

My³⁶⁰ Ma_{Mayen}

Ausgabe 08 | Sommer 2024 | 360-magazine.de

VON MAYEN NACH L.A.

Musik- und Konzertfotograf Guido Karp

LEBEN FÜR DEN
MOTORSPORT

Nähe zum Nürburgring hat
Rennmechaniker Niklas Lynn geprägt

JEDES MAL
EIN FEUERWERK

Auf der Bühne stehen, macht den
Tag von Wincent Weiss perfekt

WIR
HOPFEN[®]
NUR DAS
BESTE.



Westerwälder Original:
Fachsen in Rube gereift, mit 100% Aromahopfen gebraut.
Aromatisiert Ihnen, im Namen des ganzen Brauerei-Teams, Ihr Jens Geise

hachsenburger.de



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

loslassen, abschalten, Kraft tanken – wann geht das besser als im Sommer? Es ist Urlaubs- und Ferienzeit – also ein guter Zeitpunkt, um einfach mal die Seele baumeln zu lassen. Passend dazu gibt es wieder neuen Lesestoff aus unserem Hause: Die ersten 360-Magazine für das Jahr 2024 haben das Druckhaus verlassen und sind die ideale Lektüre abseits des stressigen Alltags.

Komfort, Genuss und individueller Luxus, auf Reisen oder im gemütlichen zu Hause, sind es, was wir mit unseren geschätzten Leserinnen und Lesern teilen möchten. Dafür haben wir auch diesmal wieder zahlreiche exklusive, vielseitige und aufwendig recherchierte Themen zusammengestellt, die begeistern und inspirieren. Mit unserer Sommer-Ausgabe haben Sie die Gelegenheit, unsere schöne und vielfältige Region sowie interessante Persönlichkeiten noch besser kennenzulernen. Egal ob im Auto, am Strand, im Flugzeug oder im eigenen Garten – unsere 360-Magazine sind der perfekte Begleiter für die kommenden Monate, denn wir zeigen Ihnen, was aktuell im Trend liegt.

Mode für den richtigen Look, Wellness für Körper und Geist, Rezepte mit Genuss-Garantie, Ausflugsziele für das nächste Abenteuer, Geschichten, die ans Herz gehen, und vieles mehr – auch diesmal bestechen unsere Seiten durch Vielfalt, Exklusivität und Kreativität. Abgerundet wird das Ganze mit Angeboten von Gewerbetreibenden. Ihre Lust auf hochwertige Produkte und besondere Dienstleistungen wird garantiert geweckt. Wenn Ihnen das alles nicht genug ist, folgen Sie uns auch gerne auf Facebook und Instagram, 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 und auf unseren Social-Media-Kanälen.



6 | LEBEN FÜR DEN MOTORSPORT

Nähe zum Nürburgring hat Niklas Lynn geprägt

12 | INS OUTDOOR-ABENTEUER STARTEN

Mit Niesmann Caraving ist man bestens ausgestattet

16 | 175 JAHRE FUSSBALLFIEBER

Fußballgeschichte(n) locken auf die Festung Ehrenbreitstein

22 | LEISTUNGSFÄHIGKEIT OPTIMIEREN

Volle Power für die Outdoor-Saison

24 | VON MAYEN NACH L.A.

Musik- und Konzertfotograf Guido Karp

30 | AUF DEM WEG IN DIE WELTELITE

Peter Schmidt verpasst Boxer „Triple D“ den nötigen Feinschliff

34 | FRAUEN BARCAMP IN KOBLENZ

Ein Tag voller Inspiration, Networking & Empowerment

38 | GUT ESSEN KANN SO EINFACH SEIN

Tipps und Ideen rund um das Powerfood Thunfisch

40 | EMPATHIE UND GEBORGENHEIT

„Peach Fuzz“ ist Pantone Farbe des Jahres

42 | BEAT THE HEAT

Erfrischende Kaffee-Rezepte mit De'Longhi

44 | HÖHER. SCHNELLER. WEITER.

DOSB-Präsident Thomas Weikert

50 | TAPETEN SIND TYPsache

Schöne Wände kann jeder machen

52 | PARTYSCHLAGER MIT TIEFGANG

Matthias Distel ist mehr als „Ikke Hüftgold“

58 | WURZELN FÜR ALLE

Aufforstung – fürs Klima, für Neuwied, für die Zukunft

60 | AUSBRUCH AUS DEM HAMSTERRAD

Fastenwochen mit Entspannungseinheiten

62 | JEDES MAL EIN FEUERWERK

Für den perfekten Tag braucht Wincent Weiss die Bühne

66 | GLÄSERNE

GRILLPARADIES
Überdachte Outdoorküche ermöglicht Freiluft-Kochvergnügen

69 | FOTOS AUF REISEN SCHICKEN

Urlaubspostkarten mit eigenen Schnappschüssen

70 | EINZIGARTIGE MOMENTE FESTHALTEN

Ein Traumjob für Hochzeitsfotografin Melanie Meißner

74 | WHISKEY IST EINE WELTANSCHAUUNG

„Best Single Malt 2024“ für Birkenhof-Brennerei

76 | NEON GARDEN

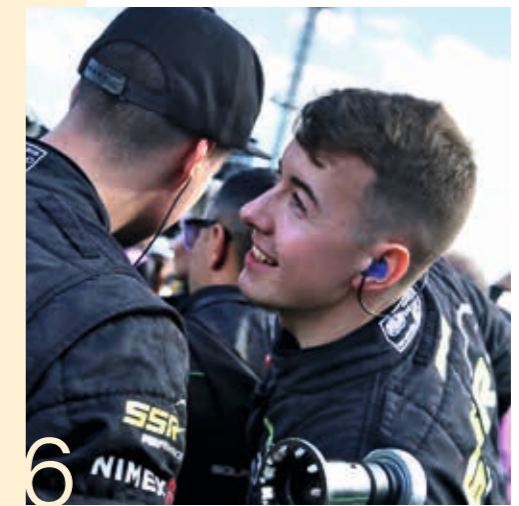
Frisuren- und Beautytrends für den Sommer 2024

79 | MODETRENDS FÜR SIE

Einfach und raffiniert durch den Sommer

80 | MIT DER UHR EIN STATEMENT SETZEN

Für Männer mehr als nur ein Zeitmesser



IMPRESSUM

Verlag für Anzeigenblätter GmbH
Mittelrheinstraße 2–4 | 56072 Koblenz

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Litsa Papalitsa

KONZEPTION & UMSETZUNG

René Kuhmann | Christian Schütz
Christian Thielen (V.i.S.d.P.)

REDAKTION

Daniel Korzilius | Klaus-Peter Kreß
Jacqueline Schlechtriem

FOTOGRAFIE INNENTEIL

stock.adobe.com

FOTOGRAFIE TITEL

stock.adobe.com/Olga Ev

GESTALTUNG & DESIGN

sapro GmbH

DRUCK

Druckerei Hachenburg | PMS GmbH

VERTEILUNG

An ausgewählten Auslagestellen in
Mayen und Umgebung

MyMa 360 Mayen erscheint in 2024
zweimal pro Jahr.

