass ich eine ruhige Person bin. Und das will ich auch mit dem Song sagen. Es gibt sehr viele Sachen, die in meinem Leben passiert sind, seitdem ich in der Musik erfolgreich bin. Und es hilft, wenn man ruhig ist. In so einem Rollercoaster-Leben. Und das ist toll.“

Ein Sommer voller Musik

Ab Juni ist der passionierte Musiker in Europa unterwegs mit der „La Gira Tour“ und die Freude bei Alvaro ist groß: „Das wird eine tolle Zeit. Es gibt viele neue Sachen, die, glaube ich, die Performance und die Show von uns noch mal aufs nächste Level bringen werden. Darauf bin ich gespannt und ich freue mich sehr.“ Das klingt vielversprechend und sorgt bei seinen Fans sicherlich für noch größere Vorfreude.

Umso besser, dass er auch Halt in Koblenz macht. Im Rahmen des VR-Kaiserfestivals am Deutschen Eck wird er bei den Konzertbesuchern für bestes Sommerfeeling sorgen. Angesprochen auf die am Wasser gelegene Location sagt der Musiker: „Es wird unfassbar sein und ich freue mich. Ich war noch nicht da, aber mein Team hat mir ein Video gezeigt und gemeint ‚Guck mal, da ist das Konzert.‘ Und ich so, ‚Hä, direkt da?‘ Ich habe sie also gesehen. Unfassbar, das ist wirklich schön. So etwas habe ich noch nie gesehen, so etwas Schönes in Deutschland.“

Wurzeln in Barcelona, zu Hause in der Welt

Obwohl Alvaro Soler heute als internationaler Popstar mit Millionen von Streams gefeiert wird, ist sein Herz fest in seiner Heimat verwurzelt – in Barcelona, wo er 1991 geboren wurde. Seine Biografie liest sich wie eine Reise durch Kulturen, was ihn für sein ganzes Leben geprägt hat. Mit deutschem Vater und spanisch-belgischer Mutter verbrachte er seine Kindheit in Spanien und Tokio – da überrascht es kaum, dass er polyglott ist und fließend Spanisch, Deutsch, Englisch, Italienisch, Japanisch und Katalanisch spricht.

Für ihn ist Musik nicht nur Beruf, sondern auch ein Weg, neue Menschen und Kulturen kennenzulernen. So kann er seine zwei Leidenschaften miteinander verbinden. „Es ist schön, dass man mit der Musik reisen kann. Weil Reisen auch eines meiner Lieblingshobbys ist. Und dann noch mit meinen Freunden auf der Bühne zu sein, mit meiner zweiten Familie sozusagen – das ist echt toll!“

Doch bei all den internationalen Erlebnissen bleibt für ihn eines klar: Der schönste Ort der Welt ist und bleibt Barcelona – nicht nur wegen der atemberaubenden Natur, sondern auch wegen seiner Wurzeln, Familie und Erinnerungen. „Aber Koblenz… Koblenz kommt direkt danach, keine Frage“, fügt er mit einem Augenzwinkern hinzu – charmant, bodenständig und voller Herz, ganz so wie seine Musik. ■

VR-KAISERFESTIVAL IN KOBLENZ

- ALVARO SOLER
  + SPECIAL GUEST: LEONY
  Mittwoch, 3. September
- ALLE FARBEN
  Donnerstag, 4. September
- DIE FANTASTISCHEN VIER
  Freitag, 5. September
- DIE 90ER LIVE
  Samstag, 6. September
- LEA
  Sonntag, 7. September

WWW.NEUWIED-MUSIK.DE

KONTAKT

www.alvarosoler.com
Instagram: @alvarosolermusic



EIN JUNGER MAYENER IM TENNIS-PROFIZIRKUS

FELIX EINIG KENNT HÖHEN UND TIEFEN EINER SPORTLERKARRIERE

Text: Arno Boes I Fotos: Felix Einig

Vierzig Jahre ist es her, dass Deutschland sich durch eine Sportart „elektrisieren“ ließ. Mit seinem Sieg 1985 beim legendären Turnier in Wimbledon löste Boris Becker eine bis dahin nicht gekannte Tennis-Euphorie in unserem Land aus. Und als dann wenig später mit Stefanie Graf, genannt Steffi, eine Deutsche ihre einmalige Karriere im Frauen-Tennis startete, brach das Tennis-Fieber endgültig aus. Tausende Kinder und Jugendliche strömten in die Clubs und Vereine, um ihren namhaften Vorbildern, zu denen auch bald Michael Stich gehörte, nachzueifern.

Auch wenn der Hype um den Tennissport im Laufe der folgenden Jahre immer mal wieder abebbte, bieten die seinerzeit geschaffenen Strukturen in Vereinen und Verbänden bis heute jungen Talenten die Möglichkeit, sich in ihrem Sport zu entwickeln, ihn auch als eine berufliche Möglichkeit mit sicherer Zukunft in Betracht zu ziehen. Ein junger Mann aus unserer Region gehört dazu. Felix Einig (Jahrgang 2000) aus dem bei Mayen gelegenen Dorf Hausen-Betzing, steht seit früher Kindheit auf dem Tennis-Court, hat schon eine Menge in seiner sportlichen Laufbahn erlebt und versucht aktuell, sich als Profi in der Szene zu etablieren.

EINE SPORTLICHE FAMILIE

Sport und insbesondere Tennis gehören in der Familie Einig schon immer zur Lebensgestaltung. Mutter Ruth hält sich mit Laufen fit, frönt inzwischen aber auch mit Engagement dem „weißen“ Sport. Angesteckt mit dem „Filzball-Virus“ hat sich auch Vater Christof, für den Tennis die Sportart Nummer Eins war und ist. „Als mein Vater in meinem jetzigen Alter war, hat er quasi täglich in Mayen Tennis gespielt“, weiß Felix zu berichten. „Von Boris Becker hat er kaum ein Match am Fernseher verpasst. Aber es blieb für ihn trotz aller Leidenschaft immer ein Hobby, wurde nie eine berufliche Perspektive.“ Dass Felix von seiner Familie als „Tennis-Familie“ spricht, liegt auch daran, dass die Eltern die sportliche





Leidenschaft sowohl an ihn wie auch an seinen drei Jahre älteren Bruder Johannes weitergegeben haben.

TENNISTALENT WURDE BEI FELIX FRÜH ERKANNT

Schon früh war bei Felix zu erkennen, dass Tennis nicht nur ein kindlicher Zeitvertreib war, sondern er im Umgang mit Ball und Racket Spaß, Talent und Ehrgeiz an den Tag legte. Folglich begann er mit fünf Jahren im TuS Mayen bei Trainerin Anne Arenz – heute mit Landestrainer Sascha Müller verheiratet – mit regelmäßigen Übungsstunden und Spielen in Mayen. Sascha Müller – damals noch nicht Landestrainer – unterhielt in Andernach eine große Tennisschule. Dort trainierte Felix, nachdem Anne mit Zustimmung der Eltern dem jungen Talent dort die Türen öffnete und sich Sascha Müller seiner annahm. Der hatte schon damals gute Kontakte ins Koblenzer Landesleistungszentrum, wo regelmäßig eine Talentsichtung mit 30 bis 40 Kindern im Alter zwischen sechs und acht Jahren stattfand. Der junge Hausener Felix nahm mit acht Jahren an einer solchen Sichtung teil und wurde direkt in den Nachwuchskader des Landes aufgenommen.

Für jeden Jugendlichen steht im Alter von zehn Jahren meist die erste große Entscheidung an, in welche Richtung sich der schulische Werdegang entwickelt. Die Grundschule hatte Felix im heimischen Hausen absolviert. Weiter ging es auf dem Sport-Gymnasium in Koblenz, wo der Sport in den schulischen Lehrplan eingebunden ist und auch die zeitlichen Freiräume für Turnier- und Wettkampfteilnahmen geschaffen werden. Felix erhielt so die Möglichkeit, an europäischen U12- und U14-Turnieren teilzunehmen und hatte dort seine ersten Erfolge. Langsam wuchs der Traum vom Profitennis in ihm.

