

# Mi 360 Ma Mittelrhein

Ausgabe 07 | Winter 2024/2025 | 360-magazine.de

## DÖRTHE DUTT

Ein Doppelleben  
der besonderen Art

## 50 JAHRE KÖLSCHE KULTUR

Die Hühner  
starten in eine neue Ära

## MANTHEY RACING

Perfektion hinter den Kulissen



# Der neue Ford Puma®



## Ford Puma Titanium

Leichtmetallräder 7 J x 17 mit 215/55 R17  
Reifen, Ford MegaBox, Ford Power-  
Startfunktion

48 monatliche Leasingraten von

**€ 229,-<sup>1,2</sup>**

Leasing-Sonderzahlung	2.500,- €
Laufzeit	48 Monate
Gesamtlauflistung	40.000 km
Voraussichtlicher Gesamtbetrag <sup>3</sup>	14.328,20 €

Energieverbrauch (kombiniert)\*: 6,0–5,4 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emissionen (kombiniert)\*: 135–121 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse: D

### Autohaus Foerster GmbH

Franz-Weis-Str. 1-3/Saarplatz · 56073 Koblenz · Tel.: 0261/44011-0 · Fax: 0261/44011-91  
E-Mail: willkommen@ford-foerster.de · www.ford-foerster.de

Beispielfoto eines Fahrzeuges der Baureihe. Die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeuges sind nicht Bestandteil des Angebotes. <sup>1</sup>Ein km-Leasing-Angebot für Privatkunden der Ford Bank GmbH, Henry-Ford-Str. 1, 50735 Köln. Das Angebot gilt für noch nicht zugelassene, berechnete Ford Neufahrzeuge. <sup>2</sup>Gilt für einen Ford Puma Titanium 1,0-l-EcoBoost-Hybrid (MHEV) 92 kW (125 PS), 6-Gang-Schaltgetriebe, Start-Stopp-System, Euro 6d-ISC-FCM Frontantrieb. <sup>3</sup>Summe aus Leasing-Sonderzahlung und mtl. Leasingraten. Zzgl. Überführungskosten 1.100,- € sowie bei Vertragsablauf ggf. Mehr- oder Minderkilometer sowie ggf. Ausgleichsbeträge für etwaigen übermäßigen Fzg.-Verschleiß; Mehrkilometer 0,061 €/km, Minderkilometer 0,037 €/km (2.500 Mehr- oder Minderkilometer bleiben berechnungsfrei). Im Angebot sind alle verfügbaren Aktionen bereits berücksichtigt. Details erfahren Sie bei uns. \* Die angegebenen Werte wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren WLTP (Worldwide harmonised Light-duty vehicles Test Procedures) ermittelt. Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebotes, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen. Weitere Informationen zu den Verbrauchswerten und Energiekosten finden Sie unter <https://www.ford.de/energie>.



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

der Dezember markiert das Ende eines Jahres – und gleichzeitig den Anfang von etwas Neuem. Es ist ein Monat, der uns einlädt, innezuhalten, durchzuatmen und uns bewusst zu machen, was wirklich zählt. Die Tage werden langsam heller, und mit ihnen erwachen neue Ideen, Hoffnungen und Ziele.

Der perfekte Zeitpunkt also, um in unseren 360-Magazinen zu schmökern, die gerade das Druckhaus verlassen haben. Es geht um Themen, die uns alle bewegen: Wie schaffen wir mehr Balance in einem oft hektischen Alltag? Was inspiriert uns dazu, Veränderungen anzustoßen? Und wie können wir unseren persönlichen Stil finden, egal ob im Leben, im Zuhause oder in der Mode?

Mit spannenden Geschichten, praktischen Tipps und frischen Ideen begleiten wir Sie durch die kommenden Monate. Freuen Sie sich auf inspirierende Menschen, die uns zeigen, wie man mutig neue Wege geht, kreative Ansätze für ein nachhaltigeres Leben und natürlich auf Lifestyle-Themen, die Spaß bereiten – von stylischen Highlights bis hin zu Genussmomenten. Ob Sie sich in der Ruhe einer stillen Stunde verlieren oder in einem Abenteuer, das Sie lange geplant haben – diese Ausgabe ist Ihr Begleiter.

Wenn Ihnen das alles nicht genug ist, folgen Sie uns auch gerne auf den digitalen Kanälen, um immer brandaktuell mit den neuesten Meldungen versorgt zu werden.

Unsere Magazine erhalten Sie weiterhin über den Lesezirkel und an ausgewählten Premium-Auslegestellen. Sie haben Ideen und Anregungen und möchten sich für die Region oder unsere Magazine engagieren? Dann kontaktieren Sie uns gerne.

Herzliche Grüße

René Kuhmann  
Verlagsleitung

Christian Schütz  
Magazinleitung

Mehr zum Magazin und zu uns finden Sie auch auf [www.360-magazine.de](http://www.360-magazine.de) und auf unseren Social-Media-Kanälen.



- 6 | DIE SESSION  
Wie die Dokumentation ins Kino kam
- 12 | VERBINDUNG VON DESIGN UND EFFIZIENZ  
Der Peugeot E-3008 Long Range
- 14 | WÜRZIG TRIFFT KNACKIG  
Mediterrane Salat-Rosmarinkartoffel-Bowl
- 16 | **MANTHEY RACING**  
**Die unbekannte Perfektion hinter den Kulissen**
- 22 | FINANZTIPP  
DORNBACH GMBH  
Wegzug aus Deutschland
- 24 | WENN DER ALARM LOSGEHT  
Staubexplosion als Szenario einer Rettungsaktion
- 32 | „GUILLAIN BARRÉ SYNDROM“  
Rüdiger Hack sorgt für Sichtbarkeit
- 35 | KOLUMNE  
Die Sache mit den guten Vorsätzen
- 36 | SOPHIA JUNK LEBT IHREN OLYMPIATRAUM  
Emotionale Entscheidungen und eine Bronzemedaille
- 44 | WELTWEIT HÖCHSTE BURGENDICHTE  
Historische Gemäuer locken ins Mittelrheintal
- 46 | **UDO EULGEM UND DÖRTHE DUTT**  
**Ein Doppelleben der besonderen Art**
- 52 | EIN GUTES GEFÜHL FÜR ABENTEURER  
Satellitenkommunikation sorgt für Sicherheit
- 54 | DER RÖMISCHEN ANTIKE AUF DER SPUR  
Drachenkopfweg macht Geschichte „erfahrbar“
- 56 | INNOVATIV UND IMMER AKTUELL  
Möbel May feiert große Gesamteröffnung
- 58 | KLEINE GRÜNE KRAFTPAKETE  
Pistazien – ein guter Snack für zwischendurch
- 60 | OXYPLANET SAUERSTOFFKAPSEL  
Gesundheit und Wohlbefinden im Fokus
- 62 | AUS ALT MACH NEU  
So geht Upcycling für Einsteiger
- 64 | **50 JAHRE KÖLSCHE KULTUR**  
**Die Hühner starten in eine neue Ära**
- 70 | EINTAUCHEN IN DIE ENTSPANNUNG  
So wird die Badezeit zur Wellness-Anwendung
- 72 | WIE EIN SCHWEIZER UHRWERK  
So wird die Käseplatte perfekt
- 74 | HANDWERKSKUNST IN JEDER FLASCHE  
Auszeichnung für Birkenhof-Brennerei
- 76 | CALM GLAMOUR  
Die Trend-Looks Herbst/Winter 2024/25
- 79 | ALLROUNDTALENT JEANS  
Mit der richtigen Kombination zum Highlight
- 80 | TRENDFARBE DER SAISON  
Ist Dunkelblau das neue Schwarz?



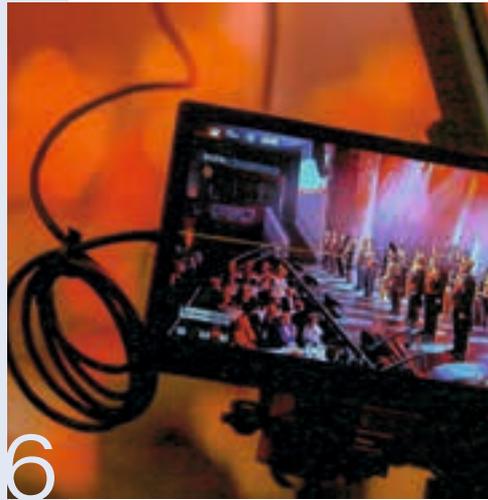
16



36



64



6



46

## IMPRESSUM

Verlag für Anzeigenblätter GmbH  
Mittelrheinstraße 2-4 | 56072 Koblenz

GESCHÄFTSFÜHRUNG  
Litsa Papalitsa

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

REDAKTION  
Jacqueline Schlechtriem  
Daniel Korzilius

FOTOGRAFIE INNENTEIL  
stock.adobe.com

FOTOGRAFIE TITEL  
stock.adobe.com/Andrey Kiselev

GESTALTUNG & DESIGN  
sapro GmbH

DRUCK  
Druckerei Hachenburg | PMS GmbH

VERTEILUNG  
An ausgewählten Auslagestellen in  
Neuwied, Koblenz und Umgebung

MiMa 360 Mittelrhein erscheint in 2024  
zweimal pro Jahr.

Nächste Ausgabe Sommer 2025

F13 1/60 AUER S

51

CONFLUENTIA JENNI MIT "I" PRINZ DIRK DER VOLLBLUT-GECK, MIT LIEBE ZUM ECK



KODAK E100VS

# OLAU DIE SESSION

+ 200 JAHRE KOBLENZER KARNEVAL SPEZIAL

F13 1/60 AUER S 1.0EV MF Fr07 70mm

5

50

Ein Film von der ARBEITSGEMEINSCHAFT KOBLENZER KARNEVAL E.V. PRODUKTION WALUGA FILM  
Präsident ANDREAS WÜNCHE Vizepräsident YANNIK PORT Geschäftsführer ERNST KNOPP Tullstübenpaar JENNIFER SAUERBORN & DIRK SCHMIDT  
Kopfschall OLAV KULLAK Pagen ANNA PERSCHIED & DENISE SCHUMACHER Soundtrack GUIDO KLÖCKNER  
Moderation & Hostendendufträge JENNIFER DE LUCA Fotografie DR. DIRK FOERGER  
Fotografieren & Postproduktion ROBERT GRIN & SEBASTIAN WALUGA Ton MADELAINE SCHILLERWEIN

F13 1/60 AUER

F13 1/60 AUER S 1.0EV MF Fr11 70mm

00VS

# WIE DIE DOKUMENTATION INS

# Kino

## KAM

Der 8. Juli 2024 wird vielen Koblenzer Karnevalisten sicher in Erinnerung bleiben: An diesem Abend öffnete das altherwürdige Odeon-Kino in der Koblenzer Löhrrstraße seine Pforten für eine ganz besondere Premiere, die für viele mehr war als ein reiner Kinobesuch: „Die Session – 200 Jahre Koblenzer Karneval“ feierte ihr strahlendes Debüt. Es war ein Abend voller Emotionen, Erinnerungen und stolzer Blicke in die Vergangenheit und Gegenwart des wohl wichtigsten Brauchtums, welches man in der Rhein-Mosel-Stadt feiert. Die Dokumentation fängt nicht nur die außergewöhnlichen Momente der Jubiläumssession 2023/2024 ein, sondern entführt die Zuschauer auch auf eine visuelle und emotionale Reise durch zwei Jahrhunderte lokaler Karnevalstradition. Der Film beleuchtet das strahlende Mosaik aus Tradition, Frohsinn und Hingabe, das den Karneval seit 200 Jahren ausmacht.

Doch wie entstand dieses besondere Werk, das Geschichte und Gegenwart so meisterhaft verknüpft? Welche Geschichten stecken hinter den faszinierenden Bildern? Ein Blick hinter die Kulissen des aufwendig produzierten Films offenbart die Hingabe, die technischen Meisterleistungen und die Liebe, die diese besonderen Momente des Koblenzer Karnevals eingefangen haben.

ES WAR DER  
**pure Karneval**  
IN SEINER  
SCHÖNSTEN FORM.

”

Der Visionär hinter der Kamera  
und eine Idee

Sebastian Waluga (41), Gründer der Film- und Werbeproduktionsfirma Waluga Film, ist der kreative Kopf hinter „Die Session“. Seit über zehn Jahren begleitet der gelernte Mediengestalter für Bild und Ton die Sessions des Koblenzer Karnevals mit der Kamera und dokumentiert das bunte und oft chaotische Treiben. „Wir haben 2013 zum ersten Mal für den Koblenzer Karneval gefilmt, und das hat uns seitdem nicht mehr losgelassen“, erklärt der Familienvater den Start seiner Verbindung zur AKK.

Waluga, der ursprünglich aus dem Sauerland stammt, beschreibt seine erste Begegnung mit dem Karneval als eine Art Kulturschock. „Im Sauerland regieren die Schützenfeste. Der Karneval, wie er in Koblenz gefeiert wird, war für mich etwas ganz Neues – bunter, emotionaler und lauter.“ Über die Jahre wuchs sein Verständnis und seine Liebe für den Karneval, und heute ist er fester Bestandteil der Szene. „Es war eine große Ehre, mit diesem Film das 200-jährige Jubiläum des Koblenzer Karnevals dokumentieren zu dürfen.“

Die Filmidee entstand bereits Ende 2022, als die Planungen für die Jubiläumssession in vollem Gange waren. Die AKK trat an ihn heran und fragte, ob er bereit sei, die Session 2023/2024 in einem Film festzuhalten. „Es war schnell klar, dass dies nicht nur eine gewöhnliche Dokumentation werden würde“, erinnert er sich. „Wir wollten nicht nur die Höhepunkte der Session einfangen, sondern auch die Geschichte und Tradition des Karnevals würdigen. Ein Film, der beides miteinander verbindet.“

Der Vorschlag, die Aufnahmen abschließend gar ins Kino zu bringen, entwickelte sich ir-





gendwann während eines Gesprächs mit Prinz Dirk Schmidt. „Es war schnell klar, dass der Film eine größere Dimension annehmen würde als unsere bisherigen Projekte“, erinnert sich Waluga. Er und sein Team hatten bereits in der Vergangenheit mehrfach erfolgreich mit Christian Klein vom Apollo-Odeon-Kinocenter zusammengearbeitet. Als es darum ging, „Die Session“ ins Kino zu bringen, zögerte Waluga nicht lange und kontaktierte ihn direkt. Ohne groß nachzudenken, sagte dieser: „Machen wir.“

Die Vorbereitungen begannen schon vor dem Sessionsauftakt. „Wir haben im Herbst 2023 begonnen, die ersten Bilder zu drehen“, erzählt Waluga. „Das Aufstellen der OLAU-Buchstaben in der Stadt, die Präsentation des Jubiläumsbuses der KEVAG und die ersten Vorbereitungen hinter den Kulissen – all das sollte Teil des Films werden.“ Als der Startschuss für die Session am 11.11.2023 fiel, begannen die intensiven Dreharbeiten. „Wir hatten eine riesige technische Ausstattung, um diese besonderen Momente in der bestmöglichen Qualität einzufangen“, berichtet Waluga. Drohnen, Kamerakräne, Steadycams und Gimbals wurden eingesetzt, um sowohl die großen Festivitäten als auch die intimen Augenblicke zu dokumentieren.

## Technisches Meisterwerk mit Humor und Tiefe

Waluga und sein Team fuhren bei den rund 14-tägigen Dreharbeiten alles auf, was filmisch möglich war. Besonders die Aufnahmen von Großveranstaltungen beeindruckten mit spektakulären Drohnenaufnahmen und Kamerakransequenzen. „Es war wichtig, die Dimensionen dieser Veranstaltungen sichtbar zu machen“, erklärt Waluga. „Die Luftaufnahmen zeigen die Ausmaße der Feierlichkeiten und die unglaubliche Energie, die in der Stadt herrscht.“ Neben den technischen Herausforderungen bei den Großevents gab es jedoch auch viele intime Momente, die das Herzstück des Films ausmachen. „Wir wollten die Menschen in ihrem ganz persönlichen Erleben des Karnevals zeigen.“ Dazu gehörten zahlreiche Interviews mit Protagonisten der Session.

Besonders Erinnerungswürdig war für Jennifer de Luca, Pressechefin der AKK, ein Interview mit Dr. Dirk Förger, Karnevalshistoriker aus Lahnstein. „Wir saßen in einem Raum voller alter Karnevalsutensilien und sprachen über die Ursprünge des Koblenzer Karnevals“, erinnert sich die Journalistin. „Es war faszinierend, die historischen Anekdoten zu hören und zu sehen, wie tief die Wurzeln dieses Festes reichen.“ Es war allen Be-

teiligten wichtig, dass der Zuschauer nicht nur die heutige Session erlebt, sondern auch versteht, woher der Koblenzer Karneval kommt. Die Preschefin ist es auch, die moderierend durch den Film führt und einen faszinierenden Einblick in die Entstehung ihrer Rolle gewährt.

Neben den Hauptfiguren wie Prinz Dirk Schmidt und Confluencia Jenni Sauerborn, kommen im Film zahlreiche Karnevalisten zu Wort, wie zum Beispiel Ex-Präsidenten wie Christian Johann und Franz-Josef Möhlich oder die Pagen Anna Perscheid und Denise. Ernst Knopp, Yannik Port und Andreas Heering, Vorstandsmitglieder der AKK, beleuchten im Film die organisatorischen Herausforderungen, die ein solches Jubiläumsjahr mit sich brachte.

Eines der größten Highlights war der Schwerdonnerstag, an dem das Filmteam mehr als 20 Veranstaltungen in Koblenz begleitete. „Es war ein logistischer Wahnsinn“, erzählt Waluga. „Wir hatten vier Kamerateams gleichzeitig im Einsatz und sprangen von einer Halle zur nächsten. Der Hofmarschall Olaf Kullak sagte mir an dem Morgen: ‚Nach heute wirst du uns hassen, weil wir so viele Auftritte haben.‘ Er hatte recht, aber es war auch einer der aufregendsten Tage der Dreharbeiten.“

Ein weiteres Highlight war das „Schängelschiff“ auf dem Rhein, bei dem das Prinzenpaar und sein Gefolge gemeinsam mit dem Filmteam an Bord gingen. „Es war einer dieser magischen Momente. Die Sonne schien, die Menschen tanzten und lachten – es war der pure Karneval in seiner schönsten Form.“ Trotz der vielen festlichen Momente und der positiven Energie gab es auch viele Herausforderungen. „Der Zeitdruck war manchmal enorm. Oft hatten wir nur eine Chance, bestimmte Auftritte und Ereignisse einzufangen. Es gab keine Wiederholungen. Besonders schwierig ist es gewesen, Akkus stets geladen und die Speicherkarten leer zu halten“, erinnert sich Waluga lachend.

### Ein schwarzer Ledersessel als roter Faden

Ein zentrales Element des Films ist der schwarze Ledersessel, der an verschiedenen Orten in Koblenz platziert wurde, um den Protagonisten des Films Raum für ihre persönlichen Geschichten zu geben. „Der Sessel war ein Symbol für die Ruhe

im Trubel und wurde fast zu einem Charakter im Film“, erklärt Waluga. „An Orten wie dem Deutschen Eck, der Rhein-Mosel-Halle oder in den Gassen der Altstadt nahmen die Protagonisten Platz und erzählten ihre ganz eigenen Erlebnisse.“ Dieses Konzept gab dem Film eine besondere Struktur und führte die Zuschauer wie ein roter Faden durch die Stadt und die Geschichten ihrer Karnevalisten.