Nächste Ausgabe Winter 2024

Leben

FÜR DEN MOTORSPORT

Nähe zum Nürburgring
hat Rennmechaniker Niklas Lynn
von Geburt an geprägt

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

Am Nürburgring, einer der legendärsten Rennstrecken der Welt, trifft man den jungen und talentierten Rennmechaniker Niklas Lynn. Der sympathische 23-Jährige wurde am 30. Juli 2000 in Adenau, im mittlerweile geschlossenen St. Josef-Krankenhaus, geboren. Damit ist er nicht nur wegen der Arbeit seines Vaters direkt im deutschen Epizentrum des deutschen Motorsports aufgewachsen. Seine Geschichte ist die eines jungen Mannes mit einem Traum, der seine Leidenschaft für den Motorsport zum Beruf gemacht hat und heute durch sein Fachwissen und seine Hingabe beeindruckt. Niklas Lynn ist ein Name, der in den Fahrerlagern des deutschen Motorsports immer häufiger fällt, wenn es darum geht, einen fähigen Rennmechaniker zu benennen. Und das, obwohl er erst wenige Jahre in der Branche aktiv ist.

Festes Ziel seit Kindertagen

Sein Weg in diese faszinierende und herausfordernde Szene begann schon in frühester Kindheit. Sein Vater, Frank Lynn, war 30 Jahre lang im Motorsport tätig, davon zehn Jahre als Teammanager beim Meuspathener Phoenix Racing von Ernst Moser. „Ich wurde quasi hineingeboren“, erklärt Niklas nicht ganz ohne Stolz. Bereits als Kind war er von Rennwagen und der Atmosphäre an der Strecke fasziniert. Er beschreibt den



ALLES MUSS perfekt sein- DAS IST UNSER ANSPRUCH.

”

Nürburgring als großen Spielplatz und natürlich als zentrales Thema seiner frühen Lebensjahre.

Seine berufliche Ausbildung zum Kfz-Mechatroniker begann er nach der Schulzeit beim mendiger Motorsportteam Rinaldi-Racing. Später wechselte er zum kultigen Frikadelli Racing von Klaus Abbelen und Sabine Schmitz, um dort seine Ausbildung abzuschließen. Dort lernte er auch die berühmte und leider viel zu früh verstorbene Rennfahrerin und zweifache 24h-Nürburgring-Siegerin Sabine Schmitz richtig kennen – eine sympathische Persönlichkeit, die ihn seit 2010 maßgeblich prägte.

Seit 2017 ist Niklas nun aktiv im Motorsport tätig. Schon im Teenageralter war für ihn klar, dass er diesen Karriereweg einschlagen möchte: „Es gab für mich eigentlich keine andere Option.“ Diese Entschlossenheit führte ihn dazu, nicht nur in der Praxis zu arbeiten, sondern auch weiterführende Pläne zu schmieden. Seit September studiert er Maschinenbau, um seine Kenntnisse zu vertiefen und sich neue berufliche Perspektiven zu eröffnen. „Ich will auch nicht auf dem heutigen Stand bleiben“, erklärt der 23-Jährige.

Niklas Lynn hat sich in der Motorsportwelt bereits einen Namen gemacht, indem er für verschiedene Teams und Projekte arbeitete. Als Freiberufler ist er heute flexibel und begleitet unter anderem Teams, die in der GT World Challenge,

VLN oder der DTM starten. Auch beim letztjährigen 24-Stunden-Rennen auf dem Nürburgring war er dabei, welches er mit dem Team Frikadelli und dessen Ferrari „Bella“ gewann. Dieser Sieg war für den jungen Eifelener, der mittlerweile in München in einer Mechaniker-WG lebt, ein emotionaler Höhepunkt. „Das Rennen war ein Auf und Ab. Es war spannend, aber das Gefühlschaos nach dem Rennen – Freude, der Druck fällt ab, man hat das Rennen gewonnen – ist unbeschreiblich.“

Ein typischer Arbeitstag

Ein typischer Arbeitstag während eines Rennwochenendes ist immer lang und intensiv. „Der Tag beginnt meist sehr früh und endet durchaus auch mal spät.“ Die Vor- und Nachbereitung der Sessions, das Setup der Fahrzeuge, das Entlüften der Bremsen und die Sauberkeit des Autos nehmen viel Zeit in Anspruch. Besonders wichtig sind auch die Pitstop-Übungen, bei denen Präzision und Schnelligkeit gefragt sind. „Alles muss perfekt sein – das ist unser Anspruch.“ Dabei sind es die unterschiedlichen Herausforderungen im Motorsport, die den jungen Motorsportliebhaber besonders reizen.

Nach seiner Ausbildung bei Frikadelli Racing blieb er noch bis 2021 als Geselle im Team, bevor er sich dazu entschloss, mehr Erfahrungen zu sammeln und sich in der Motorsport-Welt weiterzuentwi-



ckeln. Seine Arbeit mit verschiedenen Fahrzeugen, darunter auch Projekte mit Lamborghini, zeigt seine Vielseitigkeit und Lernbereitschaft. „Jedes Auto hat seinen eigenen Charakter und als Mechaniker muss man sich daran gewöhnen.“

Horrorunfall in Hockenheim

Für Niklas ist der Motorsport mit vielen Herausforderungen und Emotionen verbunden. Besonders in Erinnerung geblieben ist ihm ein Unfall von seinem Piloten Dennis Olsen. „Aus emotionaler Sicht war diese Situation gerade in den ersten Momenten



sehr schwierig!“ Damit spielt er auf den spektakulären Unfall in der Startrunde beim Saisonfinale der DTM in Hockenheim im Oktober 2022 an. Besagter Vorfall ereignete sich, als der österreichische Porsche-Pilot Thomas Preining mit David Schumacher, dem Sohn von Ex-Formel-1-Pilot Ralf Schumacher, kollidierte. Beide Fahrer rutschten mit hoher Geschwindigkeit in die Streckenbegrenzung. Dieser Zusammenstoß hatte katastrophale Folgen für die dahinterfahrenden Piloten, die nicht mehr ausweichen konnten.

Olsen, der norwegische Porsche-Werksfahrer von Niklas Lynns Team, war einer der am schwersten betroffenen Fahrer. Er kollidierte unverschuldet mit Abt-Audi-Fahrer Ricardo Feller, was zu einem spektakulären und gefährlichen Unfall führte. Bei dem Aufprall wurde der Motor von Olsens Porsche aus dem Chassis gerissen und landete in einem Feuerball auf der Strecke. Die medizinischen Folgen für die beteiligten Fahrer waren erheblich.

Für Niklas Lynn und sein Team war dieser Unfall emotional sehr schwierig. „Man denkt erst an den

Fahrer und dann an die Arbeit, aber das ganze Team brennt dafür, das möglich zu machen.“ Diese Erfahrung zeigt die enge Verbindung und den starken Teamgeist, der im Motorsport so wichtig ist. Trotz der intensiven Arbeit und der belastenden Situation blieb das Team motiviert und entschlossen, die Herausforderungen zu meistern und weiterhin bestmögliche Leistungen zu erbringen.