ERSTE GRENZEN

Doch die Siege blieben in den folgenden Jahren immer mehr aus. Grund dafür war die körperliche Entwicklung. Während seine Gegner altersgerecht immer größer und muskulär stärker wurden, verharrte Felix in der Phase eines Zwölfjährigen, ohne, dass es dafür medizinische Erklärungen gab. Und es kam, was kommen musste: Training und Betreuung wurden seitens der Coaches immer weiter zurückgefahren. Im Alter von 16 Jahren fiel Felix aus dem Landeskader heraus und stand ohne sportliche Perspektive da. Die Schule rückte wieder mehr in den Vordergrund, von Koblenz wechselte er nach Mayen aufs Gymnasium. Aber der Tennissport wurde nicht aufgegeben, sondern auf Vereinsebene mit anderen Trainern fortgesetzt. Nach dem Abitur 2019 und einem weiteren Jahr mit viel Tennis stand aber wieder die Frage der Berufswahl an, die bisher vor allem durch den Sport geprägt war.

EIN JAHR IN DEN USA

Bekanntlich bietet das Bildungssystem in den USA deutlich mehr Möglichkeiten, Sport und Beruf zusammenzubringen. Felix hatte die körperlichen Defizite aufgeholt, war zudem in den deutschen Ranglisten so platziert, dass er über eine Agentur ein Stipendiums-Angebot von der Uni auf Hawaii erhielt, das er annahm. „Das war für mich eine wichtige Zeit, in der ich viel für mich gelernt habe“, blickt Felix auf die Monate den USA zurück. „Ich war kaum am Strand, sondern habe viel über Sportpsychologie und mentales Training gelesen. Haben mich vorher Niederlagen immer ratlos und niedergeschlagen gemacht, habe ich im Laufe der Zeit gelernt, mit Misserfolgen umzugehen und aus ihnen Erfahrungen für das nächste Training und kommende Matches zu ziehen.“ Sportlich blieb der Erfolg mit dieser Grundlage nicht aus. Nach anfänglicher Nichtberücksichtigung im Uni-Team kam dann für den jungen Deutschen im ersten Spiel für die Mannschaft gleich ein Matcherfolg im Einzel, dem sich in der Folge einige Siege nahtlos anschlossen.

START INS PROFILEBEN MIT ELTERLICHER HILFE

Dies weckte dann auch in Felix Einig wieder den zwischenzeitlich aufgegebenen Traum vom Profitennis, zumal sich andere fachliche Orientierungen an der Hawaii-Uni für ihn nicht ergaben. Nach einem Jahr beendete Felix im Sommer 2021 den Aufenthalt auf der Insel und kehrte in die heimatliche Eifel zurück. Seine Eltern hatten ihn bis dahin in allen Phasen finanziell unterstützt und setzten dies auch fort, um für Felix den Einstieg ins Profitum zu ermöglichen. Der gelang auch zunächst mit einer starken Leistung beim ersten Profiturnier für den Mayener Anfang 2022 auf Mallorca. Als „Belohnung“ gab es den ersten Punkt auf der ATP-Weltrangliste, dem aber auf dem Fuße eine Ernüchterung folgte. Schon der Punkterfolg auf Mallorca wurde unter Schmerzen im Fuß erkämpft, die dann aber einen weiteren geplanten Turnierstart auf der Insel verhinderten. Zurück in Koblenz folgten Untersuchungen und Behandlungen der Verletzung ohne konkrete Diagnose und Besserung. Ein MRT zeigte schließlich einen bis dahin nicht erkannten Ermüdungsbruch im Fuß. Der Heilungsprozess gestaltete sich schwierig. Erst als sich Felix mit alternativen und mentalen Heilungsmethoden beschäftigte, verheilte zunächst der Bruch, der aber bald wieder aufriss. Erst Anfang 2024 zeigte sich der Grund dafür – falsche Einlagen im Sportschuh waren der Auslöser. Der





im Januar 2022 erspielte Ranglistenpunkt war inzwischen wieder verloren, denn der muss innerhalb eines Jahres zum Verbleib in der Rangliste durch entsprechende Turnierleistungen bestätigt werden, was Felix durch die Verletzung nicht möglich war. Er nutze die lange Pause für weitere Fortschritte im persönlichen und mentalen Bereich und zur Aus- und Weiterbildung als Tennislehrer.

2024 machte er sich dann finanziell unabhängiger von seinen Eltern u.a. durch einen dotierten Spielervertrag beim renommierten Rochusclub in Düsseldorf, die Zusammenarbeit mit der renommierten Eventagentur Gorges aus Laubach (Eifel) und Sponsorengelder, die er inzwischen akquirieren konnte. Zunächst machte der Fuß nochmal Probleme, doch nach ein paar Wochen und Verzicht auf die Schuheinlagen, stellte sich der Erfolg wieder ein. Mit Düsseldorf gelang der Aufstieg in die Regionalliga und im Sommer holte Felix wieder einen Weltranglistenpunkt bei einem Turnier im polnischen Lodz. Inzwischen nimmt er regelmäßig an Turnieren im In- und Ausland teil und kann damit auch den Lebensunterhalt bestreiten. Der Traum vom Tennisprofi begleitet Felix Einig fast sein ganzes Leben. Erst nach 25 Jahren mit einigen Höhen und noch mehr Tiefen scheint es ihm aktuell nun zu gelingen, diesen Traum auch Wirklichkeit werden zu lassen.

WERDEGANG UND ERLEBNISSE

Viele Jungen und Mädchen haben in jungen Jahren nach ersten positiven sportlichen Erlebnissen den Wunsch, den Sport vielleicht zum Beruf werden zu lassen. Titel, Medaillen und finanzielle Unabhängigkeit sind da die Lockmittel. Das Beispiel von Felix Einig zeigt, dass auf dem Weg zur Erfüllung des Traums viele Hindernisse liegen und zahlreiche Voraussetzung gegeben sein müssen, um in den Profisport einzusteigen und dann auch dauerhaft erfolgreich zu sein.

Für den unglücklichen Fall eines Ausscheidens aus dem Sport hat Felix bereits vorgesorgt und konkrete Pläne. Seine gesammelten Erfahrungen und bisherigen anerkannten Ausbildungen im sportlichen, persönlichen und mentalen Bereich sind eine gute Basis, um im Umfeld des Sports und der Betreuung von Aktiven eine berufliche Karriere aufzubauen. ■

KONTAKT

www.felixeinig-tennis.de
Instagram: @felixeinig

KOLUMNE



JACQUELINE SCHLECHTRIEM
REDAKTIONELLE LEITUNG 360-MAGAZINE

DIE SACHE MIT DER STRANDFIGUR

Es ist Frühling, der Sommer ist auch nicht mehr weit, und ich denke mir jeden Tag: Verdammt, lange hältst du es in Leggings und Kapuzenpulli – natürlich in fröhlichem Schwarz – nicht mehr aus. Als passioniertes Herbstmädchen möchte ich zwar nicht allen Sonnenanbetern die Freude nehmen, aber mir persönlich würden ja 15 bis 20 Grad mit leichter Brise vollkommen reichen. Und wenn es doch heißer wird? Dann bin ich froh über meine Erdgeschosswohnung, darüber, kurze Sommerklamotten anzuziehen, jedoch weniger.