### Die Premiere – Ein unvergesslicher Abend

Die Premiere von „Die Session“ im Odeon-Kino war ein emotionaler Höhepunkt. Neben dem aktuellen Prinzenpaar und den Verantwortlichen der AKK waren auch ehemalige Tollitäten, Möhnen und zahlreiche Karnevalsvereinspräsidenten anwesend. Die Atmosphäre im Saal war geprägt von Freude und Nostalgie. „Es war wie ein Wiedersehen mit vielen Freunden“, beschreibt AKK-Präsident Andreas Münch die Stimmung. „Wir alle haben diese Session gemeinsam erlebt, und nun können wir sie noch einmal Revue passieren lassen.“

Für das Filmteam war es ebenfalls ein bewegender Moment: „Es war ein unglaubliches Gefühl, den Film endlich auf der großen Leinwand zu sehen und ihn mit dem Publikum zu teilen“, sagt Waluga. „Die Reaktionen waren überwältigend. Sie haben uns gezeigt, dass wir den richtigen Ton getroffen haben. Viele Menschen waren gerührt, andere haben gelacht – genau das wollten wir erreichen.“ Jenny de Luca zeigte sich nach der Premiere im Odeon begeistert: „Es war verrückt, sich selbst auf dieser riesigen Leinwand zu sehen“, lacht sie. „Aber was mich am meisten bewegt hat, waren die Emotionen der Zuschauer. Man hat richtig gespürt, dass dieser Film die Herzen berührt.“

Mit der Premiere des Films „Die Session – 200 Jahre Koblenzer Karneval“ wurde nicht nur ein emotionales Kapitel der Karnevalsgeschichte abgeschlossen, sondern auch ein bleibendes Vermächtnis geschaffen. „Dieser Film ist mehr als eine Dokumentation“, sagt Waluga abschließend. „Er ist eine Liebeserklärung an den Koblenzer Karneval und an die Menschen, die ihn jedes Jahr aufs Neue gestalten. Es war eine Ehre, diesen Film zu machen – und ich hoffe, dass er den Geist des Karnevals für zukünftige Generationen bewahren wird.“ ■

### INFO

Der Film „Die Session“ kann ab sofort bei Amazon Prime Video ausgeliehen oder gekauft werden.

# DIE BESTE ELEKTRISCHE Reichweite



## AUF DEM SUV-MARKT

### PEUGEOT E-3008 LONG RANGE VERBINDET DESIGN UND EFFIZIENZ

Text: Jacqueline Schlechtriem | Fotos: Peugeot

Mit dem neuen Peugeot E-3008 Long Range hat Peugeot eine neue Elektro-Ära eingeleitet, in der das Design im Dienste der Effizienz steht. Beim neuen Modell wurde eine neue Frontpartie designt, bei der die Scheinwerfer und der Kühlergrill von Grund auf neugestaltet wurden. Die kompakten Scheinwerfer mit der neuen Pixel-LED-Technologie (serienmäßig für GT) sind in einer schlanken, eleganten Leiste untergebracht und unterstreichen die Modernität des Fahrzeugs. Bei dem Peugeot E-3008 handelt es sich um das erste Modell, das mit dem neuen Peugeot Panorama i-Cockpit® ausgestattet ist. Der schwebende 21-Zoll-HD-Curved-Panoramadisplays (53,3 cm) erzeugt einen aufregenden und raffinierten Effekt an Bord und integriert das digitale Kombiinstrument und den großen zentralen Touchscreen. Die LED-Ambientebeleuchtung kann in acht verschiedenen Farben individuell gestaltet werden.

Der neue Peugeot E-3008, der mit seinem Fast-back-SUV-Design und dem Fahrspaß seines Peugeot Panorama i-Cockpit® neue Maßstäbe setzt, bietet die beste elektrische Reichweite in seinem Segment. Dank der Effizienz seines 170 kW (230 PS) starken Elektromotors und seiner neuen 96,9 kWh nutzbaren Batterie ist der Peugeot E-3008 230 Long Range in der Lage, 700 km\* ohne Nachladen zurückzulegen (kombiniert nach WLTP). In der Praxis ermöglicht dies eine Fahrt von Paris nach Nizza mit nur zwei Zwischenstopps, während andere Fahrzeuge aus dem gleichen Segment mindestens drei benötigen.

Der Peugeot E-3008 230 Long Range bringt auch Verbesserungen bei der Mode-4-Ladezeit mit sich, denn er kann mit bis zu 160 kW an der Ladestation aufgeladen werden und benötigt 27 Minuten, um von 20 Prozent auf 80 Prozent oder 150 km\* in 10 Minuten zu kommen. ■



\* Kombinierte Werte gem. WLTP. Die Werte eines Fahrzeugs hängen nicht nur von der effizienten Ausnutzung des Kraftstoffs durch das Fahrzeug ab, sondern werden auch vom Fahrverhalten und anderen nichttechnischen Faktoren beeinflusst.



# PEUGEOT

## DER NEUE E-3008

### VOLLELEKTRISCH



• Neues PEUGEOT i-Cockpit® mit 21"-HD-Curved-Panoramadisplay



**Kombinierte Werte gem. WLTP: Energieverbrauch: 17,7-17,3 kWh/100km; CO<sub>2</sub>-Emissionen: 0 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse: A**

<sup>1</sup>PEUGEOT Allure Care umfasst die 2-jährige Neufahrzeuggarantie und jede andere Stellantis Garantie sowie bis zu 6 Jahren kostenlosen, besonderen Schutz, der aktiviert wird, indem Sie eine regelmäßige Wartung nach dem Garantie- und Serviceheft durch einen teilnehmenden, autorisierten PEUGEOT Partner durchführen lassen. Dieser Besondere Schutz ist gültig bis zur nächsten regelmäßigen Wartung für bis zu 8 Jahre alte Fahrzeuge mit einer Laufleistung von max. 160.000 km je nachdem, was zuerst eintritt, gemäß den Bedingungen des Besonderen Schutzes von PEUGEOT Allure Care. PEUGEOT ALLURE CARE gilt für E-208, E-208S, E-308, E-308 SW, E-3009, E-5008. Der Besondere Schutz von Allure Care hat keinen Einfluss auf Ihre gesetzlichen Gewährleistungsansprüche oder die Neufahrzeuggarantie für Ihr Fahrzeug. Die vollständigen Bedingungen für den Besonderen Schutz von Allure Care finden Sie hier: <https://www.peugeot.de/service/allure-care.html>  
Abbildung zeigt Fahrzeug der Baureihe, die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeuges sind nicht Bestandteil des Angebotes.

Entdeckt von Jacqueline Schlechtriem, djd  
Foto: djd/Kartoffelmanufaktur Pahlmeyer

# würzig

## TRIFFT KNACKIG

Mediterrane  
Salat-Rosmarinkartoffel-Bowl  
mit Fetakäse als  
leichte Hauptmahlzeit

**B**owls haben sich als beliebte Gerichte auf den Esstischen der Deutschen etabliert. Sie kombinieren in der Regel knackige Salatzutaten mit einer Sättigungsbeilage und einem frischen Dressing und sind damit ein idealer Bestandteil der leichten Küche. Diese bunte Salat-Rosmarinkartoffel-Bowl mit Fetakäse liefert nicht nur Vitamine, sondern auch reichlich Protein und Kohlenhydrate. Damit eignet sie sich als Teil einer ausgewogenen Ernährung. Rosmarin und Fetakäse lassen die Erinnerung an den letzten Urlaub in mediterranen Gefilden lebendig werden. Da die würzigen Kartoffeln bereits fertig mariniert sind, geht die Zubereitung der Bowl schnell und unkompliziert von der Hand. Das Dressing aus Olivenöl, Senf, Orangen- und Agavendicksaft kommt ohne Industriezucker aus.

### ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN:

2 x 330 g	Pahlmeyer Rosmarinkartoffeln aus dem Frischeregal der Obst- und Gemüseabteilung
220 g	Kichererbsen aus dem Glas
1 EL	Olivenöl
	etwas Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
400 g	Kirschtomaten
200 g	Pflücksalat
3 Stück	Frühlingszwiebel
200 g	Fetaschafskäse

### FÜR DAS DRESSING:

50 ml	Olivenöl
1 EL	mittelscharfer Senf
2 EL	Orangensaft
1-2 TL	Agavendicksaft
2 EL	glatte Petersilie, gehackt



#### ZUBEREITUNG:

Die Rosmarinkartoffeln je nach Geschmack entweder bei mittlerer Hitze circa 15 Minuten in der beschichteten Pfanne erhitzen oder bei 200 °C für 20 Minuten im Ofen backen. In der Zwischenzeit die Kichererbsen in ein Sieb schütten und kalt abbrausen. Mit Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und anbraten, mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten waschen, trocknen und halbieren. Den Pflücksalat waschen und trocknen. Die Lauchzwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Fetakäse krümelig bröseln.

Alle Zutaten für das Dressing gut verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vier tiefe Schüsseln mit den warmen Kartoffeln, Kichererbsen, Tomaten, Salat und Frühlingszwiebel bestücken, das Dressing darüber verteilen und mit Käse und Petersilie bestreuen. Auf [www.pahmeyer.com](http://www.pahmeyer.com) finden Hobbyköche weitere kostenlose Rezepte rund um die Kartoffel. ■

DIE  
UNBEKANNTE

# Perfektion

HINTER  
DEN KULISSEN



# MANTHEY RACING – EIN VORREITER IM MOTORSPORT

Text und Fotos: Roland Schäfges | [www.myfoto24.eu](http://www.myfoto24.eu)

Mitten im Herzen der Eifel, nur einen Steinwurf vom legendären Nürburgring entfernt, befindet sich die Heimat eines der heute erfolgreichsten GT3-Renntteams der Welt: Manthey Racing. Hier, im ländlichen Meuspath, steht nicht nur eine Werkstatt. Nein, im Schatten der Nürburg entstand im Laufe der Jahre nicht nur eine großflächige Denkfabrik mit mehreren hochmodernen Gebäuden, sondern auch eine ikonische Kultmarke für Motorsport-Enthusiasten. Gegründet 1996 noch in Rheinbreitbach von der Rennlegende, dem zweimaligem DTM-Vizemeister Olaf Manthey, einem der charismatischsten Figuren des Motorsports, hat sich das einst kleine Team im Laufe der Jahre von einem privaten Porsche-Cup und DTM-Mercedes-Kundenteam zu einem sportlich sehr erfolgreichen Vorreiter in der Welt der GT-Fahrzeuge und zu einer 51%-High-Performance-Tochter der Porsche AG entwickelt.

Manthey, wie man sich seit 2021 nennt, steht heute als Synonym für Erfolg, Präzision und vor allem Teamgeist. Das Unternehmen mit mehreren Hundert Mitarbeitern ist mittlerweile in fünf Geschäftstätigkeiten unterteilt: Racing, Performance, Engineering, Services und Experiences. Es ist der Mix aus unbändiger Leidenschaft für den Motorsport, jahrzehntelanger Erfahrung und einer unerschütterlichen Vision, die Manthey zur Spitze geführt haben – sieben Gesamtsiege beim 24-Stunden-Rennen am Nürburgring oder die DTM-Gesamtsiege in der Team- und Fahrerwertung des Jahres 2023 sind nur die prominentesten Beispiele einer langen Erfolgsbilanz. Hinter den Kulissen jedoch läuft eine logistische Maschine, die die Grundlage für diese Erfolge bildet.

Die Geschichte der Firma begann, als Olaf Manthey, der 1993 seine Rennkarriere offiziell beendete, die Vision hatte, Porsche-Fahrzeuge zu verbessern und diese an die Spitze der Motorsportwelt zu bringen. „Die Nordschleife ist ein Biest, das es zu bändigen gilt“, sagte Manthey einmal in einem Interview. Dieses Biest zu zähmen wurde sein Lebenswerk. Schon 2006 gelang Manthey der erste Gesamtsieg beim 24-Stunden-Rennen am Nürburgring, und es folgten Triumphe in den Jahren 2007, 2008 und 2009. Vier Gesamtsiege in Folge – eine Leistung, die das Team und seine heute „Grello“ genannten Autos in die Annalen des Motorsports eintrug.

Mit der Übernahme von 51 % der Firmenanteile durch die Porsche AG im Dezember 2013 wurde der Grundstein für eine noch engere Verbindung zwischen Manthey und Porsche gelegt. Martin und Nicolas Raeder, die Brüder, die das Unternehmen heute leiten und die Nachfolger des Teamgründers sind, sprechen von einer „strategischen Partnerschaft, die uns alle Möglichkeiten bietet, noch besser zu werden.“ Manthey ist heute eine Verschmelzung aus handwerklicher Präzision und hochmoderner Technologie. Das Mission Statement „Closer to perfection“ ist dabei nicht nur ein Slogan, sondern eine Philosophie, die jeden Winkel des Unternehmens prägt.

## Mantheys Kapitän der Logistik

Patrick Arkenau, Jahrgang 1987, ist eine der treibenden Kräfte hinter dem Erfolg von Manthey Racing. Geboren in Lohne bei Oldenburg, war er schon als Kind Teil der Motorsportwelt. Sein Vater, selbst Rennfahrer und später Teamchef, nahm ihn von klein auf mit zu den Rennen. „Ich bin praktisch auf den Rennstrecken Europas groß geworden“, erzählt Arkenau in der stillvollen Manthey-Lounge über der Boxengasse des Nürburgrings. Seit 2014 ist er bei Manthey und mittlerweile zum „Geschäftsbereichsleiter Rennensätze“ aufgestiegen. „Der Motorsport hat mich immer fasziniert. Das Zusammenspiel von Mensch, Maschine und Strategie – das ist etwas, das ich liebe“, erklärt er. Und das merkt man, wenn er über seine Arbeit spricht. Sein Wissen ist beeindruckend, seine Begeisterung ansteckend. „Mein Vater fuhr damals im Renault Clio bzw. Megane Cup, und ich erinnere mich, wie ich stundenlang in der Box stand und zuschaute, wie die Mechaniker an den Autos arbeiteten. Das war für mich wie Magie, und ich wusste, dass ich eines Tages auch ein Teil dieser Magie sein wollte.“ Heute leitet er den gesamten Geschäftsbereich der Rennensätze und trägt die Verantwortung für das, was auf und neben der Rennstrecke geschieht.

Wenn die Zuschauer bei einem Rennen an der Strecke stehen, dann sehen sie den Glanz des Motorsports – laute Motoren, präzise Boxenstopps und jubelnde Fahrer nach dem Rennen. Doch was viele nicht sehen, ist die logistische Maschinerie, die das ermöglicht. Logistik ist das Rückgrat von Manthey – und sie beginnt lange, bevor die Rennwagen überhaupt die Strecke berühren. „Unsere Vorbereitung startet schon im Winter“, erklärt Arkenau. In der Hochphase der Planungen sitzen die Gruppenleiter für Mechanik, Logistik, Marketing und Teamorganisation zusammen und diskutieren jedes noch so kleine Detail. Jede Entscheidung basiert auf Analysen und Feedback aus der vergangenen

Saison, und alles wird dokumentiert und geprüft. „Ziel ist immer, in jeder Saison besser zu werden.“

## Wenn zwei 40-Tonner zum Leben erwachen

Ein Herzstück der Logistik ist der Materialtransport – eine wahre Mammutaufgabe. Von Reifenbestellungen über Verbrauchsmaterialien wie Öle, Fette und Reinigungsmittel bis hin zu jeder einzelnen Schraube – nichts darf dem Zufall überlassen werden. „Wir sprechen hier von zehntausenden Dingen, die bestellt und organisiert werden müssen“, so Arkenau. Jeder Kabelbinder, jedes Stück Tape und jede Komponente des Fahrzeugs muss rechtzeitig am Einsatzort sein. „Wir reisen zu einem DTM-Rennen in der Regel mit zwei 40-Tonnen-Lkws und einem 7,5-Tonner.“ Diese Lkws sind nicht nur einfach beladen – sie sind regelrechte Schatzkammern, gefüllt mit allem, was das Team für ein Rennwochenende braucht: Ersatzteile, Werkzeuge, Verpflegung, Technik und natürlich die Fahrzeuge selbst. Alles wird in speziellen Cases transportiert, damit nichts kaputt geht, denn in einer Welt, in der Sekunden über Sieg und Niederlage entscheiden, sind solche Vorkehrungen essenziell.

Ein Rennen am Nürburgring ist für Manthey immer etwas Besonderes – schließlich ist der „Ring“ das Zuhause des Teams. Doch auch hier sind es die logistischen Details, die über Erfolg entscheiden. Der Zeitplan ist eng: „Innerhalb von etwa acht Stunden müssen 95 Prozent des Aufbaus abgeschlossen sein. „Wir planen alles in einem CAD-Programm. Jede Stellwand, jedes Regal hat seinen festen Platz. Es ist wie ein großes Puzzle, das wir jedes Mal neu zusammensetzen“, erläutert der 37-jährige Niedersachse. Nach besagten acht Stunden steht in der Regel die Box fürs Rennen bereit. Ein besonderes Highlight sind die sogenannten Kommandostände. „Das ist das Herzstück unserer Kommunikation“, erzählt Arkenau. „Hier sitzen der Teamchef, der Teammanager, der Renningenieur und der Performance-Ingenieur. Von hier überwachen wir das Rennen und treffen strategische Entscheidungen.“ Die Boxen sind dabei mit einem eigenen Netzwerk verbunden. „Diese moderne IT-Infrastruktur ist entscheidend, um sicherzustellen, dass wir auf jede Situation schnell reagieren können.“

## Die Nürburgring-Sondergenehmigung

Am Nürburgring gibt es eine besondere Ausnahme, die Manthey nutzen darf: Die GT3-Boliden werden auf eigener Achse über die B258 direkt in die Box geliefert. „Wir haben eine Sonderge-





*Foto links oben | Thomas Preining im liebevoll „Grello“ genannten Porsche-Rennwagen.*

*Foto rechts oben | Patrick Arkenau im Gespräch mit einem Mechaniker des Teams während des Aufbaus der Garagen.*

*Foto links unten | Nachdem die komplette Box abgebaut wird, werden als Letztes die Rennwagen verladen.*

*Foto rechts unten | Einer der Team-Lkws.*



*Foto links | Teamgründer Olaf Manthey (mitte) fungiert heute noch als wichtiger Berater des Teams und ist bei vielen Rennen auch noch vor Ort.*

*Foto links unten | Das Bodywork der Porsche Rennwagen liegt immer mehrfach vor.*

*Foto unten | Am Nürburgring dürfen die Fahrzeuge über die Bundesstraße in einer Kolonne zurück ins Werk gefahren werden.*



nehmung, die es uns erlaubt, die Autos in einer Kolonne über öffentliche Straßen ins Fahrerlager zu bringen“, erklärt Arkenau. „Das macht die Logistik deutlich einfacher und spart uns Zeit.“ Es ist eine dieser Kleinigkeiten, die zeigen, wie stark das Team mit der Region verwoben ist – eine Beziehung, die auf Vertrauen und gegenseitiger Unterstützung basiert.

Auch die Reiseplanung inklusive der Organisation der Unterkünfte, Verpflegung und Anreise des Teams ist ein logistischer Kraftakt und eine weitere wichtige Komponente in der Planung. Zwischen 18 und 22 Personen reisen zu den DTM-Rennen, darunter Mechaniker, Ingenieure, das Presseteam oder die Fahrer. „Wir haben eine Einzelzimmer-Policy“, erklärt Arkenau. „Das ist nicht selbstverständlich im Motorsport, aber wir haben festgestellt, dass es die Leistungsfähigkeit enorm steigert, wenn die Mitarbeiter ihre Privatsphäre haben.“

„Das Essen ist ebenfalls ein enorm wichtiger Punkt“, betont Arkenau. „Das mag banal klingen, aber die Stimmung im Team hängt maßgeblich davon ab, dass das Essen schmeckt und abwechslungsreich ist.“ Die Verpflegung wird

deshalb minutiös geplant und abgestimmt. Arkenau erinnert sich an eine lustige, wie prägende Begebenheit: „Einmal hatten wir in einem südlichen Land ein Problem mit der Hotelbuchung. Am Ende standen wir dort ohne gebuchte Zimmer – mitten im Nirgendwo. Die Crew musste improvisieren und übernachtete schließlich in den LKWs. Wir haben dann Pizza auf der Motorhaube eines der Rennautos gegessen – das Auto auf halber Höhe auf der Laderampe, da die Hydraulik versagte. Es sind solche Momente, die das Team zusammenschweißen.“

Am Ende eines Rennwochenendes sieht die Welt meist nur das sportliche Endergebnis: Was jedoch oft nicht bemerkt oder gewürdigt wird, ist die komplexe Logistik dahinter, welche Erfolge erst möglich macht. „Motorsport ist Teamarbeit in ihrer reinsten Form und jedes Mitglied des Teams spielt eine unverzichtbare Rolle“, resümiert Arkenau. „Jeder Einzelne trägt zum Erfolg bei, egal ob er die Reifen wechselt, das Fahrzeug abstimmt oder den Boden in der Box verlegt. Nur wenn alles reibungslos ineinandergreift, können wir unser Ziel erreichen: Siege einzufahren und dabei stets ein bisschen näher an die Perfektion heranzukommen.“ ■



Leserstimmen

★★★★★ Eine tiefgründige Reflexion über Familie und Selbstbestimmung

★★★★★ Absolut zu empfehlen

★★★★★ Einfühlsam, lehrreich und tröstend

# OPAS SEELE BLEIBT

Begeben Sie sich auf eine emotionale Reise.