Abschalten in der Heimat

Nach solch harten Momenten hilft es, dass Niklas Lynn ein Eifeler Jung durch und durch ist. Weswegen er, wenn es die Zeit erlaubt, auch in der idyllischen Heimat abschalten kann. „Die heimische Liebe war schon immer sehr stark. Ich bin gerne hier zu Hause, auch wenn es leider aktuell nur wenige Tage sind.“ Aber nicht nur sein Heimatort ist sein Zuhause. Auch der Nürburgring ist sein Wohnzimmer. „Jeder Sieg dort ist etwas Besonderes. Wobei der diesjährige Sieg beim 24-Stunden-Rennen ein emotionaler Höhepunkt für mich und das gesamte Team war.“

Trotz seiner intensiven Bindung zum Motorsport und seiner Leidenschaft für Technik hat Niklas auch andere Perspektiven im Blick. „Bei aller Liebe zum Sport. Der derzeitige Plan ist es, nicht ewig im Motorsport zu bleiben. Tatsächlich muss man irgendwann an die größere Zukunft denken.“ Diese Aussichten umfassen sein Studium und auch die üblichen familiären Wünsche. Trotzdem ist er offen für verschiedene Karrierewege. Obwohl der Motorsport derzeit einen Großteil seines Lebens ausmacht, hat Niklas klare Vorstellungen: „Ein eigener

Betrieb hier in der Eifel ist durchaus eine Perspektive. Aber ich bin auch offen dafür, mir etwas bei einem Hersteller anzuschauen.“

Alles dreht sich um Motorsport

Aber gibt es im Leben des jungen Rheinland-Pfälers noch was anderes? „Eigentlich nein!“ In seiner Freizeit konzentriert sich Niklas ebenfalls auf den Motorsport. „Es ist wirklich eine gute Frage, was mich sonst noch ausmacht. Tatsächlich nicht viel, weil der Motorsport einen ziemlich packt und die Hobbys dann doch eher gebündelt zum Motorsport gehören.“ SimRacing ist ein Thema für den passionierten Motorradfahrer. Aber vor allem ist aktiver Sport ein wichtiger Teil seines Lebens und gleichzeitig eine Grundvoraussetzung für seine Arbeit. Daher verbringt er auch viel Zeit mit seinen Kollegen im Gym. Gemeinsam fit zu bleiben, fördert aber auch Freundschaften und sorgt für gemeinsame Ausflüge.

Ein guter Freund ist Nico Menzel – etablierter GT3-Rennfahrer und Sohn von Motorsport-Unikum Christian Menzel. Die Jungs kennen sich seit Kindertagen. Menzel beschreibt seinen Kumpel mit tollen Worten: „Er ist einer, der immer 100 Prozent gibt, der immer für einen Spaß zu haben ist. Auch ernste Gespräche oder Geheimnisse sind bei ihm gut aufgehoben. Er hat eine offene Art, geht mit geöffneten Augen durchs Leben. Jemand, auf den man sich immer verlassen kann. Aber auch einer, der Dinge sieht, die andere übersehen und direkt eine Lösung findet. Niklas in einem Satz? Er ist ein richtiger Verbesserer.“



Der neue 3008 E

Elektro-SUV der nächsten Generation



AS
www.autohaus-sommer.net
AUTOHAUS SOMMER

Autohaus Arno Sommer KG
Raiffeisenstraße 38 · 56587 Straßenhaus · ☎ (02634) 95 990
Krasnaer Straße 2 · 56566 Neuwied · ☎ (02631) 35 57 70

Arno Sommer Automobile GmbH
Rudolf-Diesel-Straße 7 · 56203 Höhr-Grenzhausen · ☎ (02624) 25 66

EIN PARADIES

FÜR CAMPINGENTHUSIASTEN, GRILLMEISTER UND NATURFREUNDE

Mit Niesmann Caraving in Polch
bestens ausgestattet
ins Outdoor-Abenteuer starten

Text: Jacqueline Schlechtriem | Fotos: Niesmann Caravaning, stock.adobe.com

Wenn die Tage länger werden und die Temperaturen steigen, stehen Camping, Grillen und Ausflüge in die Natur wieder ganz oben auf der Liste der liebsten Beschäftigungen. Und mit der richtigen Ausstattung macht die Freizeitplanung gleich doppelt Spaß. Mit hochwertigem Equipment wird der Wanderausflug, die Grillparty oder der nächste Urlaub zu einem unvergesslichen Highlight.

Wer die Outdoor-Saison bestens ausgestattet genießen möchte, hat mit Niesmann Caravaning in Polch einen kompetenten Partner an seiner Seite. Im Shop vor Ort wird auf mehr als 1000 Quadratmetern eine erstklassige Auswahl an Camping-, Outdoor- und Grill-Equipment angeboten, die durch hohe Qualität und breite Vielfalt besticht. Die großflächige Verkaufsstätte, kombiniert mit tiefer Fachkenntnis, garantiert ein Einkaufserlebnis, das genau auf die Bedürfnisse von Campingenthusiasten, Grillmeistern und Naturfreunden zugeschnitten ist.

Das kompetente und motivierte Team steht vor Ort gerne beratend zur Seite. Mit einem Fachhändler, der einem alle Fragen beantwortet und das richtige Equipment anbietet, steht dem nächsten Outdoor-Abenteuer nichts mehr im Wege. Alle Mitarbeiter sind selbst Naturfreunde und wissen genau, worauf es ankommt. Da macht es allen gleich doppelt Spaß, Erfahrungen auszutauschen, das richtige Produkt zu finden und die Kunden auf ihrem Weg in die Natur zu begleiten.

Alles für das Camping-Abenteuer

Die Produktpalette im Camping-Shop umfasst alles, was man in der Natur benötigt – von essenzieller Campingausrüstung bis hin zu spezialisierter Caravaning-Technik. Mit der neuesten Technologie und kompetenter Beratung sorgt das Team von Niesmann Caravaning für die ideale Ausstattung – egal, ob für ein gemütliches Zeltwochenen-

NIESMANN caravaning



de oder eine ausgedehnte Reise mit dem Wohnmobil. Das umfangreiche Sortiment in Polch deckt sämtliche Bedürfnisse von Campingneulingen bis zu erfahrenen Outdoor-Profis ab.

Große Auswahl für aktive Naturfreunde

Niesmann Caravaning bietet hochqualitative sowie sorgsam ausgesuchte Bekleidung und Ausrüstung für eine Vielzahl an Outdoor-Aktivitäten an. Ob ausgedehnte Wanderungen, Camping-Urlaub, Trekking, Bergsport oder Rucksack-Tour mit Zelt – in Polch gibt es alles, was das Abenteuerherz begehrt. Das Sortiment bietet neben einem großen Bekleidungsangebot von Outdoor-Jacken bis hin zu Funktionsshirts auch eine große Auswahl an Outdoor-Sandalen und Wanderschuhen sowie alles für die Reise mit Rucksack, Zelt und Isomatte an. Weiteres praktisches Reisezubehör wie zum Beispiel Schlafsäcke rundet das Angebot ab. Das Sortiment beinhaltet nur

Produkte namhafter Marken wie beispielsweise Fjällräven, Jack Wolfskin, Mammut, Lowa, Meindl, Vaude und Hanwag.

Außergewöhnliche Vielfalt im Grill-Shop

Im Grill-Shop wird eine außergewöhnliche Vielfalt für alle angeboten, die beim Grillen auf Qualität und Markenauswahl setzen. Als zertifizierter Napoleon- und Weber®-Fachhändler wird nicht nur eine überdurchschnittliche Produktvielfalt angeboten, sondern auch eine Fachberatung, die ihresgleichen sucht. Das Sortiment umfasst Premium-Grills und Grillzubehör von führenden Marken wie Weber®, Napoleon, Petromax und Monolith – sorgfältig ausgewählt, um die Grillleidenschaft auf ein neues Level zu heben. ■

NIESMANN caravaning

Ein Paradies auf 1250 m² für Grillmeister und Naturfreunde



Öffnungszeiten

Mo. bis Fr. 9.00 bis 18.30 Uhr | 1. Okt. bis 31. März 9.00 bis 17.30 Uhr

Samstag 9.00 bis 15.00 Uhr

Sonntag (freie Fahrzeugschau) 13.00 bis 17.00 Uhr

Beratung, Verkauf und Probefahrt nur während der gesetzlichen Öffnungszeiten.