Ja, ich weiß, Body Positivity und so – bin ich absolut dabei. Aber bei sich selbst ist man einfach am kritischsten. Zwischen „Ich kann doch unmöglich in kurzer Hose vor die Tür gehen!“ und „Ich bin das Heißeste, was die Welt je gesehen hat!“ liegen halt manchmal Welten. Wie gut also, dass ich in diesem Jahr bereits geübt habe. Ich bin nach Fuerteventura geflogen und ich kann euch sagen: Sich im Januar die Beine zu rasieren und in den Bikini zu schmeißen ist wirklich eine Nummer für sich.

Aber wisst ihr was? Es hat niemanden interessiert, wie ich in meinen Sommerklamotten aussehe. Ob ich der Norm entspreche – wie auch immer die sein soll. Eigentlich ist es ganz einfach: Du hast einen Körper und bist am Strand? Zack, hast du eine Strandfigur. Gilt natürlich auch für alle anderen Orte dieser Welt. Denkt einfach mal darüber nach, wie es euch geht, wenn ihr Menschen seht, deren Körper nicht einem vermeintlichen Ideal entsprechen. Interessiert es euch wirklich? Falls ja, muss ich euch an dieser Stelle sagen, dass ihr Teil des Problems seid und dadurch auch nicht schöner werdet. Bodyshaming ist echt sowas von letztes Jahrhundert!

Ich möchte eure Arme, Beine, Bäuche, Dehnungsstreifen, Hautunreinheiten, Falten sehen! Lasst euch nicht den Spaß an der warmen Jahreszeit nehmen. Zeigt euch, feiert euch und beweist der Welt, wie schön Diversität ist! Und wenn es an manchen Tagen doch die Leggings und der Kapuzenpulli sind, ist das auch okay. ■

Im Einklang mit der Natur

Zukunftsorientierte Jagdausbildung im Jagdschulzentrum Köln-Bonn

Text: Jacqueline Schlechtriem I Fotos: Jagdschulzentrum Köln-Bonn



Das Jagdschulzentrum Köln-Bonn steht für eine zeitgemäße, verantwortungsbewusste und waidgerechte Jagdausbildung. Unter der Leitung von Geschäftsführer Christoph Holl und seinem Team werden hier Jäger ausgebildet, die nicht nur ihre Passion für die Jagd leben, sondern sich auch als aktive Naturschützer verstehen.

Jagd und Naturschutz gehen Hand in Hand

Die moderne Jagd ist weit mehr als das Erlegen von Wild. „Jede Maßnahme, die Jäger treffen, um einen gesunden und artenreichen Wildbestand zu schaffen, kommt letztlich allen Tieren und dem gesamten Ökosystem zugute“, erklärt Christoph Holl. Die Anpflanzung von Hecken, das Anlegen von Blühstreifen oder das Errichten von Nist- und Brutkästen sind Beispiele dafür, wie Jäger aktiv zur Erhaltung und Verbesserung der Lebensräume vieler Tierarten beitragen. Kleinsäugetiere, Vögel und Insekten profitieren ebenso von diesen Maßnahmen wie das bejagte Wild.

Jäger als unverzichtbare Partner der Land- und Forstwirtschaft

Die Regulierung der Wildbestände ist essenziell, um übermäßige Schäden an land- und forstwirtschaftlichen Flächen zu verhindern. „Ein überhöhter Wildbestand kann erhebliche wirtschaftliche Folgen haben“, betont Holl. „Deshalb ist es Aufgabe der Jäger, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Wild und Kulturlandschaft zu erhalten.“ Dies geschieht im Rahmen der Hege, also der aktiven Pflege und Gestaltung der Lebensräume von Wildtieren.

Mehr als nur das Schießen von Wild

Die waidgerechte Jagd umfasst viele Aspekte, die über das eigentliche Erlegen von Wild hinausgehen. Ein zentraler Bestandteil der jagdlichen Praxis ist das Aufsuchen und Versorgen verletzter Tiere nach Verkehrsunfällen. „Unsere Jäger sind oft die ersten, die in solchen Situationen helfen und das Leiden von Wildtieren beenden“, so Holl.

Ausbildung mit Verantwortung

Das Jagdschulzentrum Köln-Bonn legt großen Wert darauf, Jäger auszubilden, die diese Werte nicht nur verstehen, sondern auch leben. Die Schüler erlernen, neben den theoretischen und praktischen Grundlagen der Jagd, auch ihre Verantwortung gegenüber der Natur. „Wir bilden Jäger aus, die die Natur respektieren und sich aktiv für ihren Schutz einsetzen“, fasst Christoph Holl zusammen. Das Jagdschulzentrum Köln-Bonn ist somit mehr als nur eine Ausbildungsstätte für angehende Jäger – es ist ein Zentrum für gelebten Naturschutz und nachhaltige Jagdpraxis. ■

INFOS

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



Ihre professionelle Jagdschule im Großraum Köln, Bonn und Koblenz

Unsere Kurse zur Vorbereitung auf die Jägerprüfung
- Langzeit
- Kombi
- Wochenende
- Ferien/Kompakt

Individual- und Managerkurse

Fallenjagdkurse

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

Jagdschulzentrum Köln-Bonn

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

auszeit
FÜRS SMARTPHONE

5 TIPPS FÜR DIGITAL DETOX IM URLAUB

Text: dpa-mag I Fotos: pixabay, stock.adobe.com

Erreichbar sein, schnell was googeln, Nachrichten oder Wetterbericht checken – und Fotos will man ja auch machen: Im Urlaub fällt es vielen schwer, das Smartphone zur Seite zu legen. Wäre aber besser, denn: „Ein kurzer Blick in die Mails kann die komplette Erholung zunichtemachen“, warnt Daniela Holsboer, Expertin für Digital Detox. „Unser persönlicher Akku kann nicht aufladen, wenn wir im Urlaub permanent online sind“, sagt Holsboer. Wer sich wirklich erholen will, sollte das also vermeiden. Doch wie funktioniert das? Die Expertin gibt fünf Tipps:

1 I Wissen, warum: den eigenen Digital-Stress erkennen

Ob wir eine digitale Auszeit nötig haben, dafür gibt es Hinweise: „Schon der kleinste Gedanke daran, dass das Handy stresst, ist ein ernstzunehmender Hinweis der Seele“, sagt Holsboer. Wer ständig das Gefühl hat, nicht mehr abschalten zu können, oder auch, sich schnell ablenken zu müssen, wer schlecht schläft, sollte das ernst nehmen. Auch Konzentrationsstörungen, Kurzatmigkeit („E-Mail-Apnoe“) oder ein unangenehmes Gefühl beim Blick ins volle Postfach sind Alarmsignale.

Was tun? Der hart erarbeitete und verdiente Urlaub ist der „Inbegriff von Erholung“ überhaupt, so Holsboer. „Gerade im Urlaub wollen wir einen Flow erleben – das Gefühl, ganz im Hier und Jetzt zu sein, sei es beim Lesen, beim Essen, beim Schwimmen oder Surfen, weil es eben so schön ist“, erklärt sie. Aber: „Um in diesen Zustand zu kommen, brauchen wir mindestens 15 Minuten ungestörte Zeit – und jedes Handysignal reißt uns wieder raus.“ Der Urlaub bietet sich daher an, um wirklich abzuschalten – also auch das Handy als einen der „Hauptstressoren“ im Alltag.



UNSER PERSÖNLICHER Akku KANN NICHT LADEN, WENN WIR PERMANENT ONLINE SIND.



2 I Kein Totalverzicht – die richtigen Einstellungen

Viele Menschen tun sich schwer damit, ihr Handy von heute auf morgen komplett wegzulegen und wegzulassen – das muss auch keiner: „Das Schöne an Digital Detox ist: Es funktioniert auch in homöopathischen Dosen“, sagt Holsboer.