Das neue Buch von Manuela Lewentz. **JETZT IM HANDEL!**

Erhältlich online bei [rz-forum.de](http://rz-forum.de) sowie überall, wo es Bücher gibt.  
14,90 Euro · ISBN 978-3-925180-46-0 · Auch als E-Book erschienen

[manuela-lewentz.de](http://manuela-lewentz.de)

# WEGZUG AUS DEUTSCHLAND

Bei vielen Unternehmern ergeben sich mittlerweile Situationen, in denen das sogenannte Thema Wegzug an Bedeutung gewinnt.



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

Unter einem Wegzug versteht man steuerlich die Problematik, dass ein Gesellschafter einer deutschen GmbH dauerhaft in das Ausland auswandert und seinen deutschen Wohnsitz aufgibt. Diese Konstellation findet in der Praxis bewusst oder unbewusst immer häufiger statt. In diesem Fall ergeben sich jedoch ohne vorherige Gestaltungsmaßnahmen enorme steuerliche Risiken.

## BEISPIEL

Der Gesellschafter einer GmbH mit mehreren Tochtergesellschaften (Wohnsitz in Deutschland) ist grundsätzlich mit seinen Einkünften in Deutschland steuerpflichtig. Der Veräußerungsgewinn aus den vorgenannten Anteilen ist ebenfalls hier in Deutschland steuerpflichtig. Zieht dieser Gesellschafter nun jedoch z.B. in die Schweiz und gibt seinen Wohnsitz in Deutschland auf, so ergeben sich folgende unangenehme steuerliche Rechtsfolgen:

Das Besteuerungsrecht für einen potenziellen Veräußerungsgewinn „wandert“ in diesem Fall in das Land des neuen Wohnsitzes (Regelfall). Dies führt dazu, dass Deutschland hier eine (fiktive) Veräußerung der Anteile annimmt und der Gesellschafter somit aufgrund der sogenannten Wegzugsbesteuerung Einkommensteuer auf einen unterstellten Veräußerungsgewinn zahlt, obwohl kein Liquiditätszufluss stattgefunden hat.

Nun müsste man davon ausgehen, dass dieses Thema überall präsent ist und von vorneherein vermieden wird. Die Praxis sieht hier jedoch oftmals anders aus. Folgende Fälle lassen sich immer wieder beobachten:

- Unternehmer/Gesellschafter begründet bereits einen neuen Wohnsitz im Ausland und ist dabei, den alten Wohnsitz aufzugeben

- Kinder sind bereits an den Unternehmen beteiligt (z.B. durch vorweggenommene Erbfolge), studieren sodann im Ausland und begründen dort ihren ausschließlichen Wohnsitz

Sofern der Berater des Unternehmens frühzeitig z.B. über den Wegzug der Kinder informiert ist, können hier gestalterische Vorkehrungen getroffen werden, die die Wegzugsbesteuerung verhindern.

Der „Goldstandard“ ist hier weiterhin die Etablierung einer sogenannten geschäftsleitenden Holding-Struktur. Hierbei werden die GmbH-Anteile in eine GmbH & Co. KG eingelegt, die sodann mit Substanz (Mitarbeiter usw.) ausgestattet wird und die Führung der Gruppe übernimmt.

Eine weitere Möglichkeit ist die Etablierung einer deutschen Familienstiftung, die ebenfalls von der Wegzugsbesteuerung abschirmen kann. Hierbei verselbstständigt man jedoch das Vermögen und schafft eine Struktur, die auf die „Ewigkeit“ angelegt sein sollte.

Die gesamten hier aufgezeigten steuerlichen Risiken ergeben sich zusammengefasst insbesondere für Unternehmensgruppen, die in der Rechtsform der GmbH (Muttersgesellschaft) oder (substanzlose) GmbH & Co. KG mit GmbH-Tochtergesellschaften organisiert sind. Hier bietet es sich an, frühzeitig Strukturen zu schaffen, die von einer ungewollten Wegzugsbesteuerung/Entstrickung abschirmen.

Da auch die unentgeltliche Übertragung von GmbH-Anteilen auf eine im Ausland ansässige Person die Wegzugsbesteuerung auslösen kann, empfiehlt es sich, entsprechende Überlegungen auch im Rahmen der Nachfolgeplanung (im Vorgriff auf eine Schenkung oder einen etwaigen Todesfall) zu berücksichtigen. ■

**SIE KÖNNEN AUF**

**ANTWORTEN**

**HOFFEN ...**

**ODER SIE DIREKT ERHALTEN.  
MIT DEN LÖSUNGSMACHERN.**

Wir bei DORNBACH vereinen vielfältige Disziplinen in einer Expertengruppe. Mit Erfahrung, Kompetenz und in engem Austausch bieten wir unseren Mandanten individuelle Lösungen in allen Bereichen der Wirtschaftsprüfung, Steuerberatung und Rechtsberatung an.

**Wir sind Lösungsmacher**

Wirtschaftsprüfung · Steuerberatung · Rechtsberatung

[WWW.DORNBACH.DE](http://WWW.DORNBACH.DE)

# WENN DER Alarm LOSGEHT



## Staubexplosion als Szenario einer spektakulären Rettungsaktion

Text und Fotos: Roland Schäfges – [www.myfoto24.eu](http://www.myfoto24.eu)

**D**as vor einigen Jahren stillgelegte Raiffeisen-Waren-Zentrale-Gelände (RWZ) der RWZ Rhein-Main eG an der L96 außerhalb von Monreal verwandelte sich in den Schauplatz einer spektakulären Rettungsübung. Rettungskräfte der freiwilligen Feuerwehren aus der Verbandsgemeinde Vordereifel, das Technische Hilfswerk (THW) Mayen und das Deutsche Rote Kreuz (DRK) Ettringen stellten sich einem gefährlichen Szenario, das den Ernstfall möglichst realistisch widerspiegeln sollte.

Es hätte eine typisch jugendliche Mutprobe sein können – ein sogenannter „Lost Place“, ein verlassenes Gelände, das danach schreit, erkundet zu werden. Nur ein bisschen Zündeln, um die Dunkelheit zu vertreiben, nur ein bisschen Abenteuergeist – bis es plötzlich zu einer verheerenden Staubexplosion kommt. Dunkler Rauch, Verwirrung, Panik. Schreie hallen durch die verlassenen Hallen der ehemaligen Getreidesilos. Die Jugendlichen zwischen zwölf und vierzehn Jahren fliehen in alle Richtungen, doch Dunkelheit, Rauch und offene Schächte werden zum tödlichen Verhängnis. Einige von ihnen fallen in tiefe Gruben, andere werden von der Druckwelle verletzt. Chaos macht sich breit!

Für die Rettungskräfte wird dieser Moment zur Prüfung. Das Ziel: Die Rettung der Verletzten und eine schnelle Brandbekämpfung. „Es war uns wichtig, ein Szenario zu schaffen, das nicht nur realistisch ist, sondern auch die komplexen Herausforderungen verdeutlicht, die auf Einsatzkräfte in einem solchen Fall zukommen“, erklärt Sebastian Theisen, Übungsleiter und Feuerwehrmann aus Bermel. „Staubexplosionen sind in ihrer Wirkung oft verheerender, als man denkt. In einem engen, abgeschlossenen Raum kann sich der Druck explosionsartig ausbreiten, und die Folgen für die Menschen im Umfeld sind kaum kalkulierbar.“

# WIR WOLLTEN ECHTE REAKTIONEN, EINE ART Überraschungseffekt

”

## Vorbereitung in Bermel, Einsatz in Monreal

Der Einsatz begann jedoch bereits Stunden vor dem eigentlichen „Notruf“. Am Morgen trafen sich die Einsatzkräfte in der Feuerwache von Bermel, um die Gerätschaften vorzustellen und letzte Vorbereitungen zu treffen. Mehr als 80 Einsatzkräfte waren beteiligt. Der zentrale Punkt der Vorbereitung war das Kennenlernen der Geräte und ihrer Einsatzmöglichkeiten. „Für uns als THW ist es enorm wichtig, dass wir wissen, was die Feuerwehr an Material und Ausrüstung dabei hat, und umgekehrt“, erklärt der 32-jährige Kai Kreuzsch, stellvertretender Zugführer des THW Mayen. „Nur so können wir im Ernstfall wirklich effektiv zusammenarbeiten.“

Um Punkt 13 Uhr setzte sich der Fahrzeugkonvoi zum RWZ-Gelände in Bewegung. Die Herausforderung: Keiner der Feuerwehrleute wusste genau, was sie dort erwartet. „Wir wollten echte Reaktionen, eine Art Überraschungseffekt – so, wie es eben auch im echten Leben ist“, beschreibt Tim Hepp, stellvertretender Wehrleiter der Verbandsgemeinde Vordereifel.

## Chaos, Rauch und präzise Aufgabenverteilung

Die Einsatzkräfte treffen auf das weitläufige und unübersichtliche Gelände. Eine erste Erkundung muss zeigen, wo sich die vermissten Jugendlichen befinden könnten und wie groß das Ausmaß des Schadens ist. „Es war eine Herausforderung, sofort eine Struktur in das Chaos zu bringen“, erklärt Hepp. Es dauerte nicht lange, bis die Einsatzzentrale drei klare Abschnitte definierte: Abschnitt 1 kümmert sich um Brandbekämpfung und Menschenrettung, Abschnitt 2 um die Wasserversorgung und Abschnitt 3 um die medizinische Versorgung der Verletzten.

„Wir mussten schnell entscheiden, welche Ressourcen wo eingesetzt werden. Diese Struktur festzulegen, war entscheidend für den Erfolg der Übung“, betont Hepp. Auch das THW Mayen, die mit 21 Personen am Einsatz teilnahmen, spielte eine entscheidende Rolle in der Führungsstruktur. Der MTW, ein ausgebauter „Renault Master“, ausgestattet mit modernen Führungsmitteln wie Computern zur Lagedarstellung, half dabei, die Abläufe zu koordinieren, eine Dispo zu erstellen und Rückmeldungen zu sammeln. „Es geht darum, dass jede Maßnahme koordiniert und zielgerichtet durchgeführt wird“, so der mit 15 Jahren Dienst erfahrene Kai Kreuzsch.





## Atemschutzgeräteträger im dunklen Keller

Der Kellerbereich des ehemaligen Silos war die Hauptbühne für die Menschenrettung. Der Eingang ist eng, die Sichtverhältnisse aufgrund des künstlich durch eine Nebelmaschine erzeugten Rauchs gleich null. Die Atemschutzgeräteträger müssen sich aufeinander verlassen – eine Übung, die die Teamfähigkeit und die Effizienz jedes Einzelnen auf die Probe stellt. „Es war stockfinster, absolut dunkel da unten und der Rauch war so dicht, dass du nicht einmal deine Hand vor Augen gesehen hast“, erinnert sich eine Atemschutzträgerin der Feuerwehr nach dem Einsatz. „Der Weg durch das Gebäude war kompliziert – Treppen, enge Schächte, und du weißt nie, was dich hinter der nächsten Tür erwartet.“ Auch in diesem Teil der Übung wurde bewusst Chaos simuliert: Die Jugendlichen waren nicht leicht zu finden, sie hatten sich in verschiedenen Ecken des Kellers versteckt, einige waren durch die „Explosion“ verletzt worden.

## Logistisches Meisterstück – die Wasserversorgung

Parallel zur Menschenrettung wurde die Wasserversorgung aufgebaut. Die Elz, ein kleiner Fluss, liegt etwa 400 Meter entfernt und deutlich tiefer als das ehemalige RWZ-Gelände. Um Wasser zur Einsatzstelle zu bringen, musste eine Schlauchleitung verlegt werden – und das quer über die stark befahrene L96. „Die Schlauchbrücken wären hier problematisch gewesen, daher haben wir uns entschieden, das Abwasserrohr unter der Straße zu nutzen“, erläutert Sebastian Theisen. „Es ist keine alltägliche Lösung, aber solche Herausforderungen gehören zum Feuerwehralltag dazu. Genau das haben wir hier geübt.“ Zusätzlich wurde eine Verstärkerpumpe eingesetzt, um das Wasser aus der Elz bis zum Einsatzort zu transportieren. „Es war ein wirklich steiles Stück und das Wasser musste kontinuierlich fließen, um die Brandbekämpfung sicherzustellen. Das war eine richtige Herausforderung“, so Theisen weiter.

## Die Rolle des THW Mayen

Während die Feuerwehrleute im Gebäude versuchten, die Vermissten zu retten, kümmerte sich das THW um die technische Unterstützung. „Unsere Bergungsgruppe hatte die Aufgabe, die Jugendlichen aus Schächten zu retten und zu den Verletzten zu gelangen, die in besonders schwer zugänglichen Bereichen lagen“, erklärt Kai Kreuzsch. Die Höhenrettungsmittel des THW erwiesen sich dabei als unverzichtbar, insbesondere als eine Puppe, die einen bewusstlosen Jugendlichen darstellen sollte, aus einem drei Meter tiefen Schacht geborgen werden musste. Die Retter arbeiteten mit Seilwinden und speziellen Sicherungstechniken, um die Bergung sicher und schonend durchzuführen. Ein weiterer zentraler Beitrag des THW war der Aufbau eines Verletztensammelplatzes. Hierzu wurde ein Zelt mit Feldbetten eingerichtet, das die Erstversorgung der Patienten ermöglichte.

## Eine Übung, die fordert und verbindet

Nach rund zwei arbeitsintensiven Stunden war die Übung vorbei. Die Jugendlichen waren gerettet, die „verstorbenen“ Puppen geborgen, der Rauch hatte sich verzogen, und die Übung ging



in die Abschlussbesprechung über. Sebastian Theisens Bilanz: „Das Ziel war, die Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Einsatzkräften zu stärken – und das ist uns gelungen. Es war eine Übung mit vielen Herausforderungen, aber genau das wollten wir. Die Rettungskräfte sollten an ihre Grenzen gehen, um zu sehen, wo wir noch besser werden können.“

Tim Hepp fügt hinzu: „Besonders stolz sind wir auf die Teamarbeit, die wir heute gesehen haben. Egal ob Feuerwehr, THW oder DRK – alle haben an einem Strang gezogen. Das ist genau das, was wir im Ernstfall brauchen.“ Auch Kai Kreusch vom THW Mayen war ebenfalls zufrieden: „Es war eine einmalige Gelegenheit zu zeigen, wozu wir in der Lage sind. Wir konnten sowohl in der technischen Rettung als auch in der Betreuung der Verletzten zeigen, dass wir ein wichtiger Bestandteil der Rettungskette sind.“ Für die Jugendlichen der Jugendfeuerwehr war es ebenfalls ein besonderes Erlebnis.

Helena blickt lächelnd zurück: „Es hat mir riesigen Spaß gemacht, und es war auch ein bisschen gruselig. Aber ich habe viel gelernt und will auf jeden Fall später in die aktive Feuerwehr.“ Freundin Lea ergänzt: „Ich denke, nach dieser Übung weiß jeder, dass solche alten Gebäude gefährlich sein können. Das sollte man respektieren und sich nicht leichtfertig in Gefahr begeben.“

Am Ende bleibt für alle die wichtige Erkenntnis, dass eine gute Vorbereitung und eine enge Zusammenarbeit der Schlüssel zum Erfolg sind. Die Großübung in Monreal hat gezeigt, dass die Rettungskräfte der Verbandsgemeinde Vordereifel und des THW Mayen für den Ernstfall gut gewappnet sind. Ob Feuerwehr, THW oder DRK – alle sind bereit, wenn es darauf ankommt. Und sie haben bewiesen, dass sie nicht nur das technische Wissen, sondern auch den Zusammenhalt besitzen, um jede Herausforderung zu meistern. ■



Ursula & Heinrich Krumholz



Knut & Paul Krumholz, Eröffnung Mayen (1980)



Frank Bahr & Oliver Krumholz

# INTERSPORT KRUMHOLZ

## 75 Jahre Leidenschaft für Sport und Service – Intersport Krumholz feiert Jubiläum

Seit 75 Jahren steht Intersport Krumholz für Leidenschaft, Engagement und Kundennähe. Was einst im Wohnzimmer mit einer großen Holzkiste begann, hat sich zu einem der größten Intersporthändler der Region entwickelt. Heute umfasst das Unternehmen fünf Filialen sowie einen erfolgreichen Onlineshop – ein beeindruckender Weg, der durch starke Werte und familiären Zusammenhalt geprägt ist.

### Aus Liebe zum Sport

Die Wurzeln des Unternehmens reichen tief in die Familiengeschichte zurück: Ge-gründet von den Großeltern des heutigen Geschäftsführers Oliver Krumholz, ist der Name Krumholz bis heute ein Synonym für Verlässlichkeit und Beständigkeit. Familie und Zusammenhalt stehen dabei im Mittelpunkt – ein Wert, der auch im Umgang mit Mitarbeitern, Kollegen und Partnern gelebt wird.

### Starker Partner für die Region

Intersport Krumholz ist mehr als nur ein Sporthändler. Als engagierter Partner der Region unterstützt das Unternehmen zahlreiche Vereine mit Leidenschaft und langjährigem Engagement. Diese Zusammenarbeit fördert nicht nur die sportliche Entwicklung, sondern stärkt auch das Gemeinschaftsgefühl.

- 📍 Mülheim-Kärlich
- 📍 Mayen
- 📍 Bad Neuenahr-Ahrweiler
- 📍 Bad Homburg

Erfahre mehr über Uns:



@intersportkrumholz



Erste Verkaufsstelle, Neuwied



Geschäft in der Mittelstraße, Neuwied (1958)



**INTERSPORT**  
**KRUMHOLZ**

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



### Ski-Leidenschaft über Generationen hinweg

Eine besondere Herzensangelegenheit ist der Wintersport. Auch in der dritten Generation ist die Familie Krumholz dem Skifahren noch immer verbunden. Diese Begeisterung spiegelt sich in einem umfassenden Sortiment rund um Ski, Skischuhe, Ausrüstung und Bekleidung wider. Doch es bleibt nicht bei Beratung und Verkauf: Intersport Krumholz bietet in den Wintermonaten zahlreiche Aktionen, die Ski-Enthusiasten optimal auf die Piste vorbereiten.

Von den beliebten Ski-Service-Wochen über Skibasare in Bad Neuenahr-Ahrweiler und Mülheim-Kärlich bis hin zu den Ski-Schuh-Tagen – für jeden Wintersportfan ist etwas dabei. Besonders stolz ist das Team auf sein Wintersteiger Skiaufbereitungssystem, das Skier mit Präzision und handwerklichem Feingefühl wieder auf Vordermann bringt. So steht dem nächsten Ausflug in die verschneiten Berge nichts im Weg.

Zu unserem Ski-Service:



### Vorfreude auf die Wintersaison

Das umfangreiche Ski- und Wintersortiment ist bereits aufgebaut und bereit, entdeckt zu werden. In der Vorweihnachtszeit freuen sich die Mitarbeiter von Intersport Krumholz darauf, ihre Kunden in den Filialen willkommen zu heißen und ihnen mit fachkundiger Beratung zur Seite zu stehen.