NIESMANN Caravaning

Shop für Camping, Outdoorbekleidung, BBQ & Grill

Kehrstr. 51 | 56751 Polch | Tel. 0 26 54/9 40 90 | info@niesmann.de

www.niesmann.de

75 JAHRE Fußball fieber

IN
RHEINLAND-
PFALZ



Bis zum 3. November locken
Fußballgeschichte(n) auf
die Festung Ehrenbreitstein

Text: Roland Schäfges | Fotos: stock.adobe.com, www.myfoto24.eu

Die UEFA-Fußball-Europameisterschaft in Deutschland kam zwar nicht selbst mit Spielen nach Rheinland-Pfalz, aber zumindest das „Fußballfieber“ in Form einer liebevoll zusammengestellten Sonderausstellung. Die Ausstellung „Fußballfieber – Fußballgeschichte(n) aus Rheinland-Pfalz“ ist noch bis zum 3. November 2024 im Kulturzentrum der Festung Ehrenbreitstein in Koblenz zu erleben. Diese großartig zur Schau gestellte Sammlung vieler einzigartiger Exponate, lädt zu einer spannenden und interaktiven Reise durch die Fußballgeschichte jenes Bundeslandes ein, aus dem nicht nur der unvergessliche Fritz Walter stammt, sondern auch viele weitere große und zu Legenden gewordenen Persönlichkeiten des Fußballs. Auf Initiative des fachkundigen 35-jährigen, aus Koblenz stammenden Kurators, Simon Sporenberg, bietet die Ausstellung eine umfassende Mischung aus historischen Exponaten, interaktiven Stationen und persönlichen Geschichten, die die Besucher in die Welt des rheinland-pfälzischen Fußballs eintauchen lassen. Ursprünglich von Ideengeber Roger Lewentz, dem langjährigen Sport- und Innenminister des Landes, als reine Ausstellung zum Thema „70 Jahre ‚Wunder von Bern‘“ angedacht, entwickelte sich das Konzept, dank Sporenbergs Engagement, zu einer weitreichenderen und vielseitigeren Darstellung der Fußballgeschichte in Rheinland-Pfalz.

Interaktive Zeitreise durch den Fußball

Die Sonderausstellung ist von den Machern so gestaltet worden, dass sie Besucher aller Altersgruppen, aber auch weniger sport- und fußballinteressierte Personen, gleichermaßen anspricht. Ob Groß oder Klein, Jung oder Alt, Fan oder Fußball-Laie – alle sind eingeladen, die verschiedenen Facetten des Fußballspiels spielerisch und mit zahlreichen Ausstellungsstücken zu erkunden und an vielen medialen Stationen zu erlernen. So können die Besucher beispielsweise im Innen- und Außenbereich Tischkicker oder Tipp-Kick spielen, große Trommeln schlagen, um Teil einer großen Fan-Choreografie zu werden, oder die Stadien des 1. FSV Mainz 05 und des 1. FC Kaiserslautern als jeweils 40-teiliges Modell nachbauen. Auch eine klassische Torwand lädt dazu ein, die Rekorde aus dem ZDF-Sportstudio zu überbieten. „Hier kann ich etwas anfassen, etwas machen, was man immer so schön als interaktiv beschreibt. Das gefällt mir sehr, sehr gut“, freute sich Fußball-Olympiasiegerin Josephine Henning bei der Pressekonferenz zur Eröffnung.

Rheinland-pfälzische Fußballgeschichte(n)

Zahlreiche Originalgegenstände aus der 75-jährigen Fußballgeschichte in Rheinland-Pfalz seit der Gründung der beiden Dachverbände „Fußballverband Rheinland“ und „Südwestdeutscher Fußballverband“ bereichern die Ausstellung. Sie zeigt nicht nur die sportlichen Erfolge, wie die vier Meisterschaften des 1. FC Kaiserslautern, sondern auch die emotionalen Momente und persönlichen Geschichten, die den Fußball in dieser Region geprägt haben.



Die Ausstellung gliedert sich in verschiedene Themenbereiche, die die unterschiedlichen Aspekte des Fußballs in Rheinland-Pfalz beleuchten. Dazu gehören unter anderem die Geschichte(n) der bedeutsamsten Fußballvereine des Landes, die Entwicklung des Frauenfußballs, die wichtige Rolle der vielen Amateurreine und die gesellschaftliche Bedeutung des Fußballs. Begrüßt werden die Besucher von einer imposanten, dreiminütigen Videoreise durch die Fußball-Geschichte.

Bedeutende Exponate & persönliche Geschichte

Zu den Highlights der Ausstellung zählen Exponate wie die originalen Vereinsrepliken der Meisterschale von 1998 und des DFB-Pokals von 1996 des 1. FC Kaiserslautern. Auch der originale, in Bronze gegossene Adidas-Fußballschuh des 1954er WM-Helden Fritz Walter, den er bei seinem letzten Spiel für die deutsche Nationalmannschaft 1958 während der WM in Schweden trug, kann bestaunt werden. Ein besonders emotionaler Moment ist auch die Erinnerung an das EM-Halbfinale 1996 in England. Der insgesamt dreimalige Europameister Stefan Kuntz, dessen 96er EM-Medaille, sein originales Finaltrikot sowie seine „Kicker“-Torjägerkanone aus dem Jahr 1994 ebenfalls Teil der Ausstellung sind, erinnert sich: „Von dem Moment, wo die Zuschauer unsere Köpfe gesehen haben, hat für mich eine Aufwärmzeit von 40 Minuten Gänsehaut angefangen. Die nicht weggegangen ist. Ich habe mich auch selber ein paar Mal beim Dehnen erwischt, wie ich mehr so in der Gegend rumgeguckt habe. Es war so eine unglaubliche Stimmung.“ Solche persönlichen Erinnerungen verleihen der Ausstellung eine besondere Tiefe und Nähe.

Die Ausstellung zeigt auch, wie Fußball Generationen verbindet. Der dreimalige Weltschiedsrichter und „Schiedsrichter des Jahrzehnts“ Dr. Markus Merk aus Kaiserslautern, der zahlreiche Fußbälle aus wichtigen Finalspielen sowie aus Europa- und Weltmeisterschaftsspielen zur Verfügung gestellt hat, erinnerte sich bei der Eröffnung an seinen Vater: „Als 15-Jähriger habe ich meinem Papa versprochen, dass ich ihn einladen würde, wenn ich selbst einmal ein Landesmeister-Endspiel pfeife. Ich sehe heute noch das Strahlen in seinen Augen, weil das so utopisch war.“ Merk leitete 2003 das Champions-League-Finale in Manchester, und sein Vater war im Stadion dabei.

Besondere Interaktivität

Dr. Markus Merk spielte auch bei der Gestaltung der Ausstellung eine bedeutende Rolle. „Uns war

von Anfang an klar, dass wir das Schiedsrichterwesen ebenfalls darstellen wollten. Daher war es uns ein wichtiges Anliegen, dafür keinen Geringeren als Dr. Merk zu gewinnen. Was uns zum Glück gelungen ist“, verrät Sporenberg nicht ohne Stolz. Ein Highlight ist eine interaktive Videodarstellung, die es den Besuchern ermöglicht, in die Rolle eines Schiedsrichters zu schlüpfen, um kritische Schiedsrichterentscheidungen am Touchscreen selbst zu bewerten.