Ihr „absoluter Lieblingstipp“ für den Urlaub: digitales Intervallfasten, etwa so: 15 Minuten online, vier Stunden offline – 15 Minuten online, vier Stunden offline. App-Limits helfen dabei, den Überblick zu bewahren. Und die meisten Smartphones haben verschiedene Modi, die nützlich sind, wenn wir einstellen, dass uns niemand bzw. nur bestimmte Menschen erreichen können.

3 I Für echte Erinnerungen: die „Kamera des Herzens“ einschalten

Fotos gehören für viele zum Urlaub dazu – man will sich erinnern und anderen zeigen, was man erlebt hat. Aber haben Sie auch zig oder Hunderte Fotos im Handy, die womöglich nie wieder angeschaut werden? Eben. „Wer spektakuläre Selfies aufnimmt, verpasst den Moment“, sagt Holsboer. „Es gibt auch eine ‚Kamera des Herzens‘ – die sollten wir aktivieren und die einzigartigen Momente im Urlaub mit Herz und Seele aufnehmen.“

Das bedeutet natürlich nicht, dass man gar keine Bilder machen sollte, bloß vielleicht überlegen, was wir vor allem erleben, statt inszenieren wollen. „Wer einen Atemzug innehält, bevor er zum Handy greift, und die Frage stellt: ‚Warum?‘, wird feststellen, dass er in den allermeisten Fällen keinen wirklichen Grund dafür hat“, so die Expertin.

4 I Test: Mini-Routinen ausprobieren

„Offline-Rituale“ können nicht nur bei der Impulskontrolle unterstützen, sondern auch den Alltag entspannen: Vielleicht probieren wir also im Urlaub einfach mal welche aus – etwa den Tag ohne Bildschirm starten und beenden, Mahlzeiten ohne Handy genießen oder auch nur eine ungestörte Tasse Tee trinken.

„Wer im Urlaub damit beginnt, das Smartphone erst nach dem Frühstück zu aktivieren, kann zu Hause auf einen normalen Wecker umsteigen und nicht mehr zu den neun von zehn Menschen gehören, die den Tag mit dem Griff zum Smartphone beginnen“, erklärt Holsboer. „Alles Übungs- und Willenssache.“

Wenn wir solche kleinen Rituale auch nach dem Urlaub beibehalten und über einen Zeitraum von etwa vier Wochen zu Gewohnheiten machen, sorgen wir auch im Alltag für weniger Stress – der Erholungseffekt hält also an.

5 I Allein oder zusammen? Mitreisende einbeziehen

Oft sind es nicht nur die eigenen „alten“ Smartphone-Gewohnheiten, die das Digital Detox erschweren – sondern auch das Verhalten von Freunden oder Familienmitgliedern. Was ist etwa, wenn ich „entgiften“ will, Mitreisende aber am Bildschirm hängen?

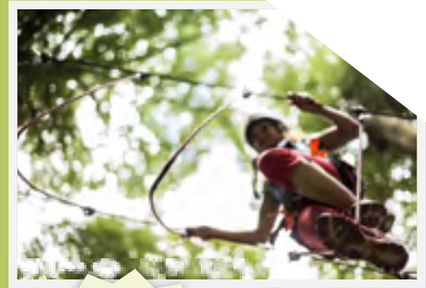
„Wir Menschen sind Nachahmer: Zückt einer das Handy, macht es sogleich der Nächste“, erklärt Holsboer. Ruhezonen können helfen: „Wenn niemand ein Handy benutzt, sinkt das eigene Bedürfnis danach.“ Aber diese Zonen gibt es nicht überall und dann „dürfen wir andere darauf hinweisen, dass uns die Erholung ohne Smartphone, aber auch die ungestörte gemeinsame Zeit am Herzen liegt.“

Vielen sei gar nicht bewusst, welchen Einfluss unsere Handynutzung auf unser Erleben und Verhalten und tatsächlich auf unsere Gehirnstruktur habe, etwa die Sucht nach Dopaminkicks durch Klicks und Likes auf Social Media, sagt Holsboer.

„Wer digital entgiftet und diese toxischen Kreisläufe durchbricht, profitiert enorm: Allem voran werden wir wieder präsent“, sagt die Expertin. „Wir betrachten die Welt nicht mehr durch einen Bildschirm hindurch, sondern erleben sie wieder wahrhaftig. Wir werden zudem empathischer, begegnen einander wieder näher. Auch das ist gerade im Urlaub fantastisch.“ ■

ANZEIGE

FREIRAUM KLETTERWALD



TAKKA-TUKKA-LAND: SCHON FÜR DIE KLEINSTEN!



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

Viel Spaß im Baum!

Ein Erlebnis für die ganze Familie. Nervenkitzel, Spaß und Natur pur – zwischen Baumwipfeln, Hängebrücken und Seilrutschen. Egal ob Anfänger oder Profi, hier findet jeder seine persönliche Herausforderung. Komm vorbei und entdecke die Freiheit über dem Waldboden!

Bitte vorab online reservieren.
Alle Infos und aktuelle Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Webseite.

Freiraum Kletterwald Sayn
Freiraum Kletterwald Vulkanpark

– www.freiraum-erlebnis.de –











MINI JOHN COOPER WORKS I (Kraftstoffverbrauch kombiniert: 6,8 – 6,5 l/100km gemäß WLTP; CO_2 Emissionen kombiniert: 154 – 147 g/km; CO_2-Klasse: E). MINI JOHN COOPER WORKS CABRIO I (Kraftstoffverbrauch kombiniert: 7,1 – 6,8 l/100km gemäß WLTP; CO_2 Emissionen kombiniert: 161 – 155 g/km; CO_2-Klasse: F). MINI JCW COUNTRYMAN ALL4 I (Kraftstoffverbrauch kombiniert: 8,2 – 7,8 l/100km gemäß WLTP; CO_2 Emissionen kombiniert: 186 – 177 g/km; CO_2-Klasse: G).

BMW M2 COUPÉ I Energieverbrauch kombiniert: 9,7 l/100 km (WLTP); CO_2-Emissionen kombiniert: 219 g/km (WLTP); CO_2-Klasse: G

Die angegebenen Verbrauchs- und CO_2-Emissionswerte wurden nach dem vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren ermittelt und in NEFZ-Werte umgerechnet.

HAKVOORT/HANKO BIETET PREMIUM-FAHRZEUGE, INDIVIDUELLES CUSTOMIZING UND INNOVATIVE ELEKTROMOBILITÄT

Text: Jacqueline Schlechtriem I Fotos: BMW Group, Hakvoort/HANKO

KONTAKT

HANKO Kraftfahrzeughandel GmbH
Moselring 27-29 I 56073 Koblenz
0261 40460 I info@hanko.de I www.hakvoort-gruppe.de

Die Hakvoort-Gruppe kann auf eine lange und erfolgreiche Unternehmensgeschichte zurückblicken. Gegründet im Jahr 1968 von der Familie Hakvoort, hat sich das Unternehmen über die Jahrzehnte hinweg zu einem führenden Anbieter für Premium-Automobile und Motorräder entwickelt. Ein wichtiger Meilenstein war 2009 die Übernahme der HANKO Kraftfahrzeughandel GmbH Koblenz und Neuwied, wodurch das Leistungsangebot weiter ausgebaut und die Marktposition gestärkt werden konnte. Mit einem klaren Fokus auf Qualität, Innovation und Kundenorientierung bietet die Hakvoort-Gruppe heute ein umfassendes Leistungsspektrum, das von klassischen BMW-Fahrzeugen über Elektromobilität bis hin zu exklusiven Customizing-Lösungen reicht.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt bei Hakvoort/HANKO auf dem Bereich Customizing, der maßgeschneiderte Lösungen für Fahrzeuge ermöglicht. Als Stützpunkthändler für BMW M Performance Parts besteht in Koblenz die Möglichkeit, hochwertige M Performance Teile direkt vor Ort zu bestellen und in Fahrzeuge zu integrieren. Diese Komponenten sorgen nicht nur für eine sportlichere Optik, sondern steigern auch Leistung und Fahrdynamik. Ein Beispiel für die Kompetenz in diesem Bereich ist der umfangreiche Umbau eines BMW M2 mit M Performance Parts, der auf der Firmenwebsite präsentiert wird.