Seit 75 Jahren lebt Intersport Krumholz den Sport mit Herz und Hingabe – und diese Begeisterung ist auch weiterhin das Fundament für jeden Kundenkontakt. Dabei steht besonders die Kunden- und Serviceorientierung im Vordergrund, damit jeder Kunde seinen Sport und seine Freizeit mit Spaß erleben kann.



Skier und Tennisschläger, Neuwied



Skier, Neuwied

# Ein Leben

## IM ZEICHEN DES MOTORSPORTS



# „GUILLAIN BARRÉ SYNDROM“: RÜDIGER HACK SORGT FÜR SICHTBARKEIT

Text: Ann-Iren Ossenbrink | Fotos: Ann-Iren Ossenbrink, Rüdiger Hack

Rüdiger Hack, Pressereferent des Automobilclubs Mayen und Ex-Rennfahrer auf Porsche, hat es wieder einmal getan: Er nahm die FANATEC GT World Challenge Europe am Nürburgring zum Anlass, um Menschen für seine Leidenschaft – den Motorsport – zu begeistern und die Aufmerksamkeit auf eine wenig erforschte Krankheit zu lenken, die ihn selbst fast ausgeknockt hätte.

Der Automobilclub 1927 Mayen e.V. im ADAC war vom 26. bis 28. Juli 2024 sportlicher Ausrichter der Veranstaltung. Dank des Engagements des Clubs und seines Pressesprechers, erlebten die bei einer Verlosung gezogenen Ticketgewinner ein unvergessliches Motorsportevent mit Blick hinter die Kulissen.

Die Leidenschaft von Rüdiger Hack ist der Motorsport. Für den Rennsport hat er alles gegeben und aus ihm zieht er die Kraft, seiner Erkrankung namens „Guillain Barré Syndrom“ (GBS) die Stim zu bieten. Und er lässt nichts unversucht, um auf GBS aufmerksam zu machen.

Immer wieder stellt der 64-Jährige Aktionen und Events im Rahmen von Motorsportveranstaltungen auf die Beine – seine Weggefährten von damals sind immer in wechselnder Besetzung mit an Bord. Zu Beginn eines Jahres lädt Rüdiger Hack zum „Get Together“ ins Dorint Hotel des Nürburgrings ein. Kurt Ahrens, Altfried Heger, Jürgen Barth, Helmut Kalenborn, Gerhard Müller, Jens Winther Sen. und Rainer Braun waren bisher u.a. seine illustren Gäste.

Eingebunden in die Events sind nicht nur seine Rennfahrerkollegen, sondern auch seine Wegbegleiter, die ihn seit seiner GBS-Erkrankung im Alltag unterstützen und ihn zurück ins Leben gebracht haben: Das Ehepaar Stephanie und Stefan Breitbach. Aber auch Menschen, die wie er die schmerzliche Erfahrung der GBS-Erkrankung machen mussten – wie Sabine Hansen (49) aus NRW.

Im Oktober 2023 machte es der ehemalige Renn-Kollege von Rüdiger Hack, Altfried Heger, gleichzeitig Organisator des Porsche-Sports-Cup, möglich und organisierte für das Ehepaar Breitbach und auch für Sabine Hansen eine Renn-Taxi-Fahrt im Porsche Carrera RSR auf dem Hockenheimring im Rahmen des Cups.

*Foto links | Verbrachten einen spannenden Tag beim Porsche-Sports-Cup: (hinten) Stephanie und Stefan Breitbach, Rüdiger Hack, (vorne) Altfried Heger und Sabine Hansen.*



Und in diesem Jahr lud Ex-Porsche-Pilot Hack seine Freunde auch zur FANATEC GT World Challenge Europe in die Eifel ein, organisierte Tickets und Treffen hinter den Kulissen und überraschte damit vor allem Sabine Hansen. Beim Besuch der Race Control beeindruckten Aufgaben und Ablauf in der „Schaltzentrale“ des Rennens und die unzähligen Monitore, über die das Renngeschehen auf den unterschiedlichen Streckenabschnitten überwacht wird. Die größte Überraschung für Sabine Hansen wartete in der Kabine des Streckensprechers, die oberhalb der Start-Ziel-Gerade liegt: Joachim Ebertz interviewte die sichtlich überrumpelte Sabine im Live-Interview zu ihrem Engagement beim

Thema GBS, über ihr Leben mit der Krankheit und sie unterhielten sich über Sabines Projekt „Sichtbarkeit der Unsichtbaren“ und ihr Buch „GetBetterSoon – Nervensache 1000&1 Gesicht“.

Im Oktober stand wieder ein Treffen ehemaliger Renn-Kollegen der GTP-Serie im Rahmen des Porsche Sports Cup in Hockenheim auf Hacks Agenda und auch im kommenden Jahr wird es weitere, von ihm organisierte Events geben.

An dieser Stelle sei ein Fazit erlaubt: Alles, was Rüdiger Hack anpackt, wird eine Erfolgsgeschichte! ■

# KOLUMNE



JACQUELINE SCHLECHTRIEM  
REDAKTIONELLE LEITUNG 360-MAGAZINE

## DIE SACHE MIT DEN GUTEN VORSÄTZEN

Wir kennen es doch alle: Das Jahr neigt sich dem Ende zu und plötzlich verspüren alle das dringende Bedürfnis, sich und sein Leben optimieren zu müssen. Wir wollen abnehmen, mit dem Rauchen aufhören, mehr Bücher lesen, es endlich schaffen, am Wochenende nicht erst mittags aus dem Bett zu fallen – eine vermeintlich bessere Person werden. Aber warum ist das so? Warum können wir nicht einfach mal zufrieden sein mit dem, was wir haben, mit der Person, die wir sind? Weil es immer höher, schneller, weiter gehen muss. Vielen Dank dafür, liebe Gesellschaft! Aber wenn man mal genauer darüber nachdenkt, versaut man sich doch direkt den Start in die nächsten 365 Tage. Wir setzen uns unter Druck, suchen nach Motivation. Und sollten wir ein paar Wochen später scheitern, fühlen wir uns schlecht.

Und lasst euch von mir nicht täuschen. Auch auf meiner Amazon-Wunschliste befindet sich ein schickes Walkingpad, womit man ganz praktisch seine tägliche Schrittzahl im Wohnzimmer erreichen kann. Was an den Geräten

aber vor allem so verlockend ist: die Tatsache, dass man sie einfach unters Bett schieben kann. Da könnte es sich dann zusammen mit meiner Yogamatte und dem Hula-Hoop-Reifen über meine kläglichen Versuche Sport zu treiben lustig machen. Am Ende weiß ich, dass jetzt nicht der richtige Zeitpunkt ist. So fazeit mit einer großen Schüssel Pasta lassen mein Herz einfach wesentlich höherschlagen.

Aber natürlich sollten wir alle auf uns achten und wenn uns Dinge stören, können wir versuchen, sie zu ändern. Aber der richtige Moment dafür ist immer dann, wenn man es fühlt und nicht, weil plötzlich der 1. Januar vor der Tür steht. Und wenn ihr euch doch Ziele setzen wollt, wählt die, die realistisch sind, die euch Freude bereiten und die euch wirklich guttun – körperlich und mental. Um es mit den Worten von Matt Haig, einem meiner Lieblingsautoren, zu sagen: „Wenn du danach strebst, etwas zu sein, das du nicht bist, wirst du immer scheitern. Strebe danach, DU zu sein.“ Und ein lieb gemeinter Rat zum Schluss: Iss die verdammte Pasta! ■

# Olympia

SPRINTERIN SOPHIA JUNK  
LEBT IHREN



# traum

## EINE STEILE KARRIERE, EMOTIONALE ENTSCHEIDUNGEN UND EINE MEDAILLE IN BRONZE

Text: René Weiss | Fotos: Team Deutschland, picture alliance/dpa, privat

**W**er Sophia Junk in emotionalen Momenten zuhört, bekommt Gänsehaut. Sie weiß, wie es geht, Menschen mit Worten zu fesseln, sie mitzunehmen und ganz genau zu vermitteln, was gerade in ihrem Kopf passiert. Sophia Junk ist in einer Zeit, in der Floskel-Interviews die Oberhand gewinnen, eine Sportlerin, die aus ihren Gefühlen nie ein Geheimnis macht. Nicht nach Enttäuschungen und erst recht nicht nach Erfolgen. Die 25-Jährige ist das, was man, trotz steil aufwärts zeigender Karriere, einen bodenständigen Athleten nennt. Und sie ist vor allem eines: schnell.

### Olympische Spiele 2024

Sommer 2024, die Welt schaut zwei Wochen lang nach Paris. Olympische Spiele, die weltbesten Sportler aus allen möglichen Disziplinen versammeln sich auf einen Fleck. Zum ersten Mal befindet sich darunter auch Sophia Junk. So ein großes Wort wie Olympia passe gar nicht zu einem so kleinen Menschen wie sie, hatte sie vor ihrer Abreise mit dem deutschen Leichtathletik-Tross in die französische Hauptstadt gesagt. Und jetzt wurden ihre Erwartungen noch einmal übertroffen. „Paris war noch viel pompöser, viel größer als ich es mir vorgestellt hatte. Auch wenn ich Letzte geworden wäre, hätten die Erfahrungen und Eindrücke genauso ausgesehen.“

Junk, knapp 1,70 Meter groß, wird auf der Rundbahn des Olympiastadions von St. Denis eine ganz Große. Nach ihrer Olympia-Mission reist sie als Bronzemedailengewinnerin mit der deutschen 4x100-Meter-Staffel in ihre Koblenzer Heimat zurück. Neben der besonderen Auszeichnung befindet sich viel Stolz im Gepäck. Stolz auf das Ergebnis, aber irgendwann auch Stolz auf eine Entscheidung, die die Sprinterin der LG Rhein-Wied zwischen Vor- und Endlauf treffen muss: Muskuläre Pro-



bleme im Oberschenkel verhindern, dass Junk 100 Prozent abrufen kann. „Wir Leichtathleten sind als Einzelsportler geboren, aber wenn wir als Staffel auf der Bahn stehen, sind wir eine Mannschaft“, so die 25-Jährige.

Mit gebrochenem Herzen und nach vielen geweinten Tränen, wie sie später selbst erzählt, verzichtet sie auf die Final-Teilnahme. „Weil 99 Prozent vielleicht nicht gereicht hätten, und wir unbedingt unser Ziel erreichen wollten, eine Medaille zu gewinnen.“ Ihre vier Staffellokolleginnen Alexandra Burghardt, Lisa Mayer, Rebekka Haase und Gina Lückenkemper schaffen es, laufen auf Platz drei – auch für Sophia Junk. Nach dem Einlaufen ins vollbesetzte Stadion war die Siegerehrung Junks zweiter Gänsehaut-Moment, denn: „Ich hätte mir niemals erträumen können, dass ich eine Medaille gewinne. Das auszusprechen, ist immer noch absurd. Diesen Moment vergesse

ich nie, weil bei Olympia dabei zu sein schon so viel Wert ist, auch wenn man als Leistungssportler natürlich immer die bestmöglichen Ergebnisse aus sich herausholen möchte.“

### Immer wieder aufgestanden

Um es in der Leichtathletik-Sprache auszudrücken: Der Finalverzicht ist nicht die erste Hürde, die Sophia Junk genommen hat. Anderthalb Jahre vor Olympia musste sie sich für das Jahr 2023 aufgrund einer Schulteroperation ein stark reduziertes Wettkampfprogramm auferlegen. Die gebürtige Konzerin glaubt an sich, vertraut ihrem medizinischen und betreuerischen Umfeld und hat keine Angst, das Olympia-Ziel zu verpassen. „Für genau diese Momente bei der Siegerehrung in Paris geht man durch Tiefs, in denen man sich an seine sportlichen Träume erinnert“, sagt Junk und macht damit deutlich, wie wichtig der



mentale Aspekt ist. „Das Olympia-Erlebnis ist der Lohn für so manche harte Zeit, Bestätigung dafür, dass jeder gegangene Weg und jede getroffene Entscheidung richtig war. Jedes Aufstehen nach einem Fall hat sich gelohnt.“

Die 25-Jährige ist nach Rück- und Schicksalsschlägen immer wieder aufgestanden. „Der Sport hat mir immer Halt im Leben gegeben“, sagt sie und meint damit vor allem die schwierigen Momente, als ihr Vater im Jahr 2015 unerwartet verstarb und sie nach einem schweren Unfall ihres ehemaligen Trainers bei der TG Konz, ihre sportliche Zukunft neu ordnen musste. Junk verließ mit 16 Jahren das Zuhause, ihre Familie und Freunde, um ins Koblenzer Sportinternat zu ziehen. Hier entstand die Nähe zu ihrem späteren Verein LG Rhein-Wied und der Kontakt zu ihrem neuen Heimtrainer Martin Schmitz. Es war der erste große Schritt auf dem Weg zur erfolgreichen

Karriere, die früh internationale Medaillengewinne einbrachte. Einmal Gold und einmal Silber bei U20-Euro-, einmal Gold bei U20-Welt- sowie zweimal Gold und einmal Silber bei U23-Europameisterschaften reicherten die Sammlung großer Erfolge an. Olympia-Bronze ist – auch ohne Final-Teilnahme – mindestens genauso viel Wert, eher mehr, weil es in der Sportwelt schlichtweg keine größere Veranstaltung gibt. „Ich werde das wahrscheinlich erst alles verarbeitet haben, wenn ich nach Olympia wieder zu Hause bin“, mutmaßte Junk vor den beiden Wochen von Paris.

### Ein Blick in die Zukunft

Ein paar Monate sind seitdem vergangen, die bislang größte Saison in der Laufbahn der Sophia Junk ist beendet. In der Jahreszeit der fallenden Blätter sammeln die Sprinter Kräfte für die Hal-



# JETZT BIN ICH VIEL gelassener.

”

lensaison, oder eben das, was im kommenden Jahr folgt. Auf die „Faule Haut“ legt sich Sophia Junk aber nicht. Des Leistungssports wegen ist die Polizeikommissarin lange im Jahr vom Dienst freigestellt. Aber ein paar Wochen heißt es dann doch: Wechselschichtdienst anstatt Training. „Dadurch habe ich mich mit ganz anderen Dingen als mit der Leichtathletik beschäftigt. Es wird immer noch etwas dauern, bis ich das, was in diesem Sommer passiert ist, alles richtig realisiere.“ Vielleicht dann ein Stück mehr, wenn sie die Medaille wieder in die Hand nimmt. Momentan befindet sie sich noch im Medaillenkoffer im Schlafzimmer. Wenn ihr Umzug aus Koblenz nach Frankfurt abgeschlossen ist, wird sie ihren Platz in der Glasvitrine im Wohnzimmer finden. „Druck“ ist ein wichtiger Begriff im Leistungssport. Das Jahr 2024 hat ein großes Stück von Sophia

Junks Schultern genommen. Ihren sportlichen Lebenstraum hat sie sich in Paris erfüllt. „Ich bin einer der wenigen Menschen, der dieses Privileg genießen durfte. Jetzt bin ich viel gelassener.“

Doch in der Leichtathletik vergeht kein Jahr ohne große Meisterschaften. 2025 steht unter anderem die Weltmeisterschaft in Tokio, 2026 die Europameisterschaft in Birmingham an. Und Olympia 2028 in Los Angeles? „Das wird ganz bestimmt wahnsinnig toll. Aber ich will nicht in so großen Abschnitten denken. In vier Jahren kann viel passieren. Der Körper kann einem immer sagen ‚Bis hierhin und nicht weiter.‘ Es wäre auf jeden Fall schön, Olympia noch einmal zu erleben. Aber wo ich jetzt einmal dabei war, gehe ich alles eben etwas gelassener an.“

# RANSBACH-BAUMBACH • LIMBURG • KOBLENZ

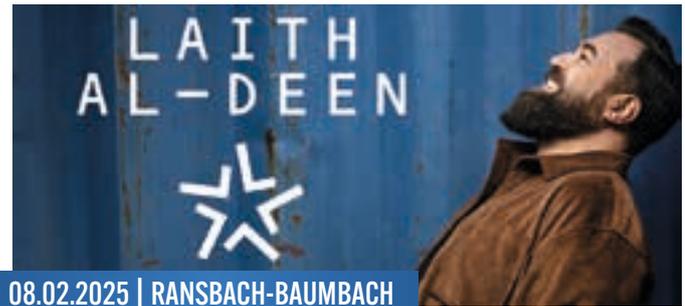
## VON POP-MUSIK UND SCHLAGER

## BIS HIN ZU ECHTEN ROCK-LEGENDEN

KARTEN  
DIE  
GESCHENKIDEE

### Laith Al-Deen: „Die längste Zugabe der Welt“

Nach dem überwältigenden Erfolg des ersten Teils seiner „Dein Begleiter“ Tour 2024 setzt LAITH AL-DEEN seine musikalische Reise fort und kündigt nun Teil 2 an: Unter dem Motto „Die längste Zugabe der Welt“ bringt der Deutsch-Pop-Star im Januar und Februar 2025 erneut die Bühnen Deutschlands zum Beben – mit neuen Songs, aufregend-frischen Show-Elementen und einer unvergesslichen und warmherzigen Atmosphäre, die jedes Mal aufs Neue seine Community begeistert. Am 08.02.2025 kommt LAITH AL-DEEN in der Stadthalle Ransbach-Baumbach.



08.02.2025 | RANSBACH-BAUMBACH

### Wahnsinn! – Die größte Wolfgang Petry Show

2025 geht die größte Wolfgang Petry-Party weiter: „Wahnsinn! – Die Show 2025“ – bietet nicht nur jede Menge Wolfgang Petry-Hits, sondern eine Zeitreise, die bewegende Momente, unterhaltsame Geschichten und persönliche Anekdoten aus Wolfgang Petrys Karriere aufleben lässt. Die Show am 12.02.2025 in der CGM-Arena Koblenz feiert all seine größten Hits wie „Verlieben, verloren, vergessen, verzeihen“, „Der Himmel brennt“ und natürlich auch „Wahnsinn“.



12.02.2025 | KOBLENZ

### Die Rocklegenden von CCR kommen nach Limburg

Ein weiteres Highlight erwartet das Publikum am 12.02.2025 in der Stadthalle Limburg mit Creedence Clearwater Revived und ihrer „Woodstock and Beyond Tour“ 2025/2026. Die legendäre Band, geführt von Johnnie Guitar Williamson, bringt die besten Hits der Woodstock-Ära sowie seltener gespielte Klassiker auf die Bühne und lässt die gute alte Zeit aufleben. Die Fans können sich auf eine energiegeladene Show freuen, die die Musik von CCR zelebriert und Erinnerungen weckt – ein unvergleichliches Erlebnis für alle, die Rock-Legenden live erleben möchten.



12.02.2025 | LIMBURG

### Bernhard Brink: „Stärker als die Ewigkeit“

Am 28.03.2025 begeistert Bernhard Brink seine Fans mit seinem 25. Studioalbum „Stärker als die Ewigkeit“ in der Stadthalle Ransbach-Baumbach. Der „Schlagertitan“ präsentiert sieben neue Songs und Neuinterpretationen großer Hits. Mit Titeln wie „So wie Major Tom“ verspricht Brink große Gefühle und tiefgründige Texte. Seit mehr als 50 Jahren prägt er die deutsche Schlagerwelt und bietet seinem Publikum auch diesmal eine Show voller Leidenschaft.