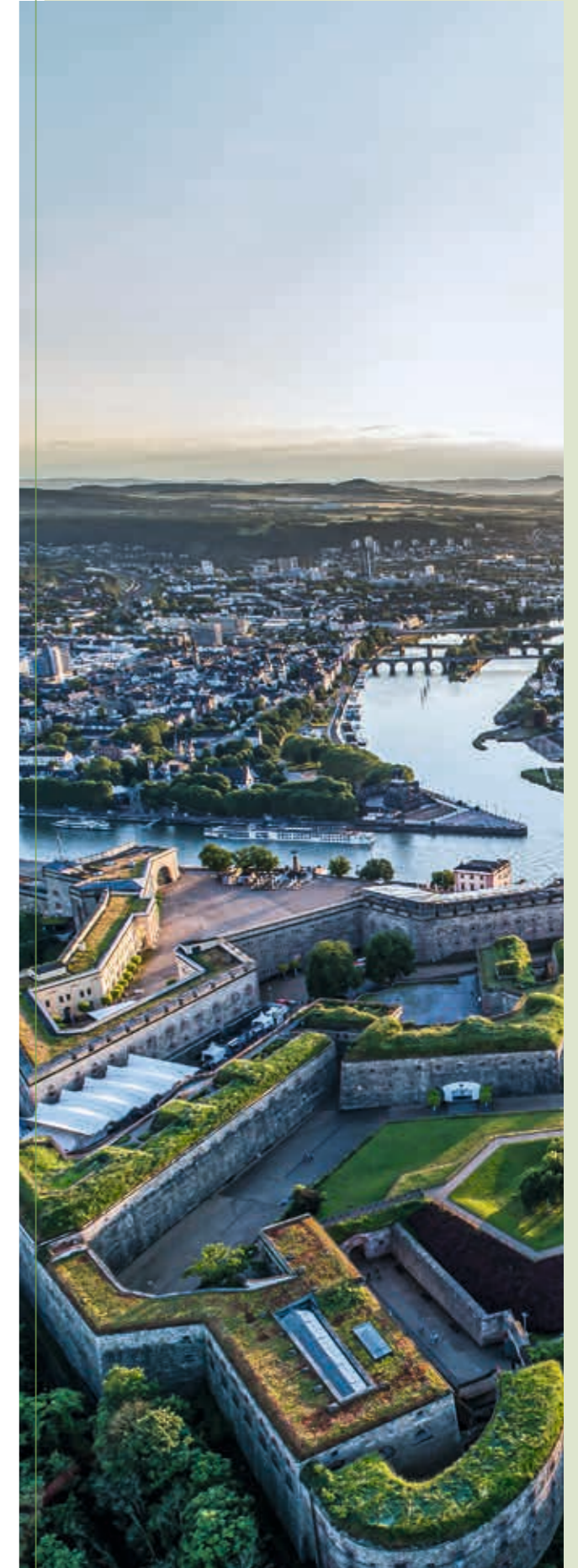
Die mediale Visualisierung der Ausstellung ist sowieso ein zentrales Stilmittel. Es gibt zahlreiche Interviews und Audioausschnitte zu entdecken. Interviews mit dem in Andernach geborenen, ehemaligen TuS Mayen-Spieler Stefan Bell, der als Bundesliga-Spieler beim FSV Mainz 05 zur Ikone wurde, oder der in Bonn geborenen, in Koblenz lebenden Celia Sasic, die heute DFB-Vizepräsidentin ist und viele Jahre für den SC07 Bad Neuenahr spielte, wurden extra für die Ausstellung von der Koblenzer Journalistin Katrin Wolf und Video-Creator Stephan Eismann produziert. Der VfL Wolfsburg steuerte ein speziell für die Ausstellung produziertes Video mit Jule Brand bei, und auch der SWR lieferte viele Videoschnipsel für die Ausstellung.

Fußball als Spiegel der Gesellschaft

„Fußball bedeutet mehr als nur Sport. Er ist ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen – auf dem Platz und außerhalb. Hier spiegeln sich gesellschaftliche Entwicklungen und Herausforderungen wider“, sagte Minister Alexander Schweitzer bei der Eröffnung. Diese Botschaft zieht sich wie ein roter Faden durch die gesamte Ausstellung. Sie beleuchtet nicht nur die sportlichen Aspekte, sondern auch die gesellschaftlichen und historischen Hintergründe des Fußballs in Rheinland-Pfalz.

Ein besonderes Augenmerk wird daher auch auf den Frauenfußball gelegt. Von den ersten Damenfußballspielen in den 1960er Jahren bis hin zu den heutigen Erfolgen der SG99 Andernach in der zweiten Fußballbundesliga zeigt die Ausstellung die Entwicklung des Frauenfußballs und die bedeutende Rolle, die Rheinland-Pfalz dabei gespielt hat.

Mindestens genauso wichtig sind die vielen ehrenamtlichen Helfer in den Amateurreinen. „Die kriegen normalerweise keine so große Wertschätzung“, betonte Kuntz. Die Ausstellung würdigt daher auch die unzähligen freiwilligen Helfer, die im Hintergrund arbeiten und ohne die der Fußball nicht möglich wäre. „Vielleicht ist einer unter den Besuchern, der sagt: ‚Boa, als der FCK





Florian Stein steht für die Zukunft des rheinland-pfälzischen Frauenfußball. Der Erfolgscoach der SG99 Andernach wird ab Sommer 2024 Verbandstrainer des Fußballverbands Rheinland.

damals Meister geworden ist, da war ich als Ordner oder Sanitäter dabei“. Dies, so der ehemalige TuS-Koblenz-Vorstand Kuntz, sind doch „die schönen Geschichten, die man manchmal ein kleines bisschen vergisst.“

Mehr als 2000 Amateurvereine in Rheinland-Pfalz prägen das Land und verbinden die Menschen. Vereine wie die TuS Koblenz, die zwischen 2005/06 und 2008/09 vier Saisons in der zweiten Fußballbundesliga spielte, der Rheinland-Pokal-Rekordsieger Eintracht Trier, oder auch der Heimatverein des Deutschen Meisters und UEFA-Cup-Siegers Winfried Schäfer, TuS Mayen, welcher 2004 im DFB-Pokal auf den VfB Stuttgart traf, werden allesamt genauso in der Ausstellung dargestellt, wie auch jener als „Tor des Jahres“ ausgezeichnete Treffer, den TuS-Koblenz-Urgestein Michael Stahl der Alten Dame Hertha im DFB-Pokal 2010 aus 61 Metern einschenkte. Ein historisch besonderes Unikat ist das nur in drei Spielen getragene Trikot der Wormatia Worms aus der Regionalligasaison 1967/68. Es war das deutschlandweit erste mit Sponsorenwerbung auf der Brust, lange bevor Kräuterlikör-König Günter Mast das Hirsch-Logo auf die Brust seiner Eintracht aus Braunschweig setzte und damit das Werbeverbot zu Fall brachte.

In lebensgroßen Bildern werden zudem auch elf besondere Fußballpersönlichkeiten des Landes in einer Art „Ruhmeshalle“ gewürdigt. Darunter 2014er Weltmeister Roman Weidenfeller, die Weltenbummler-Trainer-Legende Rudi Gutendorf und die heutige UEFA-Funktionärin und ehemalige Nationalspielerin Nadine Keßler, die sehr erfolgreich das Spielertrikot gegen den Hosenanzug getauscht hat.