Auch BMW Motorräder können individuell umgestaltet werden. In der Custom Garage entstehen nach den Wünschen der Kunden maßgeschneiderte Umbauten mit höchster handwerklicher Präzision. Ein herausragendes Beispiel ist der Umbau einer BMW R 18, der die Verbindung von klassischem Design und moderner Technik eindrucksvoll zeigt. Viele weitere Projekte sind in der Custom Garage zu finden, wo einzigartige Motorräder mit viel Liebe zum Detail entstehen.

Neben Individualisierung und Performance-Tuning spielt der Erhalt historischer Fahrzeuge eine bedeutende Rolle. Als offizieller BMW Classic Händler liegt ein besonderer Fokus auf der Aufbereitung und Instandsetzung von BMW Classic Cars. Ziel ist es, diesen automobilen Klassikern ihren ursprünglichen Glanz zurückzugeben und ihre Geschichte für die Zukunft zu bewahren. Das Portfolio umfasst eine breite Auswahl an Premium-Marken. Neben BMW, MINI, BMW M, BMW i (inklusive Rundum-Sorglos-Pakete mit Wallbox), BMW Motorrad und ALPINA werden an den Standorten zusätzlich Fahrzeuge der Marke Kia (aktuell in Siegburg) angeboten. Diese Vielfalt ermöglicht ein umfassendes Angebot – von sportlichen Hochleistungsmodellen über nachhaltige Elektromobilität bis hin zu alltagstauglichen Fahrzeugen.

Ein aktuelles Highlight ist die Einführung der neuen MINI-Familie. MINI hat seine gesamte Modellpalette überarbeitet, sodass alle Modelle – vom 3-Türer, 5-Türer und Cabrio bis hin zum Countryman – mit einem neuen, modernen Design und verbesserten technischen Features ausgestattet sind. Neben optischen und funktionalen Neuerungen wurde die Modellpalette um weitere Varianten erweitert. Der MINI Aceman, das erste vollelektrische Crossover-Modell der Marke, ergänzt das Angebot und verbindet innovativen Elektroantrieb mit urbanem Lifestyle. Ein besonderes Highlight sind die neuen MINI John Cooper Works Modelle, die erstmals vollelektrisch erhältlich sind. Sie stehen für Fortschritt und Innovation, während das ikonische Go-kart-Feeling und das unverwechselbare MINI-Design noch weiter verstärkt wurden.

Für alle, die die neue MINI-Familie live erleben möchten, stehen die aktuellen Modelle am Standort Koblenz zur Probefahrt bereit. Ein Termin kann direkt über die Website vereinbart werden. ■

VOM SCHNAPPSCHUSS ZUR meisterklasse



Wie Steven Herrschaft aus einem spontanen Hochzeitsbesuch seine große Leidenschaft gemacht hat

Text: Janina Kehrbaum I Fotos: Steven Herrschaft

Die eigene Hochzeit – für viele der schönste Tag im Leben, oft aber auch der stressigste. Location, Deko, Programm, Catering – alles will perfekt organisiert sein. Damit die großen und kleinen Momente nicht nur in Erinnerung bleiben, sondern für immer festgehalten werden, sind Hochzeitsfotografen unverzichtbar. Einer, der sich dieser Aufgabe mit Herzblut widmet, ist Steven Herrschaft. Der 27-Jährige, der ursprünglich aus dem Odenwald stammt und inzwischen in Vallendar lebt, kann in seinem jungen Alter bereits auf elf Jahre Berufserfahrung zurückblicken.

Ein ungewöhnlicher Weg zur Berufung

Dass Steven Herrschaft einmal Hochzeitsfotograf wird, hätte er sich selbst lange nicht vorstellen können. In seiner Jugend zählte er zu den erfolgreichsten Leistungsschwimmern Hessens, gehörte zu den besten 30 Schwimmern Deutschlands und war Landesmeister. Fotografiert hat er damals nur gelegentlich in seiner Freizeit – ohne die Absicht, aus diesem Hobby mehr zu machen.

Das änderte sich mit 16 Jahren, als ihn ein Mannschaftskollege – selbst Hochzeitsfotograf – einlud, ihn zu einer Hochzeit zu begleiten. „Dann habe ich natürlich gesagt: Auf gar keinen Fall! Hochzeiten waren für mich dieses Klischee von super steifen Veranstaltungen und der Hochzeitsfotograf ist der, der die Brautpaare hinter irgendwelchen Bäumen positioniert und das alles nur super kitschig und doof ist. Nichts davon fand ich irgendwie ansprechend“, erzählt Steven lachend. Schlussendlich habe er sich dann trotzdem breitschlagen lassen mitzukommen und wurde vom Gegenteil überzeugt. Von diesem Moment an war ihm klar: Das ist es. Menschen in ihren emotionalsten Momenten zu begleiten und diese in Bildern festzuhalten, wurde zu seiner Leidenschaft.

Er hat seinen Freund noch eine Zeit lang auf einige Hochzeiten begleitet, bis er sich dann dazu entschied, seinen eigenen Weg zu gehen, um auch seinen eigenen Stil zu finden. Mit 17 Jahren – wohlgemerkt noch neben dem Abitur – hat Steven Herrschaft sich dann schließlich selbstständig gemacht und bereut keinen Tag lang, diese Entscheidung getroffen zu haben.

EINFACH WEITERHIN DAS MACHEN, WAS ICH „liebe: HOCHZEITEN FOTOGRAFIEREN."

Authentische Bilder statt gestellter Posen

Seinen Blick fürs Detail und das Händchen, besondere Momente einzufangen und sie so später noch einmal auf Fotos erwachen zu lassen, machen seine Arbeit besonders. Für ihn ist sie weit mehr als bloße Dokumentation. „Ich möchte Geschichten erzählen – mit authentischen Momenten, echten Gefühlen und einem Blick fürs Detail", sagt er.

Gestellte Posen oder künstliche Inszenierungen sucht man bei ihm vergebens. Genau das hebt ihn von anderen Fotografen ab. „Aus meiner Sicht wird die echte Beziehung zwischen Menschen und den kleinen und großen Momenten an so einem Hochzeitstag viel zu oft vergessen." Mit den Jahren und der Bandbreite an Hochzeiten hat er seinen Stil immer weiterentwickelt und perfektioniert. Doch eines ist geblieben: Der Wunsch, sich immer wieder selbst zu übertreffen: „Auch weiterhin ist mein Ziel, noch besser zu werden und mehr rauszuholen. Ich denke, das wird auch nicht langweilig werden."

Herausforderungen als Chance

Gab es eine Hochzeit, die ihn besonders gefordert hat? „Jede Hochzeit an sich ist eine Herausforderung", erzählt der 27-Jährige. „Ich finde es toll, in Situationen hineingeworfen zu werden, wo ich im ersten Moment denke ‚Oh Gott, was mache ich jetzt?'. Erst dann kann ich richtig kreativ werden. Es ist umso spannender, wenn ich danach wieder ‚zaubern' kann, um trotzdem etwas Cooles rauszuholen, obwohl man vielleicht im ersten Moment noch hätte verzweifeln können. Jede Hochzeit hat eben schwierige Situationen und Momente, das ist völlig normal." Eine solche Herausforderung erlebte er etwa, als eine Braut in einer winzigen, dunklen Besenkammer gestylt wurde – denkbar ungünstige Bedingungen für gute Fotos. „Aber genau durch solche Situationen entwickelt man sich weiter, wenn man kreativ werden muss", betont Steven.