28.03.2025 | RANSBACH-BAUMBACH



12.04.2025 | RANSBACH-BAUMBACH



06.05.2025 | LIMBURG



31.05.2025 | RANSBACH-BAUMBACH



30.10.2025 | RANSBACH-BAUMBACH

Tickets bei allen bekannten Vorverkaufsstellen oder unter  
Ticket-Hotline: 06453/91 24 70

[www.depro-konzerte.de](http://www.depro-konzerte.de)

deprokonzerte

depro\_konzerte\_

Depronetzwerk

# DAS NEUE WOHNKONZEPT



## Chillig, Stylish & voller Leben

Betritt man den TRÖSSER Showroom in Mülheim-Kärlich, so erlebt man ein unvergleichbares Einkaufserlebnis in ganz besonderer Atmosphäre. Eine Wohlfühloase aus harmonischen Materialien, Farben und Formen, die beeindruckende Inspirationen für jeden Geschmack und jede Lebenssituation bietet. Neben über 25 Wohnerlebniswelten findet man auch das „House of living“. Eine Marke, mit Raum für kreative Ideen. Trendige, junge Polstergarnituren in neuen Designs und in langlebiger Qualität erstrahlen in facettenreichen Farben, die alle auf ihre ganz eigene Art und Weise beeindruckend. Jedes Möbelstück der Marke „House of living“ ist ein Eyecatcher und wirkt nicht nur in Kombination, sondern macht auch als Solo Star eine traumhafte Figur. Ob natürlicher

Landhausstil, lässiger Loft-Style, angesagter Retro-Look oder glamouröser Wohntrend Modern Art déco – die Modelle der Marke House of living integrieren sich perfekt in viele unterschiedliche Einrichtungsstile. Alles ganz individuell und perfekt aufeinander abgestimmt, mit passenden Ess-Stühlen, Tischen, Teppichen und Boxspringbetten, sowie stimmigen Wohnaccessoires. „Damit folgen wir dem Trend der offenen Wohnraumgestaltung“ erläutert Geschäftsstellenleiter Daniel Weber. „Heutzutage werden Räume gerne zusammengefasst, wodurch ein durchgängiges Einrichtungskonzept immer wichtiger wird.“

Besuchen Sie jetzt TRÖSSER in Mülheim-Kärlich und erleben ein neues Wohnflair! Willkommen Zuhause!



*Jedes Wunschmaß möglich!*

**ECKSOFA**  
ca. 276 x 170 cm, mit Sitztopper aus Daunengemisch für softig weichen Loungekomfort, Stoff grau.

**1499,-** 2799,-  
AKTIONSPREIS

Alle Preise in Euro, ohne Deko. Alle Maße sind Ca.-Angaben. Modell- und Farbabweichungen, Irrtümer und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Alles Abholpreis!





**MÜLHEIM-KÄRLICH**

Industriestraße 28 | 56218 Mülheim-Kärlich | Tel.: 0261/25725  
 Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10:00 – 19:00 Uhr · Sa. 10:00 – 18:00 Uhr

[www.troesser.de](http://www.troesser.de)

## JETZT BEI TRÖSSER – Designstühle zu Top-Preisen



**DESIGN-STUHL**  
 360° drehbar mit Rückholfunktion, Trendstoff grau oder taupe. Nur solange Vorrat reicht.

**129,-**  
 AKTIONSPREIS



**DESIGN-STUHL**  
 ohne Armlehne, in Trendstoff. Nur solange Vorrat reicht.

**139,-**  
 AKTIONSPREIS



**DESIGN-STUHL**  
 360° drehbar mit Rückholfunktion, Trendstoff. Nur solange Vorrat reicht.

**149,-**  
 AKTIONSPREIS



**KOMMODE**  
 Massivholz,  
 Deckplatte Marmor  
 ca. 160 x 78 cm.  
**1499,-**

*inkl. Rückholfunktion*

*360° drehbar*



**DESIGN-STUHL**  
 360° drehbar mit Rückholfunktion. Nur solange Vorrat reicht.

**179,-**  
 AKTIONSPREIS



# WELTWEIT höchste BURGENDICHTE

Im Mittelrheintal reiht sich ein historisches Gemäuer an das andere

Text: Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH (rpt) | Foto: Dominik Ketz / Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH

Mehr als 60 Burgen, Schlösser und Festungsanlagen begleiten den mächtigen Rhein auf seiner Reise von Bingen nach Regagen. Als weltweit einmalig gilt dabei die Dichte der Burgen auf dem Abschnitt zwischen Bingen, Rudesheim und Koblenz. Dies gehört zu den vielen Gründen, die das Obere Mittelrheintal zum UNESCO-Welterbe gemacht haben.

Wer mit dem Schiff auf dem Rhein unterwegs ist oder an seinen Ufern wandert, passiert eine Burg nach der andern. Jede hat ihre ganz eigene Geschichte. Da gibt es vollständig erhaltene Anlagen aus dem Mittelalter wie die Marksburg oder die Burg Pfalzgrafenstein. Andere sind malerische Ruinen, die von Krieg und Zerstörung erzählen. Die Mauern der Burgen Fürstenberg, Ehrenfels, Rheinfels und Hammerstein gehören zu dieser Kategorie.

## Wiederaufbau in der Romantik

Schließlich wurden zahlreiche Anlagen im Zuge der Burgenbegeisterung in der Romantik wiederaufgebaut. Zu den bekanntesten Beispielen zählen Burg Rheinstein, Burg Katz oder Burg Sooneck. Sie alle sind Zeugen einer großen Vergangenheit, in der sich

die Adelsgeschlechter um die Vorherrschaft am Rhein stritten. Viele der Burgen können heute besichtigt werden, in einigen der alten Gemäuer kann man sogar übernachten. In den Jugendherbergen, wie zum Beispiel auf der Festung Ehrenbreitstein in Koblenz oder in Burgenhotels, wie zum Beispiel auf der Schönburg in Oberwesel.

## Wandern auf dem Rhein-Burgen-Weg

Wer auf einer Wanderung am romantischen Rhein Burgen erleben will, der kann zum Beispiel den Rhein-Burgen-Weg gehen, der 2025 sein 15-jähriges Bestehen feiert. Auf 200 Wanderkilometern verbindet der zertifizierte Qualitätsweg auf der linken Rheinseite eine Vielzahl von schönen Rheinburgen miteinander. Die Strecke ist in Tagesetappen unterteilt, die gut an den öffentlichen Nahverkehr angebunden sind. Ein Wandererlebnis also für alle die, die Strecke machen oder eben mal nur einen Tag lang die Landschaft am Rhein erkunden wollen. ■

## INFOS

[www.rlp-tourismus.de/romantischer-rhein](http://www.rlp-tourismus.de/romantischer-rhein)  
[www.tourenplaner-rheinland-pfalz.de](http://www.tourenplaner-rheinland-pfalz.de)

# Leben

# DOPPPEL

## DER BESONDEREN ART

UDO EULGEM  
UND  
DÖRTHE DUTT

Text: Jasmin Rumpf | Fotos: Fotosche, Monolito Röhr

Wer in Koblenz den Karneval feiert und weiß, was es mit „Olau!“ und der „Confluentia“ auf sich hat, der hat auch sicherlich schon etwas von Dörthe Dutt gehört. Die schillernde Drag Queen und selbsternannte „Grande Dame des Koblenzer Showbiz“ glänzt solo oder mit der „Rosa Bütt“ auf den Bühnen von Koblenz und Umgebung als Sängerin, Künstlerin und Entertainerin. Die extravagante Diva ist nicht nur für ihre Eleganz, sondern auch für ihre ungenierte Art, kein Blatt vor den Mund zu nehmen, bekannt. Doch wer steckt eigentlich hinter dem aufwendigen Make-up und den ausgefallenen Kostümen?

Es ist der 53-jährige Udo Eulgem. Seit 36 Jahren teilt er sich mit der Kunstfigur seinen Körper, und die beiden könnten kaum unterschiedlicher leben. Während der gelernte Schauwerbegestalter Udo Eulgem Vollzeit als Abteilungsleiter in einem großen Modeunternehmen arbeitet, ist Dörthe Dutt auch außerhalb der Fünften Jahreszeit eine feste Größe in der Koblenzer Kulturlandschaft.



# DER ZUSPRUCH DER ZUSCHAUER MACHT MICH glücklich!

”

Sie organisiert Events, moderiert diverse Veranstaltungen, wird für private Events gebucht oder geht mit ihrem Solo-Programm auf Tour. Zudem ist sie ein gern gesehener Gast wie beispielsweise auf dem Koblenzer Oktoberfest, wo sie mit ihrem speziellen Kuh-Outfit für Aufsehen sorgte.

## Verwandlung und klare Trennung

Wenn Udo Eulgem in die Rolle von Dörthe schlüpft und sich in eine Drag Queen verwandelt, legt er seine Identität als Udo vollständig ab. „Dörthe übernimmt die Führung und knipst mich sozusagen aus. Es ist ein bisschen wie bei Dr. Jekyll und Mr. Hyde“, erklärt Eulgem das Phänomen das eintritt, sobald er in die High Heels gestiegen ist.

Wenn man ihn fragt, was er an Dörthe Dutt am meisten schätzt, ist es wohl vor allem die Eigenschaft, dass sie Dinge macht oder sagt, die sich der bodenständige und besonnene Udo niemals trauen würde. „Ich schätze an Dörthe ihre Spontaneität und hätte gerne ihr Selbstbewusstsein. Sie weiß, was sie tut, sie weiß wer sie ist und sie steht zu 100 Prozent dahinter.“ Dörthe wiederum ist Udo dankbar dafür, dass er alles für sie tut und genau weiß, wann er sich zurückziehen muss.

Was zunächst skurril klingt, ist jedoch zum einen eine klare Dif-

ferenzierung zwischen Beruf und „Hobby“ und zum anderen die Trennung von zwei völlig unterschiedlichen Charakteren, die – jede(r) für sich – ihren Leidenschaften und Talenten nachgehen. Mit Erfolg. An den meisten Wochenenden im Jahr ist Dörthe ausgebucht, ihre Bühnenprogramme innerhalb kürzester Zeit ausverkauft.

## Vom Karnevalsprinzen zur Drag Queen

Udo Eulgem war bereits als Kind im Karneval aktiv. Kaum verwunderlich, dass der an einem Rosenmontag Geborene, 2011 Karnevalsprinz „Prinz Udo der Buga Prinz von Kowelenz“ war. Doch zugunsten von der immer erfolgreicher werdenden Dörthe Dutt zog er sich mehr und mehr aus dem aktiven Karneval zurück und wurde der Mann hinter Dörthe. Doch das, was bei Dörthe nach Spaß und Leichtigkeit aussehen mag, ist das Ergebnis jahrelanger, harter Arbeit.

Was in der Kantine von Eulgems damaligem Arbeitgeber als Karnevalsparodie von „Mary & Gordy“, ein bekanntes Drag Queen Duo der 90er Jahre, begann, hat sich kontinuierlich weiterentwickelt und perfektioniert. Gerade was die Bühnenpräsenz, das Bühnenbild und Programm betreffen, aber auch Haare/Make-up und nicht zuletzt den Gesang, hat Dörthe immer an sich gearbeitet, an Details gefeilt und sich auch Ängsten gestellt. „Obwohl ich schon als Kind im Chor gesungen habe, nehme ich Gesangsunterricht. Ich bin keine begnadete Sängerin, aber das Singen gehörte für mich irgendwann zum Programm hinzu.“ Das ist letztlich auch das, was sie von anderen Drag Queens unterscheidet. Sie singt nicht nur live, sondern auch selbstgeschriebene Lieder und hat sich somit schon lange von den klassischen Lip-Sync-Performances, wie es für Drag Queens typisch ist, verabschiedet.



## Die „Rosa Bütt“ als Meilenstein

Ein weiterer Durchbruch kam mit der „Rosa Bütt“, die sie 2013 mit Schauspieler und Regisseur Frank Eller gründete und die im Café Hahn ihre feste Bühne hat. Während Eller die Sprechtexte schreibt, kümmert sich Eulgem – ja, es ist tatsächlich Udo und nicht Dörthe – um Programm, Bühnenbild, Musik und Kostüme. So kann er seine Kreativität ausleben und Dörthe sorgt mit ihrem Improvisationstalent wiederum dafür, dass jede Show einzigartig wird. Sie geht auf das Publikum ein, interagiert und weicht vom Drehbuch ab. Bis auf ein einziges Mal hat sich Dörthe, gerade bei ihren Soloauftritten, nie an das selbstgeschriebene Programm gehalten: „Das habe ich einmal gemacht und hatte ein vollkommenes Blackout“, erzählt sie lachend.

Das sechsköpfige Schauspieler- und Sänger-Ensemble der „Rosa Bütt“ und die „Rosa Bütt Big Band“ sind aus dem Koblenzer Karneval nicht wegzudenken und die 17 Termine für die Karnevalssaison 2025 waren, wie jedes Jahr, innerhalb kürzester Zeit ausverkauft. So stehen Figuren wie z. B. die schwule Rita gemeinsam mit Frontfrau Dörthe wieder auf der Bühne und unterhalten ihr begeistertes Publikum. „Der Zuspruch der Zuschauer macht mich glücklich“, erklärt sie. „Wenn sie Spaß hatten und mit Standing Ovationen applaudieren, weiß ich, dass sich die ganze Arbeit gelohnt hat.“

## Hass und Hetze gegen LGBTQAI+

Doch es gibt auch die Kehrseite des Glanzes und Glamour, denn natürlich polarisiert Dörthe Dutt. Nicht nur durch ihre extrovertierte, teils bewusst provokante Art, sondern vor allem durch ihr Auftreten als Drag Queen und ihre sexuelle Orientierung wird sie immer wieder angefeindet. „Ich kann tatsächlich nicht ohne Begleitung durch die Straßen gehen“, sagt sie und die Gefahr, in die sie sich durch ihre „Andersartigkeit“ begibt, ist bitterer Ernst. „Die LGBTQAI+ Bewegung hat sich noch lange nicht als selbstverständlich in der Gesellschaft etabliert. Im Gegenteil“, erklärt sie bedrückt. „Die Akzeptanz und Toleranz ist durch politische und gesellschaftliche Veränderungen sogar wieder rückläufig geworden.“ Trotz ihres großen Selbstbewusstseins belasten auch sie die Kommentare der Hater und die massiven Attacken, denen sie ständig ausgesetzt ist. „Ich lasse mich aber davon nicht kleinkriegen“, sagt sie bestimmt, „ich würde niemals deswegen das Handtuch werfen.“

Doch nicht nur, weil es ihr Spaß macht, die Menschen mit ihren Performances zu unterhalten, sie hat gewissermaßen auch einen gesellschaftlichen Auftrag, ist nicht nur Kunst- und Kultfigur, sondern auch ein Sprachrohr der queeren Bewegung. „Es war ein unglaublich bewegender Moment, als auf einem

CSD ein junger Mann zu mir kam und mir sagte, dass ich ein Vorbild für ihn sei“, berichtet sie gerührt von einer der vielen positiven Begegnungen. Sie und auch Udo machen sich stark für die queere Gesellschaft. Der 53-Jährige ist u.a. Mitorganisator des Christopher Street Day (CSD) in Koblenz.

## „Dörthe bleibt in Koblenz“

Hauptberuflich als Drag Queen zu arbeiten kommt jedoch weder für Dörthe noch für Udo in Frage. „Dafür bin ich zu alt und meine Füße danken es mir, wenn ich nicht jeden Tag auf der Bühne stehe“, sind sich beide einig. Zudem ist der Hang zum Perfektionismus das, was beide am meisten aneinander stört. „Dörthe will (und soll) immer perfekt aussehen und das bedeutet für mich Schmerzen“, berichtet Eulgem schmunzelnd. High Heels, Corsagen und enge, aufwendige Kostüme sind nun mal nicht unbedingt bequem. Da sich Udos und Dörthes Arbeitsleben jedoch gut miteinander vereinbaren lassen, bleibt er somit der Hauptverdiener und ist gewissermaßen auch Dörthes Manager. Die Auftritte bleiben regional begrenzt. „Wenn ich Dörthe größer machen wollen würde, müsste ich meine Arbeitszeit reduzieren und deutlich mehr Zeit in die Rolle investieren“, erklärt er. Der Gedanke, Dörthe Dutt zum Hauptberuf zu machen, kam zwar immer wieder auf, doch spätestens seit Corona war Udo Eulgem klar, dass ihm das Risiko, als hauptberuflicher Künstler plötzlich kein Geld verdienen zu können, zu groß ist.

Dörthe hat ein anderes Ziel. „Ich möchte Confluentia 2029 werden“, erzählt sie mit einem Augenzwinkern. Ob sich das tatsächlich realisieren lässt, ist fraglich. „Eine Drag Queen zur Confluentia zu ernennen, wäre ein großes Statement und so weit ist Koblenz noch nicht. Der Karneval ist dafür viel zu ernst und zu politisch“, erklärt sie. Aber wer weiß. Vielleicht gibt es doch wieder die dringend notwendige Kehrtwende in der Gesellschaft hin zu mehr Toleranz und Akzeptanz. „Bis 2029 hat Koblenz ja noch ein bisschen Zeit“, sagt sie. Wir sind gespannt. ■



KONTAKT

@doerthedutt

[www.doerthedutt.de](http://www.doerthedutt.de)

# EIN GUTES Gefühl



NICHT NUR  
FÜR ABENTEUERER

# Satellitenkommunikation sorgt dort für Sicherheit, wo es kein Mobilfunknetz gibt

Entdeckt von Jacqueline Schlechtriem, djd | Fotos: djd/www.zoleo.com

**W**LAN ist heute allgegenwärtig und erlaubt es Smartphone-Usern, immer und überall online zu sein. Immer und überall? Das gilt nicht so ganz, denn gerade Outdoor-Enthusiasten haben regelmäßig „kein Netz“. Herkömmliche Mobilfunkverbindungen sind dann nicht möglich oder stark eingeschränkt. Hier kann eine moderne, aber dennoch erschwingliche Satellitenkommunikation zum Einsatz kommen und bei den Abenteurern genauso wie bei Freunden und Angehörigen für ein gutes Gefühl der Sicherheit sorgen – egal ob die Outdoor-Fans durch dichte Wälder wandern, hohe Berge erklimmen oder weit entfernte Ecken der Welt erkunden.

## SOS-Funktion alarmiert im Bedarfsfall 24/7-Notrufzentrale

Das Satellitenkommunikationsgerät von Zoleo etwa nutzt das Iridium-Satellitennetzwerk und bietet eine weltweite Abdeckung. Per Zwei-Wege-Messaging kann man mit Smartphone oder Tablet über eine App Nachrichten senden und empfangen und auf diese Weise mit anderen Wanderern in Kontakt bleiben, Erlebnisse mit den Liebsten zu Hause teilen und vor allem bei Bedarf über eine SOS-Funktion eine 24/7-Notrufzentrale alarmieren. Diese schickt Hilfe an den Standort des oder der Betroffenen. Durch die Partnerschaft mit einem Wetterdienst sendet das Satellitengerät exakte Wettervorhersagen aufs Smartphone, die auf den Standort des Nutzers zugeschnitten sind. Dank Aktualisierungen zu Windgeschwindigkeit, Windrichtung, Niederschlag und anderen Wetterbedingungen kann man seine Aktivitäten sicher planen. Das robuste und kompakte Satellitenkommunikationsgerät sollte man am besten am Rucksack oder am Körper tragen. Der Akku erlaubt bis zu 200 Stunden aktive Nutzung und bis zu 2000 Stunden Stand-by-Zeit.

## Den Standort mit Kontaktpersonen „teilen“

Das Satellitensystem kann über eine Zusatzoption medizinischen Beistand leisten, auch wenn gerade kein Netz verfügbar ist: Beratung in Notfällen, Hilfe bei der Suche nach einer Klinik, einem Krankenhaus, einer Apotheke oder einem Zahnarzt sowie Unterstützung beim Ersatz von Rezepten oder medizinischen Hilfsmitteln. Mit einer Standortfreigabe und -ortung können Nutzer ihre Kontaktpersonen zu Hause immer auf dem Laufenden halten. Dabei werden die GPS-Koordinaten an Nachrichten angehängt, oder man teilt einen klickbaren Link, der eine webbasierte Karte bereitstellt, auf der Kontaktpersonen das Satellitengerät leicht verfolgen können. ■



# DER RÖMISCHEN ANTIKE AUF DER SPUR

## Drachenkopfweg macht Geschichte „erfahrbar“

Limes feiert 2025 großes Jubiläum

Text: Stadt Neuwied | Fotos: Conrad Lunar, Stadt Neuwied

Der Drachenkopfweg verbindet große Teile des rechtsrheinischen römischen Erbes in der Neuwieder Gemarkung miteinander. Er beginnt im Stadtteil Engers, am Bild zu Caesars Brückenschlagen, und führt dann über die Reste des Welterbes Obergermanischer Limes, der vor 20 Jahren von der UNESCO als solches anerkannt wurde, durch die Stadtteile Heimbach-Weis, Oberbieber, Niederbieber, Segendorf, Heddesdorf und Neuwied wieder nach Engers. Bedeutende Militäranlagen, wie das Kastell Niederbieber, das Kastell Heddesdorf und das Kleinkastell Heimbach-Anhausen, werden angefahren.