Nach ihrem Abschluss in Koblenz, soll die Ausstellung in den kommenden Jahren auch in Mainz und Kaiserslautern zu sehen sein. Die interessante Ausstellung entstand in Zusammenarbeit mit dem 1. FSV Mainz 05, dem 1. FC Kaiserslautern, der Fritz-Walter-Stiftung, dem Deutschen Fußballmuseum, der Lotto Rheinland-Pfalz GmbH, dem SWR, dem Fußballverband Rheinland, dem Südwestdeutschen Fußballverband und vielen weiteren Partnern. Weswegen der rheinland-pfälzische Innenminister Michael Ebling nicht ohne Grund die besondere Verbindung von Sport und Kultur betonte: „Sport und Museen sind eigentlich zwei ziemlich getrennte Welten. Hier konnten wir sie verbinden – auch emotional.“ ■

WEITERE INFOS

www.tor-zum-welterbe.de



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 sowie überall, wo es Bücher gibt.
14,90 Euro · ISBN 978-3-925180-46-0 · Auch als E-Book erschienen

manuela-lewentz.de

VOLLE Power

FÜR DIE OUTDOOR- SAISON

Wie Jogger, Fitnessfans und Co.
ihre Leistungsfähigkeit optimieren können

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

Ob Profi oder ambitionierter Freizeitsportler – mit der warmen Jahreszeit startet auch die Outdoorsaison für Jogger, Kletterer, Kiter, Radler, Fitnessfans und Co. in die nächste Runde. Das ist grundsätzlich gut. Denn Muskeltraining und körperliche Belastungen liefern dem Organismus die erforderlichen Anreize zur Regeneration, zum Erhalt, zur Kräftigung und zur Leistungssteigerung der Gewebe, Muskeln, Sehnen, Bänder, Knorpel und Knochen. Sprich: Ohne Training baut der Körper ab. Es lohnt sich also dranzubleiben.

Gesunde Erfolge erzielen

Wer allerdings dauerhaft gesunde Erfolge erzielen will, sollte die körpereigenen Spielregeln kennen. Denn nicht selten stellen wir fest, dass Muskelkater, schmerzende Gelenke und ein stagnierender Fettabbau unsere Power beim Sport ausbremsen. Ursache kann ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt sein. „Alle regenerativ arbeitenden

Enzyme und Stoffwechselprozesse werden nämlich durch einen Säureüberschuss gehemmt“, erklärt dazu Diplom-Ernährungswissenschaftler Roland Jentschura aus Münster, der auch Top-Athleten berät. „Gezielte Entsäuerung ist die Basis für sportlichen Erfolg und kontinuierliche Leistungssteigerung“, ist der Fachmann überzeugt.

Drei Maßnahmen sind demnach erforderlich – erstens eine basenüberschüssige, mineralstoffreiche Ernährung, zweitens basische Entlastung des Körpers und drittens ausreichende Erholungszeiten. So sollte der Fokus beim Essen auf frischem Obst, Gemüse, vollwertigem Getreide (Hirse, Buchweizen) und hochwertigen Ölen liegen. Von tierischen Produkten, Zucker, Kaffee und Weißmehl wird dagegen abgeraten. Um Säuredepots aufzulösen, sind basische Tees – wie der 7x7 KräuterTee aus dem Reformhaus – empfehlenswert. Zusätzlich rät Jentschura dazu, reichlich Wasser zu trinken.



Entlasten, trainieren, regenerieren

Grundsätzlich sollte das Outdoor-Training – gerade nach längerer Pause – langsam und mit Bedacht angegangen werden. Dafür zieht man beispielsweise erst einmal kürzere Aktiveinheiten durch und steigert sich dann Stück für Stück. Viele Tipps finden sich auch im Fitness-Ratgeber „Basisch erfolgreich“, der auf www.p-jentschura.com kostenlos bestellt werden kann.

So sind für die Entlastung nach dem Training Bäder mit basischen Pflegesalzen ein wertvoller Rat. Alternativ können basische Wickel oder Strümpfe die Entsäuerung des Gewebes fördern. Zu guter Letzt gilt es, nach jedem sportlichen Einsatz eine Pause von mindestens zwölf Stunden einzulegen und so dem Körper Zeit für die Regeneration zu geben. ■

POWER

VON MAYEN NACH L.A.



Musik- und Konzertfotograf GUIDO KARP rückt alle ins richtige Licht

Text: Jasmin Rumpf | Fotos: Michael Koelsch/GKP, Gerd Ludwig,
Nicole Karp/GKP, Viola Schütz

Wer Guido Karp nicht kennt, wird aber höchstwahrscheinlich eines seiner Fotos zu Hause haben, denn der gebürtige Mayener ist einer der erfolgreichsten Musik- und Konzertfotografen der Welt. Mehr als 1000 Coverfotos für CDs und DVDs hat er fotografiert. Dazu zählen die weltweit meistverkaufte Single „Candle in the Wind“ von Elton John sowie die meistverkaufte Musik-DVD „Robbie Williams – live at the Albert“. Egal aus welchem Musikgenre – es gibt wohl kaum einen Künstler, den Karp noch nicht vor der Linse hatte.

Nun ist dem 61-Jährigen im Februar 2024 eine besondere Ehre zuteilgeworden. Die britische Royal Mail, die regelmäßig Briefmarkensets britischer, verstorbener Berühmtheiten veröffentlicht, hat sich in Gedenken an Maurice Gibb, dem Frontmann der Bee Gees, für acht Fotos entschieden, die Guido Karp aufgenommen hat. Das Besondere daran ist nicht nur die Verwendung der Fotos an sich, sondern auch, dass es sich hierbei das erste Mal um Fotos eines nicht-britischen Fotografen handelt.

Fotografie von klein auf

Der 1963 geborene Fotograf begann bereits mit rund elf Jahren zu fotografieren. Nachdem sein Freund und Cousin Dietmar eine Kamera geschenkt bekam, wollte er schlicht und ergreifend auch eine haben. Die beiden Jungs probierten gemeinsam ihre Kameras aus und nutzten vor allem die Möglichkeiten auf dem Mayener Lukasfest. Karp merkte schnell, dass er ein gewisses Talent hat – vor allem beim Fotografieren von Menschen.

Mit 13 Jahren berichtete Karp für die Schülerzeitung des Eichendorff-Gymnasiums in Koblenz über Otto Waalkes. Natürlich sollte bei diesem Event auch die Presse anwesend sein, doch der für die Rhein-Zeitung arbeitende Fotograf hatte einen Unfall und



ICH scharwenzel

NICHT UM ALLE HERUM,
SONDERN WAHRE
GERNE DIE DISTANZ.

”

erschien nicht. Der junge Karp nutze die Gelegenheit und reichte kurzerhand sein Foto des Komikers ein. Mit Erfolg: Die Aufnahme wurde veröffentlicht.

Mit seinem ersten Honorar von rund 15 DM kaufte sich Karp voller Stolz 20 Ausgaben der Rhein-Zeitung. Bereits ein Jahr später folgte eine Gemeinschaftsausstellung in Koblenz und im Jahr 1987 die erste eigene Ausstellung des damals 15-Jährigen im „Le Café“ in Boppard.

Eine außergewöhnliche Karriere

Als großer Fan von Konzerten stellte Guido Karp fest, dass Musik und Fotografie sehr gut zusammenpassen und seine Leidenschaften vereinen. 1983 erschien sein erstes Plattencover für die Schallplatte „Ich will nicht dein Leben“ von Thomas Anders. 1988 und 1992 gewann er bereits den Award zum „Music Photographer of the Year“. Karp ist Gründer und Inhaber der Konzertfotoagentur „FansUnited“, hält Vorträge, gibt Workshops, wie z. B. „Karpadamy“ und engagiert sich sozial mit dem Charity-Projekt „kunstlerhelfen“.

Die Porträtfotos von Andy Klein und Keith Richards erhalten Einzug in die Sammlung bedeutender Kunst des Landes Rhein-

land-Pfalz, 2002 wird er in New York als einer von zehn Fotografen in die Reihe „Leading photographers of the world“ aufgenommen. Seine Ausstellung „Singvögel“ bringt ein besonderes Highlight mit sich. Ein deutscher Automobilhersteller designt einen Wagen auf dem Karp's beste Fotos dieser Ausstellung zu sehen sind.