Preise, Auszeichnungen und internationale Anerkennung

Genau diese Momente und Situationen haben den 27-Jährigen zu dem anerkannten Fotografen gemacht, der er heute ist.

Jüngst hat Steven Herrschaft beim renommierten Wettbewerb Masters of German Wedding Photography den Titel „Hochzeitsfotograf des Jahres" gewonnen. Mit 22 prämierten Bildern setzte er sich an die Spitze und erhielt mehr Auszeichnungen als jeder andere Teilnehmer. Seit 2016 werden bei diesem Wettbewerb vierteljährlich die besten Hochzeitsbilder aus Deutschland, Österreich und der Schweiz prämiert – eine der höchsten Ehrungen im Bereich der Hochzeitsfotografie.

Bereits seit 2015 gehört er jedes Jahr zu den Top fünf Hochzeitsfotografen in Deutschland, Österreich und der Schweiz und hat mittlerweile mehr als 500 nationale und internationale Auszeichnungen erhalten. Seine Arbeiten führten ihn zu Hochzeiten rund um den Globus – von Afrika über die USA bis nach ganz Europa.



Trotz all dieser Erfolge bleibt Steven Herrschaft jedoch bodenständig: „Ich freue mich natürlich immer über jede Auszeichnung, die ich bekomme. Aber generell ist mir natürlich immer am wichtigsten, dass meine Brautpaare happy sind und wenn sie nach der Hochzeit auf die Bilder gucken, die Entscheidung mich gebucht zu haben, keine Sekunde zu bereuen."

Der Mensch hinter der Kamera

Wenn er nicht gerade mit der Kamera im Einsatz ist, genießt der 27-Jährige seine Freizeit gerne weiter beim Schwimmen oder beim Sport. Auch in der Küche steht er mit Begeisterung am Herd – sofern es die Zeit zulässt. „Gerade in den Sommermonaten bin ich durch die Hochzeits-Saison viel unterwegs, da bleibt wenig Raum für anderes", erzählt er mit einem Schmunzeln.

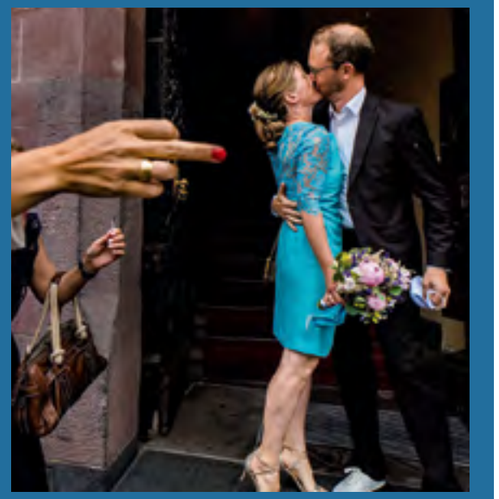
Und seine Pläne für die Zukunft? „Einfach weiterhin das machen, was ich liebe: Hochzeiten fotografieren."

Für alle, die davon träumen, ihr Hobby zum Beruf zu machen, hat Steven Herrschaft abschließend einen wichtigen Rat: „Wenn es wirklich der Traum ist, auf jeden Fall machen und sich nicht von Rückschlägen unterkriegen lassen. Wenn man es wirklich will, dann schafft man es auch." ■













KONTAKT

Steven Herrschaft Photography
Im Ahlen 3 I 56179 Vallendar I 0176 63378118
www.stevenherrschaft.com I steven.herrschaft@live.de



MIT Biss

CRISPY RICE SALAD
Foodtrend aus der asiatischen Küche

Text: dpa-mag I Foto: Christin Klose/dpa-mag

„Nam Khao“ heißt das Reisgericht in dem südostasiatischen Land Laos. Dort ist es laut dem Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ein beliebtes Straßenessen oder ein Vorspeisensalat. Traditionell wird der Crispy Rice Salad aus frittierten und dann in Stücke gebrochenen Reisbällchen zubereitet. In Laos isst man dazu oft eine spezielle Wurst oder Hühnchen.

Crispy Rice selber machen

So können Sie es selbst ausprobieren: Sie nehmen Reis vom Vortag oder kochen ihn frisch, am besten Jasmin- oder Basmatireis. Nach dem Abkühlen den Reis mit Chilipaste oder roter Thai-Currypaste, etwas Salz und ein wenig Öl vermengen.

Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und bei etwa 180 Grad rund eine halbe Stunde hellbraun und knusprig backen. Nach der Hälfte der Zeit den Reis wenden, damit er gleichmäßig bräunt und nicht anbrennt.

Zutaten für eine Veggie-Variante

Für eine vegetarische Variante des Crispy Rice Salads mixen Sie nun das Gemüse nach persönlichem Geschmack. Zum Beispiel eine Kombination aus Rotkohl, Romanasalat, Möhren und Frühlingszwiebeln. Oder Salatgurke, Paprika, Mais und Avocado. Für einen Eiweißschub gibt man Edamame und gerösteten Tofu hinzu.

Alle Zutaten werden mundgerecht geschnitten und in einer Schüssel mit einem Dressing gemischt. Für das Dressing werden eine helle Sojasoße oder vegane Fischsoße mit Limettensaft, Knoblauch, Chili oder Ingwer, etwas braunem Zucker und einem Schuss Wasser vermengt.

Toppen mit gehackten Erdnüssen

Zum Schluss den knusprigen Reis unter die Gemüsemischung heben und mit gehackten Erdnüssen und frischen Kräutern bestreuen. Dafür eignen sich gut Koriander, Minze oder Petersilie. Essen sollten Sie den Salat am besten sofort, denn der Biss verliert sich mit der Zeit. Aber auch durchgezogen kann man ihn genießen, dann lässt er sich gut als vorbereiteter Lunch mitnehmen. ■

feel good

FOR FELLOWS



MÄNNERPFLEGE
von Kopf bis Fuß

Text: fashionpress I Fotos: stock.adobe.com

Männerpflege hat in den letzten Jahren ein echtes Upgrade erlebt – weg von der minimalistischen 3-in-1-Flasche, hin zu maßgeschneiderten Produkten für Haut, Bart und Haare. Ob gepflegtes Gesicht, definierter Bart oder gesunde Haut – die richtige Pflege verleiht nicht nur einen Frischekick, sondern auch ein ordentliches Selbstbewusstsein. Hier kommt der ultimative Guide für moderne Männerpflege.

FRISCHE HAUT
Das A & O der Männerpflege

REINIGUNG I DER ERSTE SCHRITT ZU GESUNDER HAUT
Männerhaut ist robuster als die von Frauen, neigt aber durch eine höhere Talgproduktion schneller zu Unreinheiten. Eine milde, aber effektive Gesichtsreinigung entfernt Schmutz, überschüssigen Talg und Umweltverschmutzungen. Tipp: Am besten auf einen Gel- oder Schaum-Cleanser setzen, der Salicylsäure speziell für ölige Haut enthält, oder ein sanftes Reinigungsgel mit Aloe Vera für trockene Haut.

PEELING I DER GAMECHANGER FÜR EINE GLATTE HAUT
Ein- bis zweimal pro Woche angewendet, entfernt ein Peeling abgestorbene Hautzellen, beugt eingewachsenen Haaren vor und sorgt für ein frisches Hautbild. Must-have: Ein enzymatisches Peeling oder ein Peeling mit feinen Mikrogranulaten für eine porentiefe Reinigung.

FEUCHTIGKEIT & ANTI-AGING
Hyaluronsäure ist dein bester Freund, wenn es um Feuchtigkeit geht. Kombiniert mit Niacinamid, wird die Haut nicht nur hydriert, sondern auch vor Umwelteinflüssen geschützt. Extra-Tipp: Ein alkoholfreies Feuchtigkeitsspray mit Aloe Vera kann zwischendurch für einen richtigen Feuchtigkeits-Boost sorgen und hält die Haut frisch.