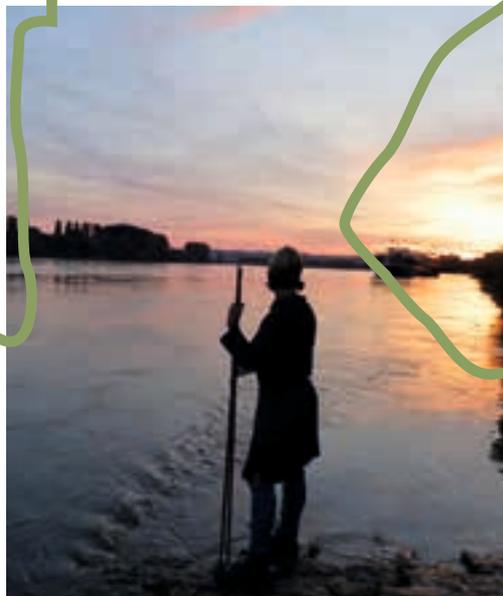
In Niederbieber selbst wurde 1970 die weltweit einzigartige Drachenkopfstandarte gefunden, die dem Weg ihren Namen gibt. Am Endpunkt in Engers befindet sich ein römischer Militärhafen, ein so genannter Burgus, aus dem Jahr 370 n. Chr.. Auf 42 km Strecke werden damit 420 Jahre der römischen Antike in Neuwied „erfahrbar“ gemacht.

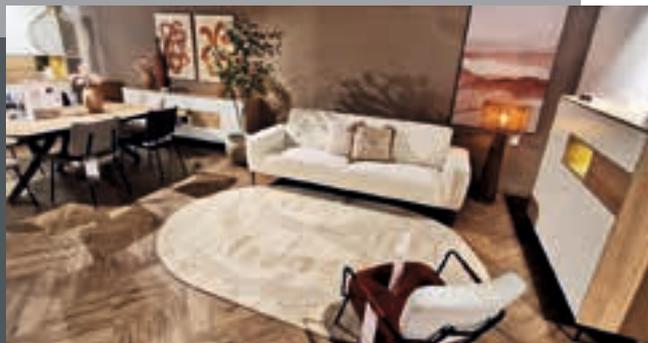
Für die 42 Kilometer lange Strecke mit mittlerem Schwierigkeitsgrad ist ein E-Bike von Vorteil, es sind Steigungen vorhanden. Der Untergrund ist zumeist asphaltiert und geschottert und führt auf weiten Teilen über das Radwegenetz von Neuwied. ■

### INFOS

Tourist-Information Neuwied  
Marktstraße 63 | 55654 Neuwied  
02631 8025558  
[www.neuwied.de](http://www.neuwied.de)  
[www.drachenkopfweg.de](http://www.drachenkopfweg.de)







# innovativ

## UND IMMER AKTUELL

### Möbel May feiert große Gesamteröffnung

Text: Jacqueline Schlechtriem | Fotos: Möbel May GmbH



Als in der Region verwurzelt Familienunternehmen hat Möbel May seit über 90 Jahren einen hohen Anspruch an sich selbst. Das klar definierte Unternehmensziel ist, in der Region in Auswahl, Preis und Leistung der Maßstab bei Möbeln sowie Küchen zu sein. Seit Generationen verlassen sich viele treue Kunden darauf und bewerten den Service konstant mit der Note „sehr gut“. Für die Familie May und das gesamte Team ist dieses positive Kundenfeedback Ansporn und Motivation, immer gut zu bleiben und noch besser zu werden.

Deshalb werden alle unternehmerischen Prozesse kontinuierlich optimiert sowie die Möbel und Küchenausstellung turnusgemäß komplett neugestaltet. In Neuwied war das 2022 der Fall und in diesem Jahr wurden die Standorte Mayen und Ulmen parallel umgebaut. Der Abschluss des aktuellen Relaunches aller Verkaufsflächen wird jetzt mit einer großen Gesamteröffnung gefeiert.

Im Rahmen des Umbaus stellte man auch das gesamte Sortiment auf den Prüfstand und betrachtete im Detail, welche Markenpartner in die neu gestalteten Verkaufsflächen mit

eingebunden werden. Die Vielfalt ist so groß geworden, dass die Auswahl schon schwerfällt. Aber zum Glück helfen die topgeschulten Einrichtungsfachberater mit Stil- und Farbberatung das Passende zu finden.

Innovationen, die den Alltag nicht nur erleichtern, sondern schöner machen, sind besonders bei Küchen ein wichtiges Thema. Deshalb firmieren die Küchenausstellungen bei Möbel May auch als KÜCHEN-KOMPETENZ-ZENTRUM und wollen damit klar signalisieren, dass es hier mehr gibt als nur eine neue Küche.

„Stillstand gibt es für uns als regionales, stationäres Handelsunternehmen nicht. Die aktuelle Feier der Gesamteröffnung zusammen mit unseren Kunden bringt uns schon wieder viele Impulse für neue Visionen“, sagt Christian May im Namen der ganzen Familie. Unterstützt werden sie dabei von der Familie Nuppeney, die ebenfalls, seit mehreren Generationen in der Geschäftsleitung engagiert ist.

„VON MENSCHEN FÜR MENSCHEN, IN DER REGION FÜR DIE REGION“, fasst das der Seniorchef Toni May zusammen. ■

WIR SAGEN DANKE FÜR EINE TOLLE

# NEU ERÖFFNUNG

Ihre Familie May mit Team

Nach Umbau in Mayen & Ulmen  
und Neuwied feiert mit!

DANKE-ANGEBOTE an allen Standorten

**Musterring**



**Wohnlandschaft** Bezug Stoff, ca. 292x185 cm.  
Art. 89412 Musterring, Mod. Just! PM100  
statt ~~2498,-~~ ab 1998,-

**home natur**



**Balkenbett** Holz oldwood massiv, Liegefläche ca. 180x200 cm breit. Ohne Matratze und Auflagen, Art. 43302  
Home Natur, Mod. Luana statt ~~1697,-~~ nur 1298,-

Lagerware sofort verfügbar.  
Solange der Vorrat reicht

**home trend**



**Wohnwand** Basalt/Wotan Eiche-Nachbildung, ca. 270 cm breit. Beleuchtung optional, Art. 43444  
Home Trend by Linea, Mod. Kreuzberg ab 1298,-

# 25% + 5%

Eröffnungsrabatt auf Möbel-Neubestellungen an allen Standorten!

auf reduzierte Eröffnungsknüller

**XOON**



**Esstisch** ca. 210x105 cm.  
Art. 123567ff Xoon, Mod. Minato  
statt ~~1099,-~~ ab 999,-

**Designstuhl** Bezug Stoff.  
Art. 123692ff Xoon, Mod. Aiko statt ~~129,-~~ je nur 119,-

Größter prisma  
Händler in  
Rheinland Pfalz



**prisma**  
MEINE KÜCHE!

## KÜCHENPERFEKTION DANKE-ANGEBOTE & ALLES INKLUSIVE <sup>1)</sup>

- ✓ ELEKTROEINBAUGERÄTE / BESTECKEINSATZ / MÜLLTRENNSYSTEM
- ✓ EINBAUSPÜLE & ARMATUR / LIEFERUNG & MONTAGE / ELEKTROANSCHLÜSSE
- ✓ WASSERANSCHLÜSSE

+ 10 Jahre Garantie auf Küche und  
+ 5 Jahre Garantie auf Elektrogeräte!

Möbel May GmbH

...das Gelbe vom Ei

# Möbelmay

WER VERGLEICHT KAUFT HIER!

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

**Küchen  
Kompetenz  
ZENTRUM**

**Neuwied** Blücherstraße 1-3  
Tel. 02631 / 8 39 80

**Mayen** Am Wasserturm 15  
Tel. 02651 / 9 58 10

**Ulmen** Industriestraße 9  
Tel. 02676 / 9 36 00

Montag nach Vereinbarung · Di. - Fr.  
9.30 - 18.30 Uhr · Sa. 9.30 - 16.00 Uhr  
Immer aktuell informiert unter: [www.moebelmay.de](http://www.moebelmay.de)



Gültig bis 31.04.2025 bei Neuaufträgen · #) 25% auf Neubestellungen auf Herstellerpreise für Möbel. Ausgenommen die Marken Ambianta, Casada, COCOMaison, Henders & Hazel, Lattoflex, Linea, Musterring, Schöner Wohnen, XO-Interiors und Xoon sowie in unseren Anzeigen und Prospekten beworbene Ware. Nicht kumulierbar mit anderen Vorteilen. · ##) 5% Eröffnungs-BONUS auf reduzierte Artikel, ausgenommen die auf unserer Homepage, im Onlineshop und in unseren Onlineprospekten abgebildeten Angebote sowie der Küchen-Sonderverkauf. 1) Ab Auftragswert 2.999,- € innerhalb unseres regulären Liefergebiets.



# Pistazien

## KLEINE GRÜNE KRAFTPAKETE

### REZEPTTIPP

#### ENERGY BARS & BALLS

##### ZUTATEN

- 100 g zarte Haferflocken
- 20 g Cornflakes (ungesüßt)
- 10 g Leinsamen
- 50 g Pistazien, grob gehackt
- 100 g Erdnussbutter
- 75 g Agavendicksaft | Honig geht auch, dominiert den Geschmack aber sehr

##### ZUBEREITUNG

Zuerst die trockenen Zutaten in einer Schüssel grob vermengen. Dann die Erdnussbutter mit dem Agavendicksaft gut verrühren und über die trockenen Zutaten geben. Alles gut miteinander vermischen.

Nun die Masse in eine eckige Auflaufform geben und mit den Händen die Masse hineindrücken. Ein Stück Backpapier zur Hilfe nehmen, falls die Masse zu klebrig ist. Alternativ kann man auch Kugeln formen. 15 bis 20 Gramm pro Kugel ergibt eine gute Größe. Zum Schluss für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

### Snacks mit Antioxidantien und wertvollen Proteinen

Entdeckt von Jacqueline Schlechtriem, djd | Fotos: djd, stock.adobe.com

Klein, aber oho: Pistazien sind nicht nur schmackhaft, sondern enthalten zudem viele wertvolle Nährstoffe und Antioxidantien. Pistazien sind zudem eine pflanzliche Quelle für hochwertiges Protein. Als Snacks für zwischendurch oder als Grundzutat für leckere, selbst zubereitete Speisen spielen die grünen Kraftpakete daher eine wichtige Rolle in einer gesundheitsbewussten, ausgewogenen Ernährung.

#### Das steckt in den kleinen Nüssen

Besonders im Fokus steht der hohe Anteil an sogenannten Antioxidantien von Pistazien, der sich mit anderem Powerfood wie Blaubeeren, Granatäpfeln oder Rote Beete messen kann. Antioxidantien neutralisieren freie Radikale, die gesunden Zellen schaden können, wenn sie in einem übermäßigen Maße produziert werden. „Nüsse gelten als wichtiger Lieferant von ungesättigten Fettsäuren, hochwertigen Proteinen, Ballaststoffen und Antioxidantien. Wer seine Gesundheit aktiv und langanhaltend fördern möchte, sollte Gemüse, Obst und Nüsse wie Pistazien als Teil einer gesunden Ernährung zu sich nehmen und regelmäßig Sport treiben“, rät die Bonner Sportmedizinerin Dr. Ursula Manunzio. Zudem sättigen die kleinen grünen Nüsse gut, sind von Natur aus zuckerfrei und kohlehydratarm. Eine Portion Pistazien (28 Gramm oder 49 Kerne) ist ein sehr guter Kupferlieferant und eine wichtige Quelle für Protein, Ballaststoffe, Vitamin B6, Phosphor und Thiamin. ■



## SAUERSTOFF IST LEBEN

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

- **Reduziert Entzündungen:**  
Lindern Sie Entzündungen und fördern Sie die schnellere Erholung bei Verletzungen und Erkrankungen.
- **Stärkt das Immunsystem:**  
Unterstützen Sie Ihre körpereigenen Abwehrkräfte und bleiben Sie gesund.
- **Unterstützt die Wundheilung**
- **Fördert natürliche Regeneration:**  
Beschleunigen Sie den Heilungsprozess Ihres Körpers durch gezielte Sauerstoffzufuhr.
- **Unterstützt bei Atemwegs- und neurologischen Problemen:**  
Erleichtern Sie das Atmen und fördern Sie die Heilung des Nervensystems.
- **Reduziert Stress und verbessert mentale Gesundheit**
- **Lindert chronische Beschwerden:**  
Reduzieren Sie Schmerzen und Symptome bei langfristigen Erkrankungen wie Rheuma, Diabetes und Herz-Kreislauf-Problemen.
- **Aktiviert Anti-Aging und verbessert die Haut:**  
Verlangsamen Sie den Alterungsprozess, steigern Sie die Hautelastizität, aktivieren Sie die Fettverbrennung

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

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



„Wir freuen uns auf Sie.“

# GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN IM FOKUS

## OxyPlanet Sauerstoffkapsel – eine neue Möglichkeit für ganzheitliche Gesundheitsförderung

Text: Jacqueline Schlechtriem | Fotos: Fit-Up

Gesundheit und Wohlbefinden stehen für uns alle an erster Stelle – zumindest sollte das so sein. In einer Zeit, in der stressige Alltagssituationen, Umweltbelastungen und Krankheiten unser körperliches und geistiges Gleichgewicht auf die Probe stellen, wird die Notwendigkeit, aktiv in unsere Gesundheit zu investieren, immer wichtiger. Das wissen auch Magdalena und Mirosław Kukulski, die Inhaber des Fit-Up Sportcenters in Mayen, und haben daher das „Mayener U-Boot“, bei dem es sich um eine OxyPlanet Sauerstoffkapsel handelt, eröffnet – eine neue Möglichkeit für ganzheitliche Gesundheitsförderung.

### Regeneration auf höchstem Niveau

Die OxyPlanet Sauerstoffkapsel bietet eine einzigartige, normobare Umgebung, die den Körper unterstützt, sich selbst zu regenerieren und auf natürliche Weise seine Leistungsfähigkeit zu steigern. In dieser speziellen Kapsel wird der Luftdruck auf bis zu 1,5 bar erhöht, während der Sauerstoffgehalt auf etwa 34 bis 40 Prozent angepasst wird – deutlich höher als in unserer üblichen Umgebungsluft. Zusätzlich werden Kohlenstoffdioxid und Wasserstoff so modifiziert, dass der Körper effizienter Sauerstoff aufnehmen kann. Diese kontrollierte Atmosphäre fördert die Zellregeneration und unterstützt die allgemeine Heilung und Entspannung.

### Behandlung mit langer Geschichte

Die hyperbare Sauerstofftherapie (HBOT) ist keine neue Behandlung, sondern hat eine lange Geschichte, die bis ins 17. Jahrhundert zurückreicht. Ursprünglich für die Erforschung von Druck- und Sauerstoffeinflüssen genutzt, fand sie später Einsatz bei Tauchunfällen und verschiedenen me-

dizinischen Anwendungen, z.B. bei Wundheilung und Infektionen. Die wissenschaftliche Basis für ihre Wirksamkeit ist gut dokumentiert. Die normobare Therapie, als Weiterentwicklung, bietet eine einfachere und zugängliche Möglichkeit für Wellness und Gesundheitsförderung, da sie ohne spezialisierte Einrichtungen auskommt und zusätzliche Elemente wie Wasserstoff und CO<sub>2</sub> integriert, um die therapeutischen Effekte zu verstärken.

### Gesundheit, Schönheit und Vitalität in einer Sitzung

OxyPlanet geht über die klassischen Wellnessangebote hinaus: Neben der Unterstützung bei der Genesung nach Verletzungen und Krankheiten kann die Sauerstofftherapie bei chronischen Erkrankungen Linderung verschaffen, die Immunkfunktion stärken und Entzündungen reduzieren. Im Beauty-Bereich hilft die Behandlung, den Alterungsprozess zu verlangsamen, das Hautbild zu verbessern und die natürliche Produktion von Kollagen zu fördern. Zusätzlich unterstützt sie Sportler und Fitnessbegeisterte in ihrer Leistungsfähigkeit und beschleunigt die Regeneration nach dem Training.

### Natürliche Therapie für langfristige Gesundheit

Die OxyPlanet Sauerstoffkapsel bietet nicht nur kurzfristige Vorteile, sondern ist auch eine wirkungsvolle Methode, um langfristig in die eigene

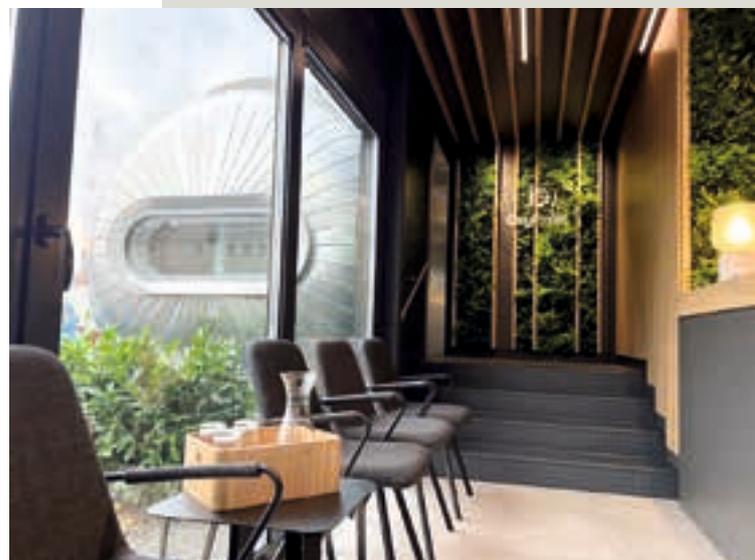


Gesundheit zu investieren. Durch die verbesserte Sauerstoffversorgung und die gesteigerte Stammzellenproduktion unterstützt diese Therapie den Körper dabei, sich kontinuierlich zu regenerieren und selbst zu heilen. Studien zeigen, dass regelmäßige Anwendungen in einer normobaren Umgebung bei zahlreichen Gesundheitsproblemen helfen können, darunter Atemwegserkrankungen, Schlafstörungen und chronische Schmerzen. So bietet OxyPlanet eine natürliche Möglichkeit, gesund zu bleiben und den Alterungsprozess positiv zu beeinflussen.

### Einladende Atmosphäre und VIP-Erlebnis

Für den maximalen Komfort ist die OxyPlanet Sauerstoffkapsel in eine Relax-Zone und eine VIP-Zone unterteilt, die mit komfortablen Sesseln ausgestattet sind – darunter auch Massagefunktionen für eine noch intensivere Entspannung. In der Kapsel steht den Gästen Redox Wasser als antioxidative Ergänzung zur Verfügung, sodass ein Aufenthalt produktiv und sehr erholsam gestaltet werden kann. Die Kapsel ist für Menschen aller Altersgruppen und gesundheitlichen Zustände geeignet und lädt dazu ein, in bequemer Tageskleidung zu entspannen, zu lesen oder einfach die Atmosphäre auf sich wirken zu lassen.