Mayen ist Heimat

Bis zu 250 Konzerte begleitet er jährlich und arbeitet weltweit mit Spitzenmusikern wie Sting, Helene Fischer, Rammstein oder Depeche Mode zusammen. „Wer mich fragt wo ich lebe, dem sage ich ‚im Hotel‘“, erklärt er. „Dadurch, dass mich meine Arbeit immer auf Tour hält, bin ich mehr Nächte im Jahr im Hotel, als zu Hause“. Sein offizieller Wohnsitz ist in Los Angeles, doch heimatliche Gefühle bekommt er tatsächlich nur in Mayen. „Es ist selten genug der Fall, dass ich in diese kleine, beschauliche Stadt zurückkomme und dann geht mir immer wieder neu das Herz auf.“

So war es auch die Stadt Mayen, in der er sich seinen lang gehegten Kindheitstraum erfüllte. Er liebte es, sowohl als kleiner Junge als auch als Erwachsener, Autoscooter zu fahren. Doch als Kind war das Budget für die Fahrchips sehr begrenzt. Seinen 40. Geburtstag feierte er somit auf eine



ganz besondere Art und Weise: so lange Autoscooter fahren, bis ihm schlecht wurde. Eigentlich hätte er die Rolling Stones auf ihrer Tour begleiten sollen. Doch Karp setzte die Priorität anders und Mick Jagger reagierte auf seine Begründung mit vollem Verständnis und wünschte ihm viel Spaß.

Erfolg durch Distanz

Nicht nur sein besonderes Talent, seine Leidenschaft und Professionalität machen Karp zu einem der begehrtesten Fotografen. Was ihn von vielen unterscheidet ist, dass er sich selbst nicht zu wichtig nimmt und stets bodenständig geblieben ist. „Ich scharwenzel nicht um alle herum, sondern wahre gerne die Distanz, ohne mich anzubiedern“, erklärt er. „Die Künstler gehen nicht auf Tour, um neue Freunde zu finden.“ Ihm ist stets bewusst, dass er als Dienstleister vor Ort ist. Es geht ihm darum, seinen Auftrag zu erfüllen und seine Kunden zufriedenzustellen. Diese „Armeslänge Abstand“ führte sogar dazu, dass er von einem verwunderten Robbie Williams gefragt wurde, ob Karp etwas gegen ihn habe, weil er sich so sehr im Hintergrund hielt. Doch der Erfolg gibt ihm Recht und die Künstler schätzen Karp's unaufdringliche Art. Zu vielen hat er ein freundschaftliches Verhältnis und begleitet deren Tourneen seit Jahren.

Langweilig wird es nie

Man könnte meinen, dass es für einen Fotografen nach über 30 Jahren Berufserfahrung irgendwann langweilig sein könnte, Musiker und Konzerte zu fotografieren. Doch dem ist keinesfalls so. Nicht nur mit den vielen technischen Möglichkeiten seiner Kamera zu spielen, lassen den Beruf spannend bleiben. „Keine Show ist wie die andere“, erklärt er. „Es gibt immer wieder neue Herausforderungen und regional von Bühne zu Bühne andere Blickwinkel“.

Auch die Atmosphäre während einer Show zieht ihn immer wieder in den Bann. Unabhängig von seinem eigenen Musikgeschmack hat er Spaß mitzuerleben, welche besondere Stimmung und Energie zwischen dem Künstler und dem Publikum entstehen. Auch außergewöhnliche Situationen hat er bei seiner Arbeit erlebt. Egal, ob er plötzlich auf einem AC/DC-Konzert in einem brennenden Käfig sitzt oder bei einem Auftritt der Scorpions in einen Bühnenschacht stürzt: Guido Karp lässt

sich nicht aus der Ruhe bringen und blickt selbst amüsiert auf solche Anekdoten seiner Karriere zurück.

„Es ist der Fotograf, der das Bild macht, nicht die Kamera“

Obwohl Karp als Berufsfotograf Wert auf eine gute Kamera legt und professionelles Equipment benötigt, hat er unter anderem ein Buch veröffentlicht, in dem er sämtliche Fotos mit einer Handykamera aufgenommen hat. „The Nudes: Photography with a Cyber-shot Mobile“ ist das Produkt seiner Begegnung mit einem Besucher der CeBIT 2007, der nicht glauben wollte, dass gute Fotos nicht von der Qualität der Fotoausrüstung abhängig sind.

Karp nahm die Herausforderung an und begann das erste Mal in seinem Leben Fotos mit einer Handykamera aufzunehmen. Obwohl die Qualität vor 17 Jahren bei weitem nicht mit den heutigen Möglichkeiten vergleichbar ist, gelang dem Profi ein besonderer Band mit weiblicher Aktfotografie. Dieser ist sein Beleg dafür, dass es letztlich immer auf die Person ankommt, die auf den Auslöser drückt.

„Princess for one day“

Seit über 20 Jahre gibt es das Vorher-Nachher-Event „Princess for one day“, für das sich ganz normale Frauen auf www.princess-for-one-day.de anmelden können. Obwohl Karp als Lead-Fotograf auch im Mittelpunkt des Beauty-Events steht, betont er, dass seine Aufgabe lediglich die sei, den Frauen ein Souvenir ihres besonderen Tages zu besorgen. Denn die Veranstaltung ist mehr als Fotografie. Ein Team aus bis zu zwölf professionellen Hair & Make-Up-Artists begleitet die Frauen, die eines der begehrtesten Tickets ergattern konnten. Das Event besteht aus Workshops, Beratungen und daraus, Frauen Tipps und Tricks zu zeigen, wie sie sich unkompliziert stylen und jeden Tag schön fühlen können.

2025 wird Karp wieder in Mayen sein und eine weitere Ausgabe des Events als Fotograf begleiten. So hat der Wahlkalifornier wieder die Möglichkeit, heimatische Luft zu schnuppern und zu den Wurzeln seiner außergewöhnlichen Karriere zurückzukehren, bevor er erneut mit den Topstars des Musikgeschäfts um die Welt reist. ■

AUF DEM WEG IN DIE

WELT ELITE

Neuwieder Peter Schmidt verpasst Boxer „Triple D“ Daniel Dietz den nötigen Feinschliff

Text und Fotos: Jörg Niebergall

Wenn Peter Schmidt im Medicon-Sport- und Gesundheitscenter in Neuwied zum Training mit seinem Schützling Daniel Dietz in den Box-Ring steigt, scheint das für den 72-Jährigen wie ein Jungbrunnen zu sein. Alle Alterswehwehchen scheinen vergessen und boxtechnisch macht dem Heddesdorfer so schnell niemand etwas vor. Gelingt Peter Schmidt und seinem Sohn Torben, der als Co-Trainer fungiert, nun zum Abschluss seiner Trainer-Karriere der große Wurf? Den Titel des Europameisters im Schwergewicht



WIR arbeiten TÄGLICH DARAN.

”

der nicht unbedeutenden Verbände IB0 und IBF hat Daniel Dietz, auch bekannt als „Triple D“, schon in der Tasche, rangiert in der Weltrangliste unter den ersten 70 und möchte im Herbst nun den nächsten Sprung machen.

Den Weg nach oben möchte der Hunsrücker, der von Box-Manager und Big-Brother-Sieger Rainer Gottwald promotet wird, natürlich am liebsten mit seinem Trainer Peter Schmidt gehen. „Ich gehe mal davon aus, dass der auch weiterhin so fit bleibt, wie er das aktuell ist“, sagt Dietz mit einem Lächeln. „Mit uns beiden passt einfach alles. Erfahrung, Technik – wir arbeiten täglich daran. Und Peter hat für jede Frage und jedes Problem die richtige Lösung.“

Ein gutes Team von Anfang an

Als der ehemalige Kickboxing-Weltmeister Daniel Dietz vor drei Jahren erstmals im Medicon auftauchte, erkannten Schmidt, aber auch Medicon-Chef Ortwin Sülzen schnell, was für ein Rohdiamant ihnen da vor die Füße gefallen war. „Der Peter hat das direkt erkannt“, erinnert sich Sülzen. In Neuwied werden dem Boxtalent die besten Voraussetzungen geboten. Sogar eine Höhenkammer – so kann sich Dietz die Fahrt in die Alpen sparen.