DIE RICHTIGE PFLEGE VERLEIHT EIN ORDENTLICHES Selbstbewusstsein.

BARTPFLEGE I Vom Stoppel-Look bis zur Vollbart-Mähne

Ein Bart kann markant und maskulin wirken – aber nur, wenn er gut gepflegt ist.

DIE ESSENTIALS

- Bartshampoo & -conditioner: verhindert Juckreiz und macht die Haare geschmeidig
- Bartöl oder -balsam: spendet Feuchtigkeit und gibt dem Bart Struktur
- Bartbürste oder -kamm: verteilt das Öl gleichmäßig und massiert die Haut darunter

PROFI-TIPP I Regelmäßiges Trimmen mit einem hochwertigen Trimmer sorgt für gepflegte Konturen und verhindert einen ungepflegten Look.

HAARSTYLING Die perfekte Frisur für jeden Tag

SHAMPOO & PFLEGE

Ein gutes Shampoo ist die Basis für gesundes Haar. Wer zu Schuppen neigt, sollte auf ein Shampoo mit Zink setzen, während feines Haar von einem Volumenshampoo profitiert.

TIPP I Zu häufiges Waschen kann die Kopfhaut austrocknen. Lieber mit Trockenshampoo arbeiten oder nur alle zwei Tage waschen.

STYLING-TOOLS FÜR JEDE HAARLÄNGE

- Pomade für klassischen Sleek-Look
- Wachs für einen natürlichen, flexiblen Halt
- Gel für Wet-Looks mit gutem Halt

PROFI-TRICK I Verwende nach dem Styling ein leichtes Haarspray für Extrahalt, ohne zu verkleben.

KÖRPERPFLEGE I Die richtige Routine für Haut & Muskeln

DUSCHGEL & BODYLOTION

Männerhaut braucht Pflege, besonders nach dem Sport oder bei trockener Heizungsluft. Eine pH-hautneutrale Dusche ist ein Gamechanger und hält die Haut geschmeidig. Wer unter Spannungsgefühlen und einer trockenen Haut leidet, der kann eine leichte Bodylotion mit Aloe Vera oder Sheabutter benutzen und die Haut geschmeidig halten.

EXTRA-TIPP I Ein Peeling-Handschuh entfernt abgestorbene Hautzellen und sorgt für eine glatte Oberfläche.

DEODORANT I FRISCHE, DIE BLEIBT

Ein gutes Deo sollte schweißregulierend wirken, ohne die Haut auszutrocknen. Aluminiumfreie Deos mit natürlichen Inhaltsstoffen wie Salbei oder Aktivkohle sind besonders sanft.

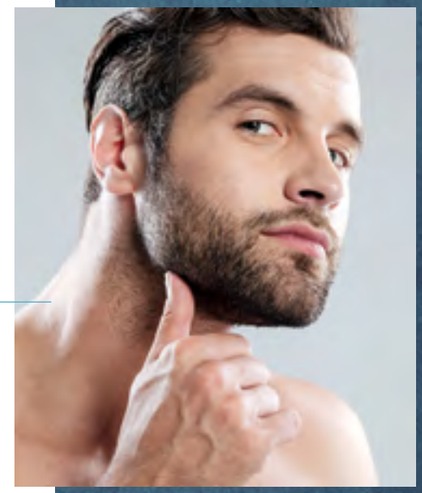
PROFI-TIPP I Ein Spritzer Eau de Parfum auf die Pulspunkte sorgt für langanhaltende Frische.

HÄNDE & FÜSSE I DIE UNTERSCHÄTZTEN PFLEGEHELDEN

Gepflegte Hände und Füße sind ein Muss – schließlich sind sie wie eine Visitenkarte.

- Handcreme mit Urea gegen trockene Haut
- Fußbalsam schenkt Feuchtigkeit und pflegt beanspruchte, trockene Füße wieder geschmeidig weich
- Nagelpflege: Regelmäßiges Kürzen und Reinigen hält die Nägel in Form

SCHNELLER TIPP I Am Abend eine dicke Schicht Fußcreme auftragen und Baumwollsocken drüberziehen – so werden die Füße über Nacht samtweich. ■













HÜRTER
Die ganze Welt des textilen Sonnenschutzes

Besuchen Sie unsere Ausstellungsräume:
Mo-Fr 08:00-18:00 Uhr - Sa 10:00-12:00 Uhr

HÜRTER Autosattlerei
Kottenheimer Weg 33
56727 Mayen
Tel. 0 26 51 / 94 69 68
Fax 0 26 51 / 4 21 50
info@huerter-mayen.de
www.huerter-mayen.de

markilux.com

markilux
Die Beste unter der Sonne

TREND

Frühling/Sommer 2025

Die Fashion-Saison Frühling/Sommer zeichnet sich in der Regel durch eine modische Interpretation von Femininität aus. 2025 hat diese Weiblichkeit viele Facetten und glänzt mit Gegensätzen. Verträumte Romantik, Selbstbewusstsein und praktische Fashion-Skills für Freizeit, Job und Alltag stehen einander nicht im Weg, sondern ergänzen sich. Elegante Looks, bequeme Fashion-Statements und spezielle It-Pieces runden die Trends der Saison ab. Wow-Effekt auf ganzer (Mode-)Linie!

Drüber voller Variation

Bei Jacken spielt Leichtigkeit die Hauptrolle, insbesondere sportliche Varianten. Die Olympischen Spiele 2024 haben ihre modischen Spuren hinterlassen: sportliche Eleganz ist hoch im Kurs. Ob taillierte Jacken mit Zipper, klassische Windbreaker oder Bomberjacken, Lederjacken und -Capes, die den Boho-Trend komplettieren – die perfekte Balance zwischen eleganter Lässigkeit und sportlichem Chic ist angesagt. Eine Kombination mit femininen Kleidern versprüht Fashion-Charme. Die Wrong Jacket Theory macht „Gegensätze ziehen sich an" zum innovativen Fashion-Statement: Windbreaker und Paillettenkleid, Schlupfjacke zum Naked Dress – was offensichtlich nicht zusammenpasst, wird in Kombi zum angesagten Eyecatcher. Unangefochtener Klassiker: der Trenchcoat!

Transparenz für Fashion-Durchblick

Zarte Tüll-, Organza- und Chiffonlagen hüllen sich um den Körper, transparente Stoffe generieren nicht nur Naked Looks, sondern werden auch mit festem Tweed gelayert – für Alltagstauglichkeit des Sheer-Trends. Durchsichtige Pieces werden mit einem Body oder einer Kombination aus Top und Shorts darunter getragen. Kragen, aufgesetzte Taschen oder Stickereien setzen Akzente und heben den durchscheinenden Look in die nächste Dimension. Als sportliche Variante erlaubt Mesh See-Through-Blicke.

9-to-5-Business-Chic im Office

Büro-Outfits haben ein Update verdient: Oversize und Crop sind hier Fashion-Schlagworte, wenn es um Silhouetten mit Stehvermögen geht. Lässige Zweiteiler machen das Büro zum Catwalk. Der Mainstream-Blazer bleibt im Kleiderschrank, jetzt punkten taillierte Formen mit Schößchen und markanten Schultern neben Oversize-Looks im Stil der 80er. Fashion-Must-haves als Confidence-Booster – we love it! Mühelose Übergänge vom Office-Modus in den Freizeit- oder Ausgeh-Look machen It-Pieces zu Allroundern, die Kombi gibt den Ton an.