OxyPlanet bringt die Natur ins Zentrum der Gesundheit und setzt neue Standards für Regeneration und Leistungsfähigkeit. ■



# AUS ALT MACH Neu

So geht Upcycling  
für Einsteiger

Text: dpa-mag | Fotos: stock.adobe.com

**R**ecycling: Klar, kennt man. Doch haben Sie schon mal von Upcycling gehört? Philip Heldt von der Verbraucherzentrale NRW versteht darunter „das Umbauen oder Umgestalten von Dingen, die wir im Alltag haben“. Statt etwas wegzuworfen, verwandelt man es beim Upcycling in etwas Neues, Nützliches. Man gibt Dingen also ein zweites Leben, oft in einer neuen, manchmal auch schöneren Form. Der Unterschied zwischen Upcycling und Recycling? Heldt nennt dafür ein Beispiel: Werden die verzierten Griffe von altem Silberbesteck zu Ringen umgeformt, spricht man von Upcycling. Würde das Silberbesteck hingegen eingeschmolzen, um das Silber für eine technische Anwendung zu nutzen, wäre das Recycling.

### Wann ist das Aufmöbeln wirklich sinnvoll?

Das Praktische am Upcycling: Man kann sich kreativ austoben, spart womöglich Geld, weil man keine neuen Dinge anschafft und kann gleichzeitig der Umwelt etwas Gutes tun. Weil durch Upcycling Abfall reduziert und Ressourcen geschont werden. Und darauf sollte dann auch das Augenmerk gelegt werden. „Upcycling eignet sich, wenn Produkte herauskommen, die man brauchen kann und die auch gut funktionieren“, sagt Verbraucherschützer Heldt. Der Fokus liegt auf dem Nutzen, denn nicht jede Deko, nicht jeder Stifthalter aus einer Konservendose ist wirklich notwendig. Ziel ist es etwas zu schaffen, das verhindert, dass ein komplett neu hergestelltes Produkt gekauft werden muss.

### Projekt-Ideen für Upcycling-Neulinge

Sie wissen nicht genau, wie Sie Ihre neue Begeisterung fürs Upcycling einsetzen können? Für Inspiration eignen sich soziale Medien wie etwa Instagram, sagt Philip Heldt. Auch auf Pinterest, YouTube oder in Upcycling-Blogs lassen sich Anregungen und Anleitungen finden. Eine Idee der DIY Academy in Köln: Aus alten Hemden oder Geschirrhandtüchern Geschenkbeutel für Anlässe wie etwa Weihnachten kreieren. Schneiden Sie daraus Quadrate in den Maßen 50 mal 50 cm zu, dann das Geschenk in die Mitte legen, die Stoffenden zusammenraffen und mit einer Schleife verzieren. So sparen Sie gekaufte Tütchen ein.

Aus einem alten, verknickten Gartenschlauch kann man hingegen einen wetterfesten Pflanzkübel oder ein Behältnis für Gartenutensilien bauen. Der Schlauch wird dafür aufgewickelt und in regelmäßigen Abständen mit Kabelbindern fixiert. Ist die gewünschte Höhe des Topfes erreicht, biegen Sie den Schlauch für die beiden Haltegriffe an zwei gegenüberliegenden Stellen hoch, fixieren die entstehende Schlaufe an beiden Seiten und legen noch eine weitere Schlauchlage darüber. Die Kabelbinder verbinden die Schlauchteilstücke, sodass Sie den Kübel direkt bepflanzen können, ohne dass bei jedem Wässern ständig Substrat aus den Ritzen gespült wird.

Ungenutzte Einmachgläser eignen sich hingegen gut, um Windlichter zu basteln. Und aus alten Holzpaletten können Möbelstücke werden. Schmirgelt man sie ab und streicht sie neu, kann man daraus etwa einen Tisch für den Balkon oder ein Bettgestell bauen. ■



# 50 JAH



# KÖLSCHER KULTUR

# RE



## DIE HÖHNER starten mit „11+11“ in eine neue Ära

Text: Roland Schäfges  
Fotos: Marcel Brell, [www.myfoto24.eu](http://www.myfoto24.eu), dpa  
Albumcover: Höhner

Es ist ein Freitagabend im Oktober 2024. Draußen leuchten die Lichter der Stadt Köln, und der Cine-dom-Komplex erhebt sich wie ein Monument moderner Kultur im Herzen des Mediaparks. An diesem Abend ist er Schauplatz eines ganz besonderen Ereignisses der „kölschen Kultur“: Die Höhner, die bekannteste kölsche Band, haben zur Premiere ihres neuen Albums „11+11“ – eingeladen und es ist nicht nur ein Fest für die Ohren, sondern auch für die Augen und das „Hätz“.

In Dolby Atmos abgemischte Musikvideos, kostenloses Popcorn, zahlreiche geladene und namhafte Gäste und am Ende sogar ein exklusives Live-Konzert – ein Abend, der eindrucksvoll zeigt, dass die Höhner auch nach über 50 Jahren Bandgeschichte nichts von ihrer Energie und Zugkraft verloren haben. „Wenn du über Jahre auf so etwas hinarbeitest, mit viel Zeit, Energie, Kraft und Tränen, und dann in einem Kino wie diesem stehen darfst, ist das ein ganz besonderes Erlebnis“, sagt Patrick Lück, der neue Sänger der Höhner, während der Premiere.

### Ein besonderer Kinoabend mit ATMOSphäre

Als sich die Türen des Premiersaals öffnen, strömen etwa 500 Fans, Journalisten und Musikbegeisterte herein. Alle werden herzlich begrüßt – als sei dies weniger ein klassisches Marketingevent als vielmehr ein Abend unter „echte Fründen“. Während sich das neugierige Publikum langsam im Saal niederlässt und die populäre WDR-Reporterin Manuela Klein ihre letzten Worte der Live-Schalte in die Lokalzeit abgesendet, erklingen auch schon die ersten moderativen Momente zum neuen Album. Sie kommen von Cabaret-Star Ken Reise, der auch noch einen besonderen Auftritt als „Julie Voyage“ in einem der neuen Musikvideos hat.

Der Moderator zeigt zunächst ein mehrminütiges Einstimmungsvideo auf der großen Leinwand, bevor die Stars des Abends durch das Publikum kommend ihren Auftritt haben. Das „Opening Video“ ist ein erstes, fast schüchternes, wenn auch humorvolles Kennenlernen mit der Vielfalt von



# ES IST IMMER SCHÖN, DIE Verbundenheit ZU SPÜREN.

„11+11“ – einer Platte, die nicht nur die musikalische Geschichte der Höhner würdigt, sondern auch als Zeichen für ihren Aufbruch in die Zukunft dient. Die Bühne des Abends ist nicht ausschließlich die große Leinwand im Cinedom, sondern auch die für Musik neuartige Dolby Atmos-Technik, welche die Musik in eine dreidimensionale Klangwelt verwandelt. „Es fühlt sich an, als säße man mitten in der Band“, schwärmt nicht nur Patrick Lück.

## Ein halbes Jahrhundert kölsche Geschichte

Die Höhner, eine der bekanntesten Kölner Bands, erinnern mit ihrer Geschichte an eine Zeitreise durch die Kölner Musikszene. Gegründet 1972 als „Ne Höhnerhoff“ von den Studenten Peter Werner, Janus Fröhlich, Rolf Lessenich und Walter Pelzer, prägen sie die kulturelle Aufbruchsstimmung der Stadt. Schon in den frühen 1970er Jahren ist Köln ein Schmelztiegel musikalischer Experimente, in dem die Bläck Fööss bereits den Karneval revolutionierten. „Ne Höhnerhoff“ folgen als jugendliche Kraft und wurden bald Teil der Kölner Musikszene.

1977 kommt mit Peter Horn ein neuer Leadsänger hinzu und die Band, nun „de Höhner“, erhält ein klareres Profil. Ihre erste Platte 1978 mit Liedern wie „Blootwoosch, Kölsch un e lecker Mädsche“ wuid ein Erfolg und legt den Grundstein für ihre Karriere. Die 1980er Jahre markieren ihren Durchbruch mit Hits wie „Ich bin 'ne Räuber“ und „Echte Fründe“. Henning Krautmacher übernimmt 1986 als Frontmann und prägt die Band mit seinem Schnauzbart und energiegeladener Präsenz.

In den 1990ern feiern die Höhner mit „Die Karawane zieht weiter“, das 38 Wochen in den Charts bleibt, ihre größte Popularität und erhalten ihre erste Goldene Schallplatte. Ein weiteres Highlight ist die

Zirkusshow mit Roncalli 1997, die auch außerhalb Kölns großen Anklang findet. 1998 erschien „Mer stonn zo dir, FC Kölle“, ein Muss bei Heimspielen des 1. FC Köln. Mit „Viva Colonia“ 2003 erlangen die Höhner nationale Berühmtheit und werden ein fester Bestandteil deutscher Partys.

2007 kommt mit „Wenn nicht jetzt, wann dann?“ ihr größter Erfolg: Der Song wird zur Hymne der Handball-Weltmeisterschaft und erreicht Platz eins der Charts. Die Band erhält Platin und die Goldene Stimmgabel, was ihre Stellung als weit mehr als eine regionale Karnevalsband festigt.

Mit dem Rückzug von Peter Werner und Janus Fröhlich 2015 beginnt eine neue Ära. Das Album „Alles op Anfang“ von 2021 und der Einstieg von Patrick Lück als Sänger zeigen, dass die Band sich immer wieder neu erfindet und dabei ihre Verbindung aus kölschem Sound und Lebensfreude bewahrt. So bleiben die Höhner eine Institution, die Generationen verbindet und das Lebensgefühl einer Region verkörpert.

## „11+11“ – Vergangenheit und Zukunft verbunden

Das neue Album „11+11“ ist ein Meisterwerk der Balance zwischen Tradition und Innovation. Es besteht aus zwei Hälften: Elf brandneue Songs und elf neu arrangierte Klassiker aus dem Höhner-Repertoire. Diese Mischung zeigt nicht nur den tiefen Respekt der Band vor ihrer eigenen Geschichte, sondern auch ihre unbändige Lust, neue musikalische Territorien zu erschließen. Legendäre Songs werden neu interpretiert, aber es sind die elf neuen Stücke, die das Album besonders spannend machen. Die stilistische Vielfalt macht „11+11“ zu einer Reise durch verschiedene musikalische Genres – immer verbunden mit dem unverwechselbaren Höhner-Sound.

Ein Höhepunkt des neuen Albums ist das Musikvideo zu „Au revoir“. Aufgrund des Titels entscheidet sich die Band, die Geschichte in Paris zu erzählen, wie Patrick Lück beschreibt: „Wir haben uns gesagt, was passt besser zu „Au revoir“ als Paris? Also haben wir eine Reise dorthin gemacht, um das Video zu drehen. Es war eine unglaubliche Erfahrung, und wir sind sehr stolz auf das Ergebnis.“ Im Clip hat Ken Reise als „Julie Voyage“ einen besonderen Auftritt, der von den Fans begeistert aufgenommen wird.

Was die Premiere jedoch besonders macht, ist die Verwendung von Dolby Atmos, einer revolutionären Technik, die den Klang in eine dreidimensionale Erlebniswelt transformiert. Bei herkömmlichen Stereo-Aufnahmen kommen die Töne nur von links und rechts, vielleicht von vorn – in Dolby Atmos jedoch scheint die Musik aus allen Richtungen zu kommen, von oben, von hinten, als wäre man von den Klängen umgeben. „Wir wollen Vorreiter sein“, erklärt Lück selbstbewusst und verweist darauf, dass die Technik in Zukunft in Kopfhörern, Soundsystemen und Autos eine immer größere Rolle spielen wird.

### Das Studio 61 – Kreativzentrum für Stars

Hinter dieser aufwendigen Produktion steckt niemand Geringeres als Christian Geller und sein heute schon legendäres Studio 61 in Kruft, nahe Andernach. Geller, ein erfahrener Musikproduzent und Star-Komponist, hat in den letzten Jahren in seiner Heimat ein Hightech-Studio geschaffen, das in der deutschen Musiklandschaft seinesgleichen sucht. Auf 1000 Quadratmetern bietet das Studio alle technischen Voraussetzungen, die ein modernes Produktionsumfeld braucht – von High-End-Audioequipment über Videoproduktion bis hin zu maßgeschneiderten Event-Lösungen. Der 49-Jährige ist kein Unbekannter in der internationalen Musikszene. Hat er schon zahlreiche Alben von Größen wie Peter Maffay, Heino, den No Angels, Thomas Anders, Florian Silbereisen oder Giovanni Zarella produziert. Auch Weltstars wie Ronan Keating oder Anastacia gehören zu den Kunden.

Die Atmos-Technik, die bei „11+11“ zum Einsatz kommt, ist ein weiteres Beispiel für den Innovationsgeist, der das Studio prägt. „Wir bieten den Künstlern hier den perfekten Raum für ihre Kreativität“, so der gebürtige Andernacher. Für die Höhner bedeutet die Zusammenarbeit mit Geller und seinem Team einen großen Schritt nach vorn.

Als die letzten Töne der vier beeindruckend professionell produzierten, wie kreativ sehr kurzwei-

lig umgesetzten Musikvideos von „Prinzessin“, „Es ist nicht, so wie du denkst“, „Die schönste Stress“ sowie „Au revoir“ im Cinedom verklingen und die Leinwand wieder ein Foto der Band zeigt, geschieht das, was die Fans an diesem Abend insgeheim gehofft haben: Die Höhner betreten die Bühne und spielen, nach einer spannenden Fragerunde mit dem Publikum live. Der Applaus ist nun tosend, und die Energie im Raum erreicht ihren Höhepunkt. Es ist ein unvergesslicher Moment im dunklen Kinosaal 9 des Kölner Filmtheaters – die Fans singen mit, tanzen auf ihren Plätzen und lassen sich von der einzigartigen Stimmung mitreißen.

### Gruß in Richtung Heimat

„Der Song ‚Das schönste Mädchen vom Westerwald‘ war einer meiner ersten Berührungspunkte mit den Höhnern. Den konnte ich auf der Gitarre spielen und habe ihn auf Geburtstagen gesungen – die Leute fanden das immer großartig. Das zeigt, wie lange die Höhner schon in den Herzen der Menschen sind“, erinnert sich Patrick Lück. Die Erwähnung des Songs ist kein Zufall. Immerhin ist Lück ein Kind des Westerwalds. Im Kreis Altenkirchen ist er 1976 geboren, in Wissen zur Schule gegangen, und eine gewisse Zeit hat der neue Frontman in Hamm/Sieg verbracht. Heute lebt er mit seiner kleinen Familie unweit des Laacher See.

Während der Premiere spricht Lück auch über die besondere Verbundenheit der Höhner mit „seinen“ Heimen: „Ich freue mich immer, wenn wir mit der Band im nördlichen Rheinland-Pfalz unterwegs sind. Wir waren zum Beispiel mit unserer Zirkusshow in Koblenz. Logisch, dass da dann auch viele Leute aus meiner alten Heimat, dem Westerwald, zur Show kamen. Es ist immer schön, die Verbundenheit zu spüren, sei es dort, wo man aufgewachsen ist, oder dort, wo man jetzt lebt.“

Mit der erfolgreichen Videopremiere von „11+11“ und der Einführung von Dolby Atmos beweisen die Höhner, dass sie nicht nur ihre Wurzeln pflegen, sondern auch mutig in die Zukunft blicken. ■





Foto links | Patrick Lück beim Live-Auftritt im Kino.

Foto unten | Cover des neuen Hühner Albums 11+11

Foto links unten | Die Hühner begrüßen ihre Gäste im Kölner Kino.

Foto rechts unten | Der Krufter Star-Produzent Christian Geller im WDR-Interview mit Top-Reporterin Manuela Klein.



## INFOS

[www.hoehner.com](http://www.hoehner.com)



# eintauchen IN DIE ENTSPANNUNG



# So wird die Badezeit zur Wellness-Anwendung

Entdeckt von Jacqueline Schlechtriem, djd | Fotos: stock.adobe.com

Ein schön warmes Bad zu nehmen, ist mehr als nur eine einfache Körperpflege. Ein halbes Stündchen in der Wanne ist eine Auszeit vom Alltag und eine Möglichkeit zur wohligen Entspannung. Mit den passenden Badezusätzen und einer angenehmen Atmosphäre wird das Baden zu einem wahren Wellness-Erlebnis. Dazu bietet es einige gesundheitliche Vorteile.

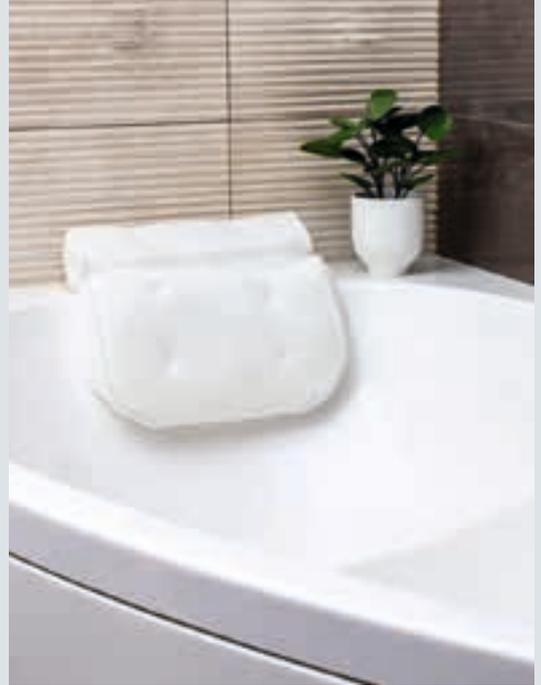
## Haut- und Muskelpflege

Das warme Wasser lockert verspannte Muskeln und lindert Schmerzen. Die wohlige Wärme regt zudem die Durchblutung des Körpers an und kann so Muskelkater vorbeugen und die Regeneration beschleunigen. Badet man kurz vor dem Schlafengehen, unterstützt das in vielen Fällen den Einschlafprozess. Laut Stiftung Waren-test liegt die optimale Badetemperatur dabei zwischen 36 und 38 Grad, die Badedauer sollte 30 Minuten nicht übersteigen.

Ein passender Badezusatz, etwa ein Badesalz mit dem Duft von Lavendel, Rosen oder Kornblumen, fördert durch den angenehmen Geruch die entspannende Atmosphäre und hilft, Stress abzubauen. Badesalze der Marke Ben & Anna, erhältlich in den Filialen der Drogerie Rossmann, beinhalten zudem hochwertiges Meersalz. Darin finden sich essenzielle Mineralien wie Magnesium, Kalzium und Kalium, die die Haut stärken. Meersalz entfernt zudem sanft die abgestorbenen Zellen. Die Badesalze enthalten weiterhin feuchtigkeitsspendende Komponenten, die dem Austrocknen vorbeugen.

## Die richtige Atmosphäre

Um das Beste aus dem Wannenerlebnis herauszuholen, sollte man während der kleinen Auszeit eine schöne Stimmung kreieren. Das Gefühl des warmen Wassers auf der Haut, ein angenehmer Duft, leise Musik und Kerzenlicht – all das trägt zu einem entspannten und sinnlichen Ambiente bei. Damit dieses nicht durch ein Jucken oder Brennen gestört wird, legen immer mehr Menschen Wert auf eine hohe Qualität der aromatisierten Badezusätze. Gerade für Wellness-Fans mit empfindlicher Haut sind Produkte aus der zertifizierten Naturkosmetik eine gute Wahl, da sie über keinerlei chemische Zusätze verfügen und die Haut somit nicht irritieren. ■



# WIE EIN Schweizer UHRWERK

## So wird die Käseplatte perfekt

Text: dpa-mag | Fotos: Christin Klose/dpa-mag

Ob als krönendes Dessert-Finale, als Appetizer-Platte oder Fingerfood-Highlight auf einer Party: Eine Käseplatte kommt immer gut an. Wer allerdings wahllos Käse-Allerlei und Deko-Obst oder Gemüse-Sticks auf einem Teller türmt, läuft Gefahr, dass die Platte schnell überladen und durcheinander wirkt. Ein paar Tricks für die perfekte Käseplatte gibt es von zwei Schweizer Käse-Experten:

### 1. ANORDNUNG IM UHRZEIGERSINN

„Damit alle Aromen der einzelnen Käsesorten zur Geltung kommen, gilt es, sie von mild bis würzig anzuordnen“, sagt Martin Spahr von der Vermarktungs-Initiative „Käse aus der Schweiz“. Dabei kommt die Uhren-Regel zum Tragen.

Und die geht so: Bei der gedachten Uhr wird im Uhrzeigersinn bei 12 Uhr mit den milden Käsesorten begonnen und dann mit immer würzigeren Sorten weitergemacht. Bei 11 Uhr landet dann zum Schluss der Blauschimmelkäse.

„Hat man eine runde Platte, sollte man bei der Anordnung auch die Rundung der Platte aufnehmen und die einzelnen Käsesorten jeweils auch in einem Rund anrichten“, sagt Käserin Alicia Sercomanens aus Vevey am Genfer See. Sie muss es wissen: Bei den Swiss Cheese Awards 2024 belegte sie den zweiten Platz in der Kategorie „Käseplatten“.

### 2. AUF VIELFALT ACHTEN

Erst Vielfalt macht eine Käseplatte spannend. „Bei der Komposition der Platte sollte man auf verschiedene Käsetypen setzen wie Hart-, Schnitt-, Weich- und Frischkäse“, so Spahr.





Aus seiner Sicht des Schweizers gehören Schweizer Klassiker wie Appenzeller, Schweizer Emmentaler, Le Gruyère und der zu Blüthen geschabte Tête de Moine auf jede Käseplatte. Zudem lohne es sich, unterschiedliche Milcharten und Reifungen zu ergänzen, etwa auch zu Ziegen- oder Blauschimmelkäse zu greifen.

Für eine Käseplatte als Dessert sind drei bis acht verschiedene Sorten von Hart- bis Weichkäse optimal. Pro Person sollten etwa 60 bis 80 Gramm Käse eingeplant werden.

### 3. WAS SICH ALS UNTERLAGE EIGNET

Schöne Holzbretter, Schiefer- oder Marmorplatten eignen sich laut Martin Spahr als Unterlage. Auch Spiegel oder Glas könnten eine spannende Alternative sein. „Doch Finger weg von Edelstahl oder Silber. Sie können den Geschmack des Käses verändern.“

### 4. WIE DIE VERSCHIEDENEN KÄSESORTEN GESCHNITTEN WERDEN

Auch hier gilt es, die Form des Käselaibes aufzunehmen. „Hat ein Raclettekäse einen eckigen Laib, würde ich auch eine eckige Form wählen“, rät Alicia Sercomanens. Haben Mittel- und Hartkäse einen runden Laib, wählt man Dreiecke. „Auch Blauschimmel- und Weichkäse bekommen als Dreiecke mehr Volumen“, so die Käserin.

Die Dreiecksform hat bei Weichkäse allerdings noch einen weiteren Grund: „Als Dreiecke haben Oberfläche und Teig dieselbe Relation. Würde man da Streifen schneiden, bekäme einer viel Rinde mit wenig Teig, andere viel Teig und wenig Rinde.“ Zudem sollten die Weichkäse-Dreiecke nicht auf die Seite gelegt werden, da sie sonst festkleben – egal auf welcher Platte.

Verwendet man parmesanähnlichen Käse wie den Schweizer Sbrinz, wird er gar nicht geschnitten, sondern in Bruchstücken präsentiert – etwa als kleiner Berg.

### 5. WAS EINE KÄSEPLATTE ALLES ERGÄNZEN KANN

„Frische und getrocknete Früchte, Nüsse und klein geschnittenes Gemüse harmonieren perfekt mit den Spezialitäten und runden die Käseplatte ab“, so Martin Spahr.

Alicia Sercomanens bevorzugt eine Kombination mit Feigen oder Weintrauben: „Weil sie die Fruchtigkeit des Käses aufgreifen.“ Was aus ihrer Sicht nicht zu Käse passt, ist Petersilie. ■

## Handwerkskunst

## IN JEDER FLASCHE

EINE 176-JÄHRIGE  
ERFOLGSGESCHICHTE

Birkenhof-Brennerei als beste  
Whisky-Destillerie Deutschlands 2025 ausgezeichnet

Text: Birkenhof | Foto: J. Willwacher

Ein weiterer Höhepunkt in der 176-jährigen Erfolgsgeschichte der Birkenhof-Brennerei: Die Traditionsbrennerei aus dem Westerwald wurde durch eine Fachjury, bestehend aus führenden Branchenexperten und Autoren des Magazins „Der Whisky-Botschafter“ nominiert und nun als „Germany's Best Whisky Distillery National 2025 Gold“ geehrt. Die Verleihung fand im Rahmen der 25. InterWhisky, Europas größter Whisky-Messe, im feierlichen Ambiente des Kurhauses Wiesbaden statt. Die Auszeichnung würdigt

das außergewöhnliche Engagement der Birkenhof-Brennerei, das Handwerkskunst, Leidenschaft, Innovationsgeist und regionale Wurzeln verbindet. Besonders hervorgehoben wurde die Qualität der FADING HILL Whiskys, die mit ihrer einzigartigen Charakterstärke und Verarbeitung immer wieder Maßstäbe setzen. „Diese Ehrung macht uns ehrlich stolz“, freut sich Master Distiller Jonas Klöckner. „Sie ist ein Beweis dafür, dass Tradition und Innovation im Einklang zu herausragenden Ergebnissen führen können.“

## Ein Jahr voller Erfolge

Der Titel als beste deutsche Whisky-Destillerie ist nur eine von zahlreichen Anerkennungen, die die Birkenhof-Brennerei 2024 gewinnen konnte. So wurde der FADING HILL Single Malt Whisky im Mai bei der bislang größten Blindverkostung deutscher Whiskys bei den German Whisky Awards mit einer Goldmedaille ausgezeichnet und als einer der besten Single Malt Whiskys 2024 prämiert. Auch im internationalen DLG-Test gewann er kürzlich als „Beste Spirituose“ spektakulär Gold. Bereits im Frühjahr wurde die Brennerei zum zweiten Mal in Folge als „Craft Distillery of the Year“ (Craft Spirits Berlin) und sogar zum dritten Mal als „Beste Destillerie Deutschlands“ (Frankfurt International Trophy) ausgezeichnet. Mit ihrem Fokus auf Handwerkskunst, Nachhaltigkeit und den Einsatz hochwertigster Rohstoffe hat die Familie Klöckner – mittlerweile in der 7. und 8. Generation – ein Erfolgsmodell geschaffen, das weit über die Grenzen Deutschlands hinaus Anerkennung findet.

## Tradition trifft Moderne

Seit ihrer Gründung im Jahr 1848 steht die Birkenhof-Brennerei für Authentizität und Leidenschaft. Diese Grundsätze prägen auch heute noch die Philosophie des Familienunternehmens. „Unsere Produkte sind das Ergebnis aus Tradition und Innovationsgeist. Dabei legen wir Wert auf Transparenz, Experimentierfreude und die hohe Qualität aller Rohstoffe“, erklärt Master Distiller Jonas Klöckner, der gemeinsam mit seinem Bruder Lukas Klöckner die Zukunft des Unternehmens prägt.

## Einladung für Whisky-Fans

Die Birkenhof-Brennerei feiert ihren Erfolg mit einer Reihe von Sonderveranstaltungen im kommenden Jahr, darunter exklusive Tastings und Genuss-Events. Besucher sind eingeladen, die Destillerie im Westerwald zu erleben und die preisgekrönten Whiskys der FADING HILL-Serie zu verkosten.



## DETAILS & INFOS

[www.birkenhof-brennerei.de](http://www.birkenhof-brennerei.de)

Die Produkte – und natürlich auch die Whiskys der FADING HILL-Serie – finden Sie im gut sortierten Einzelhandel oder im Onlineshop der Destillerie.



PRÄSENTE & ERLEBNISSE  
FON 0266 1 98204-0



**GENUSS  
GESCHENKE**  
DESTILLERIE & MANUFAKTUR

**EXKLUSIVE  
PRÄSENTE**

GENUSS VERSCHENKEN

**TASTINGS  
& KURSE**

BEI UNS & @HOME

**ERLEBNIS  
BRENNEREI**

WORKING DISTILLERY

**Birkenhof  
Brennerei**

Auf dem Birkenhof · 57647 Nistertal



# CALM GLAMOUR

## Die Trend-Looks Herbst/Winter 2024/25

Text und Fotos:  
Zentralverband des Deutschen Friseurhandwerks

„Calm Glamour“ – Glamourös? Ja, aber bitte entspannt. Das ist die Kernaussage der H|MAG Trendkollektion Herbst/Winter 2024/2025/25 des Zentralverbands des Deutschen Friseurhandwerks (ZV). Glitzer und Glam bringen die dunkle Jahreszeit zum Leuchten. Elemente aus Tag und Nacht vermischen sich und brechen Grenzen auf. Zeigen, dass Widersprüche harmonisieren. Perlen, Metallic, Nieten und Strass tragen wir auch tagsüber. Selbstbewusst und glamourös. Geerdet und geborgen fühlen wir uns dank unserer Wohlfühl-Pieces. Sweatshirts, Lieblingsjeans oder das Vintage-Teil verleihen unserer bodenständigen und ruhigen Seite Ausdruck. Tag und Nacht, cozy und glamourös – Kontraste offenbaren unsere eigene Widersprüchlichkeit.

Starke, aussagekräftige Looks prägen in dieser Saison die Frisurenmode. Die Art Directors haben aufregende, voluminöse Styles kreiert, die die Sehnsucht nach Glamour widerspiegeln. Zeitgleich erinnern unangestrengte Looks an die Grunge-Ära und drücken damit den Wunsch nach Lässigkeit aus. So lassen sich die Looks je nach Stimmung und Anlass variieren – von Glam bis Cozy, ob Tag oder Nacht. Brechen Sie die Grenzen auf und leben Sie die Widersprüchlichkeit aus, die das Leben erst spannend macht. ■

*Foto links | CHERUB ROCK | Welliges oder lockiges Haar hat in dieser Variante seinen großen Auftritt: Lockenprodukt und Diffusor sorgen für einen ausdrucksstarken Look. Ein leichtes Glanzspray unterstreicht die spannende Textur. Für glatte Haare ist eine dauerhafte Umformung das Mittel der Wahl.*

*Foto rechts | DARK GLAM | Für diese mondänere Variante werden die Haare mit der Rundbürste auf Volumen nach hinten geföhnt. Locker mit einem leichten Wachs nach hinten frisiert, wirkt der Look edel und trotzdem nicht zu aufgesetzt. Zum Schluss werden die Haare mit einem flexiblen Haarspray fixiert und man ist ready to go.*





# CALM GLAMOUR

*Foto links oben | NIGHT RIDE* Eine Anspielung auf Glam Rock ist bei der lockigen Variante eindeutig nicht zu übersehen. Mit reichlich Lockencreme und luftgetrocknet oder mit dem Diffusor geföhnt wird dieser Look zum Statement: Edgy, cool und ein bisschen Glam!

*Foto rechts oben | STATEMENT LIPS* Read my Lips: Dieser Look lässt die Lippen zum Statement werden. Zunächst sorgt ein Concealer für den frischen Look, Foundation und Bronzer lassen die Haut ebenmäßig strahlen. Für ausdrucksstarke Augen werden die Brauen in Form gebürstet und mit einem Gel fixiert. Bronze-brauner Lidschatten setzt einen Fokus auf die Augen, die außerdem mit schwarzem Mascara betont werden. Für Frische auf den Wangen sorgt apricotfarbenes Rouge. Die Lippen werden mit bonbonrotem Lipliner umrandet und mit einem Lippenstift derselben Farbe ausgemalt.

*Foto links unten | ELECTRIC EYES* Intensive Blicke und metallischer Schimmer sorgen bei diesem Look für Aufsehen. Verschiedene Brauntöne auf dem beweglichen Lid betonen das Auge. Dabei wird im Auginnenwinkel der hellste, im Außenwinkel der dunkelste Brauntön angebracht. Bronze-kupferfarbener Glitter macht aus dem Look ein Glamour-Statement. Zarter schwarzer Eyeliner und Mascara runden das Augen-Make-up ab. Eine zum Hauttyp passende deckende Foundation sowie bronzefarbenes Rouge lassen die Haut strahlen. Abschließend betont ein nudefarbener Lipgloss die Lippen, ohne den Electric Eyes die Show zu stehlen.

*Foto rechts unten | FRENCH BOB* Für französisch anmutende Eleganz im Stil der 1920er Jahre sorgt bei dieser Stylingvariante eine angedeutete Wasserwelle. Nach dem Trocknen mit einem Diffusor werden die Haare locker ausgebürstet und mit einer Curl Creme und etwas Haarspray gestylt.

## MIT DER RICHTIGEN KOMBINATION WIRD DIE JEANS ZUM HIGHLIGHT

Text: Jacqueline Schlechtriem, fashionpress  
Foto: stock.adobe.com

Wenn etwas immer geht, dann Jeans! Dieses zeitlose Kleidungsstück kommt garantiert nie aus der Mode und lässt sich auch in der kalten Jahreszeit wunderbar immer wieder neu kombinieren. Ob lange Hose oder die Thermovariante – Jeans sind im Winter unverzichtbar und bieten für sie und ihn zahlreiche Styling-Möglichkeiten.

Ob klassisch oder modern, Jeans haben auch in diesem Winter Hochsaison. Je nach Anlass lassen sich Jeans mit kuscheligen Pullovern, Strickjacken oder stylischen Rollkragenpullovern kombinieren. Auch Hemden aus Flanell oder Cord sind in der kalten Jahreszeit eine beliebte Wahl.

Bei den Schuhen stehen in diesem Winter Stiefel ganz oben auf der Liste. Ob knöchelhohe Stiefeletten oder kniehohe Stiefel – sie sind perfekt, um die Beine warm zu halten und dem Look eine elegante Note zu geben. Für einen sportlich-lässigen Style sind auch gefütterte Sneakers oder Winterboots eine gute Wahl. Accessoires spielen ebenfalls eine entscheidende Rolle: Strickschals, Mützen und Handschuhe sind nicht nur praktisch, sondern setzen auch modische Akzente.

Auch bei Männern sind Jeans ein Muss. Wer es sportlich-lässig mag, kombiniert dazu einen Hoodie oder einen Strickpullover. Für den sportlich-eleganten Look sind Hemden aus wärmenden Materialien wie Flanell ideal. Ein Mantel oder eine gefütterte Jacke sorgen für den perfekten Abschluss. Bei der Wahl der passenden Schuhe können Männer kaum etwas falsch machen. Chelsea Boots, robuste Lederstiefel oder gefütterte Sneakers sind besonders beliebt.

Jeans sind und bleiben ein echtes Allroundtalent – auch im Winter. Mit den richtigen Kombinationen wird das zeitlose Kleidungsstück zum Highlight der kalten Jahreszeit. ■

# ALLROUND-TALENT



# TREND



# FARBE SAISON FÜR DIE



01

## IST DUNKELBLAU DAS NEUE SCHWARZ?

Text: dpa-mag | Fotos: stock.adobe.com

Dunkelblau ist in dieser Saison vermehrt auf den Laufstegen großer Modemarken zu sehen. Wo früher fast ausschließlich Schwarz dominierte, setzen viele Designerinnen und Designer nun auf Navy und andere dunkle Blautöne als Basisfarbe. Das Gute: In unseren Kommoden und Kleiderschränken finden sich bereits Stücke in dunklen Blautönen. Und: Im Vergleich zu Schwarz wirkt Dunkelblau oft weniger hart. Vor allem für den Winterfarbtyp kann Dunkelblau deshalb eine beliebte Alternative zu Schwarz sein, so die Farb- und Stilberaterin Jasmin Link. Der Wintertyp ist ein Farbtyp mit kühlen, zarten und gedämpften Farbnuancen, der helle Haut mit rosa oder bläulichen Untertönen, aschblondes bis graues Haar und meist blaue, graue oder grüne Augen hat.



02

### Maritimer Mix mit Rot und Weiß

Und wie kann man Dunkelblau kombinieren? Besonders erfrischend wirkt die Farbe in Verbindung mit Beige, Gelb und Weiß. Aber auch die sogenannte maritime Farbzusammenstellung aus Rot, Dunkelblau und Weiß ist Link zufolge beliebt. Da Dunkelblau eine Basisfarbe ist, harmonisiert sie aber ohnehin mit vielen anderen Farben. Am besten wählt man sie abgestimmt zur Haut-, Haar- und Augenfarbe. ■



03

01 | MITTERNACHTSBLAU EROBERT DIE LAUFSTEGE | Bei der 032c Ready-To-Wear Show glänzt eine Fake-Fur-Jacke in dem Ton (ca. 1.200 Euro). Foto: 032c Ready-To-Wear/dpa-mag

02 | NAVY ALS BASISFARBE | Viele Designerinnen und Designer setzen nun auf Navy und andere dunkle Blautöne als Basisfarbe, wie hier in der kommenden Pre-Spring-Collection von someday zu sehen (Bluse ca. 80 Euro, Cardigan ca. 140 Euro, Jacke ca. 100 Euro, Hose ca. 90 Euro). Foto: someday/dpa-mag

03 | LÄSSIGE ELEGANZ | Ein lässiger, aber dennoch eleganter Look könnte, wie bei Ganni zum Beispiel aus einem dunkelblauen, Oversized-Wollmantel, Schal und Socken mit Ballerinas bestehen (Mantel ca. 495 Euro, Schal ca. 165 Euro, Socken ca. 45 Euro, Ballerinas ca. 345 Euro). Foto: Ganni/dpa-mag

# SAISON FÜR DIE



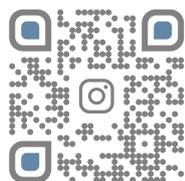
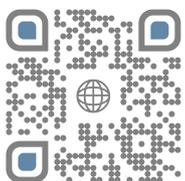
# BE PART OF MiMa360.

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:  
magazine@amwochenende.de | 06431 9133-21

FOLGEN SIE DEN  
360-MAGAZINEN ONLINE!



# XXXLutz

# Wohnen 2024

müllerland



## XXXL Markenvielfalt bei den XXXLutz Möbelhäusern

ESPOSA JOOP! HASENA PURE HOME my baby visionnight SADENA home24  
 VOGLAUER TEAM7 SITZEN LIEGEN bassetti Musterring ESCHEBACH next125  
 XORA MICAN Wf bali Jimmylez setone SMEDBO moderano c'elina JAB INVIVUS  
 cantus vanda PRIDI sleepdex welnova by Musterring Knirps Elegando Vienna ANSTOETZ JOHANN ANSTOETZ CASSANDO  
 JENSEN himolla Kinderwelten valnatura Villerox & Boch HOM'IN ROYAL BEDS  
 ROLF BENZ LINEA NATURA BEN'n JEN NATUZZI EDITIONS CHILLIANO Wschillig Stressless DIETER KNOLL ESCANDO BOXXX  
 SCHLARAFFIA TEMPUR KUCHEN nofte sleepdex PATINIO WENDO DIE BESSERE IDEE KARE DESIGN c'elina Beldomo  
 CARRYHOME LEONARDO novel ambia. voleo LANDSCAPE Stylife KOINOR VALDERA VOSSEN  
 WALDWELT JETTE ANREI bio.vio BIRKENSTOCK t'me your style Bentley VENDAJOE homeware professional  
 EFF BOSCH Miele SIEMENS AEG ZWILLING BORA

Diese Marken sind in einzelnen Filialen der XXXLutz Unternehmensgruppe erhältlich.

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

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



24/7  
Online  
Shopping



© XXXLutz Marken GmbH

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

MEIN MÖBELHAUS.  
MEIN ONLINE SHOP.

XXXLutz



# Natürlich besser leben.



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

**STAATL.  
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen. Staatsl. Fachingen Heilwasser regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand der Information: 08/2022. **Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · [www.fachingen.de](http://www.fachingen.de)**