SETTER







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





Mustergültig

Karo läuft Animal- und Blumen-Prints den Rang ab und ist in Form- und Farbgebung längst mehr als der klassische Schottenrock. Spannende Kombis mit Streifen oder Polka-Dots bringen Mustermix auf ein neues Level. Weiche, frische Farben und Stoffe bieten Karo ganz neue Interpretationsmöglichkeiten.

Spring/Summer: stylishe Fashion-Statements

Layering bleibt ein Schlüsseltrend – lange Boho-Westen, klobige Oversized-Blazer und luftige Cardigans paaren sich mit schlichten Basics zu inspirierten Spring-Looks. Rüschen, Cut-Outs und Asymmetrie setzen stylishe Akzente. Accessoires werden mit minimalistischem Look und chunky Size zu Statement-Pieces. Breite Gürtel und Maxi-Ohrschmuck krönen Outfits, auffällige Sonnenbrillen dürfen nicht fehlen. Ein Mix aus Tradition und Moderne macht 2025 zu einem Jahr der Inspiration.

Farbpalette Frühling

Mit Frische und Leichtigkeit dominieren softe Pastelltöne wie Zartrosa (besonders effektvoll bei vom Ballett inspirierten Pieces wie Wickeltops, Bodys und Leggings), Lavendel und Pistaziengrün die Farbtrends. Eyecatcher Korallenrot und Mandarine verführen als Accessoire-Akzente bis hin zum Head-to-Toe-Look. Für harmonischen Ausgleich sorgen natürliche Erdtöne und die Pantone-Farbe des Jahres: „Mocha Mousse“ symbolisiert Behaglichkeit und Wärme. Gedeckte Farben wie Anthrazit, Weiß und Marineblau zelebrieren ihr Image als zeitlose Klassiker.

Omnipräsent: Diversity in reinster Form

Boho-Vibes und Roaring Twenties-Romantik, Mikro-Shorts und Maxi-Röcke, Power-Anzüge und Rüschen-Blusen, Comebacks und Neustarts, XXL-Taschen und Schmuck-Mini-Bags, Minimalismus und Maximalismus – Formen, Farben, Feelings: 2025 ist ein bunter Fashion-Strauß, der nach Spaß an der Mode duftet. Opulenz wird ebenso gefeiert wie die Sehnsucht nach Schlichtheit oder Quiet Luxury. Ob „more is more“ oder „weniger ist mehr“, alles, was zählt ist: Erlaubt ist, was gefällt! ■



VIER OUTFITIDEEN: SO WIRD DIE LATZHOSE ZUM LÄSSIGEN IT-PIECE

Text: dpa-mag I Foto: pexels

Früher als robuste Arbeitskleidung bekannt, hat sich die Latzhose längst einen festen Platz in der Modewelt gesichert. 2025 zeigt sich der Klassiker besonders in weiter Silhouette und bevorzugt aus Denim. Der wohl wichtigste Punkt beim Kauf ist die lässige Passform. Besonders im Schritt darf sie nicht zu eng sitzen. „Im Zweifel lieber eine Nummer größer wählen. Aktuell werden Latzhosen ohnehin eher weiter getragen“, so Stilberaterin Dunja Heß. Ein weiteres Detail, das oft übersehen wird, ist die Beinlänge. Vor allem das Umschlagen der Hosenbeine ist aktuell ein beliebtes Style-Statement, so die Expertin.

SO WIRD DIE LATZHOSE GESTYLT

SPORTLICH-FRISCH I Damit kann man nichts falsch machen: Einfach cool kommt die Latzhose mit einem schlichten weißen T-Shirt und Retro-Sneakern daher. Die aktuell angesagten Modelle mit Vintage-Charme machen den Look besonders modern und lässig.

ZARTE KONTRASTE I Wer es femininer mag, trägt die Latzhose mit einer Spitzenbluse – passend zum angesagten Boho-Chic. Modelle mit Volants oder Rüschen an den Ärmeln setzen einen charmanten Kontrast zum eher robusten Denim. Passende Schuhe sind Espadrilles oder Ballerinas.

KLASSISCH MIT KRAGEN I Für einen schlichteren, klassischen Look empfiehlt Heß die Kombination mit einem Rollkragenpullover. Besonders schwarze Denim-Modelle wirken in dieser Kombination elegant. Loafer oder schlichte Stiefeletten machen das Outfit komplett.

HAUT ZEIGEN I Die Latzhose hat schon viel Stoff – warum nicht dazu ein Crop- oder Tank-Top tragen. Eine auffällige Statement-Kette setzt zusätzliche Akzente, während hohe Schuhe dem Outfit eine schicke Note verleihen.

UND WAS TRÄGT MAN DRÜBER?

Um das Outfit abzurunden, darf die passende Jacke nicht fehlen. Die Expertin empfiehlt kürzere, kastig geschnittene Jacken, die Struktur in das Outfit bringen. Etwa Lederjacken, die der Latzhose eine coole Note verleihen. Auch eine Jeansjacke funktioniert, sollte jedoch farblich abgestimmt sein, um einen allzu monotonen Denim-Look zu vermeiden. Wer es eleganter mag, kann auf einen Wollmantel setzen.

STYLING-FEHLER VERMEIDEN

„Ein No-Go ist es, wenn die Latzhose zu eng sitzt, besonders im Schritt oder am Po“, warnt Heß. Auch das Tragen im Business-Kontext sei heikel, „es sei denn, es handelt sich um ein sehr kreatives Umfeld“. ■





BE PART OF MiMa360.

WERDEN SIE JETZT TEIL DER NÄCHSTEN AUSGABE!

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

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







FOLGEN SIE DEN 360-MAGAZINEN ONLINE!

MiMa 360 Mittelrhein

FÜR SIE IM EINSATZ

Von Mensch zu Mensch



GEMEINSAM ZUKUNFT PERSPEKTIVE

KOMM INS TEAM!

www.kk-km.de
Katholisches Klinikum Koblenz · Montabaur

www.bb-saffig.de
Barmherzige Brüder Saffig



JETZT DIE NEUEN MINI JOHN COOPER WORKS MODELLE ENTDECKEN.

LEISTUNGSSTARKE PERSÖNLICHKEITEN.

Sofort verfügbares Drehmoment. Aufregender Thrill. Ultimatives Gokart-Feeling. Die neuen MINI John Cooper Works Modelle sind unsere leistungsstärkste Performance-Option, inspiriert vom MINI Rennsport-Erbe. Machen Sie sich auf atemberaubende Performance gefasst, wie Sie sie noch nicht erlebt haben.

MINI COMFORT LEASINGBEISPIEL*: DER NEUE MINI JOHN COOPER WORKS E.

36 mtl. Leasingraten à:	**399,00 EUR**	Laufzeit:	36 Monate
Leasingsonderzahlung:	4.319,03,00 EUR	**Gesamtpreis:**	**18.683,03 EUR**
Laufleistung p. a.:	10.000 km	Anschaffungspreis**:	40.650,00 EUR

*Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München. Stand 04/2025. Alle Preise inkl. der gegebenenfalls gesetzlich anfallenden Umsatzsteuer. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen. Gültig bis 30.06.2025. Abbildung zeigt Sonderausstattung.
** Inkl. Überführungs- und Übergabekosten in Höhe von 950,00 EUR zzgl. Zulassungskosten.

MINI JCW E WLTP Energieverbrauch kombiniert: 15,50 kWh/100 km; WLTP CO_2-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO_2-Klasse: A; Spitzenleistung: 190 kW (258 PS); WLTP Elektrische Reichweite: 371 km; Abbildung zeigt Sonderausstattungen.

HAKVOORT HANKO ...aus gutem Grund

HANKO Kraftfahrzeughandel GmbH
Moselring 27-29
Tel. 0261 40 46-0
www.hakvoort-gruppe.de

56073 Koblenz
Fax 0261 40 46-39