Bis auf die Corona-Zeit – „Da habe ich ihn einfach mit zu mir nach Hause in meinen Fitness-Raum genommen“, sagt Peter Schmidt – pendelt Dietz täglich von Emmelshausen ins Neuwieder Gewerbegebiet. Zwölf Kämpfe, zwölf Siege, elf Mal vorzeitig durch K.o. gewonnen, und darüber hinaus hat ihn der amtierende ukrainische Box-Weltmeister Oleksandr Usyk (37) noch als Sparringspartner auserkoren. WM-Luft hat Dietz so jedenfalls schon mal geschnuppert – und das nicht nur als ehemaliger Kick-Boxer.

Weiter auf Siegeskurs

Anfang Mai bestritt Dietz, im Rahmen der „Ge-Man-Fight-Night“ (live auf DAZN), seinen nächsten Aufbaukampf in der Friedrich-Ebert-Halle in Ludwigshafen. Gegner war der bislang ungeschlagene Mainzer Halim Haxhijaj (fünf Kämpfe – fünf Siege). Der 32-jährige Kosovare machte Dietz besonders in der ersten Runde das Leben schwer. Zumal er mit gerade einmal 1,73 Meter Körpergröße und einem Gewicht von 105 Kilogramm so gar nicht in das „dietzsche“ Beuteschema passte.

„Wir haben dann ab Runde zwei unsere Taktik umgestellt“, so Schmidt. „Danach lief es besser und die Treffer von Daniel zeigten schon die erste Wirkung.“ In Runde drei hatte Haxhijaj dann nicht mehr viel entgegenzusetzen. Dietz siegte durch k.o. und bleibt somit weiter ungeschlagen (13 Kämpfe, zwölf Mal durch k.o.). „Und wenn Peter mit dabei ist, kann ja nichts schiefgehen“, fügt Dietz hinzu. „Ich hoffe einfach, dass das noch lange so bleibt.“ Und die Alterswehwehchen hat Peter Schmidt ja auch eigentlich nur, wenn er zu Hause im Wohnzimmer vor dem Fernseher sitzt. Schon im Oktober möchte „Triple D“ wieder im Ring stehen. „Ich hoffe, das klappt“, sagt der aufstrebende Profiboxer aus dem Hunsrück. Fest eingeplant ist dagegen der Titelkampf im Dezember im Weihnachtszirkus in Karlsruhe.

Nicht nur ein Männersport

Mit der 21-jährigen Neuwiederin Carlotta Ginger Berlin haben Peter Schmidt und seine Crew übrigens noch ein weiteres heißes Eisen im Box-Feuer. Die gebürtige Lahnsteinerin, die in Niederbieber wohnt, hat schon bei ihrem Debut mit Technik, Schlagkraft und Einsatz überzeugt und empfiehlt sich für höhere Aufgaben. ■





Frauen Barcamp IN KOBLENZ

Ein Tag voller Inspiration,
Networking & Empowerment

Text: Frauen Barcamp | Fotos: Karina Schuh

Das Frauen Barcamp in Koblenz hat sich zu einem wichtigen jährlichen Treffpunkt für Frauen und Männer aus den unterschiedlichsten Branchen, Positionen und Lebenssituationen entwickelt. Die Veranstaltung bietet eine einzigartige Plattform für den Austausch und das Netzwerken von Wissen, Erfahrungen und Ideen rund um das Thema „Frauen stärken in Beruf und Führung“. Nach dem erfolgreichen Auftakt in der evm-Zukunftswerkstatt im Jahr 2023, fand die zweite Ausgabe im Juni 2024 in den neuen Räumlichkeiten der Debeka statt. Rund 300 Teilgeberinnen und Teilgeber waren mit dabei. Auch wenn der Name Frauen Barcamp es vielleicht im ersten

Moment nicht anmuten lässt, sind Männer und Frauen gleichermaßen willkommen, denn die Organisatorinnen sagen ganz klar: Ohne Männer kann es Frauen stärken in Beruf und Führung nicht geben. Es ist eine gemeinsame Mission, auf der man sich befindet und nichts, was eine Seite exklusiv ohne die andere ermöglichen kann.

Starke Partner für ein starkes Event

Das Frauen Barcamp wird von einer beeindruckenden Allianz engagierter Organisatorinnen getragen. Die IHK Koblenz und die HWK Koblenz

unterstützen das Event tatkräftig nicht nur bei den Planungen, sondern auch am Tag selbst. Die IHK bietet umfangreiche Dienstleistungen für Unternehmen an und setzt sich für die Interessen der regionalen Wirtschaft ein, während die HWK Handwerksbetriebe fördert und deren Weiterentwicklung unterstützt. Dabei liegt beiden die Förderung der weiblichen Mitglieder sowie Unternehmerinnen und Unternehmer am Herzen.

„Women After Work“, ein preisgekröntes Frauennetzwerk, das über 200 Frauen aus der Region miteinander verbindet und stärkt, ist nicht nur ein zentraler Partner des Barcamps, sondern auch der Ideengeber, denn aus ihren Reihen entstand die Vision, das Frauen Barcamp in Koblenz zu veranstalten. „Women after Work“ hat sich zum Ziel gesetzt, Frauen durch regelmäßige Veranstaltungen und Workshops in ihrer beruflichen und persönlichen Entwicklung zu fördern und den Austausch miteinander zu stärken.

Der BVMW Mittelrhein, der Bundesverband mittelständische Wirtschaft, repräsentiert die Interessen mittelständischer Unternehmen und unterstützt sie in ihrer Entwicklung. Mit der langen Erfahrung in Veranstaltungen und starkem Netzwerken auf regionaler, Landes- und Bundesebene, stärken sie das Frauen Barcamp. „Zonta Club Koblenz Rhein-Mosel“, ein weiteres bedeutendes Netzwerk, setzt sich weltweit für die Verbesserung der rechtlichen, politischen, wirtschaftlichen und beruflichen Stellung der Frau ein.

Das Organisatorinnen-Sextett komplettiert „Koblenz Hybrider“, eine inklusive Digitalagentur aus dem Herzen von Koblenz. Sie legen großen Wert auf authentisches Social Media und die Stärkung von Frauen – nicht nur in der digitalen Welt. Mit ihrem Engagement tragen sie dazu bei, Frauen sichtbarer zu machen und ihre Stimmen zu stärken.

Ein Tag voller Möglichkeiten: Workshops, Networking & mehr

Das Frauen Barcamp bietet eine breite Palette an Workshops und Diskussionsrunden zu Themen wie Leadership, Karriereentwicklung, digitale Innovationen, Work-Life-Balance und persönliche Entwicklung. Die Teilgeberinnen und Teilgeber haben die Möglichkeit, sich aktiv einzubringen und eigene Vorträge und Diskussionen anzubieten. Diese offene Struktur fördert eine dynamische und interaktive Atmosphäre, in der persönliche Geschichten und berufliche Erfahrungen geteilt werden, um andere zu inspirieren und zu ermutigen. Dabei sind die Themen so individuell wie die Teilgebenden selbst: von Yoga-Einheiten, über Workshops zu LinkedIn, Mutausrüchen oder auch Buchveröffentlichungen. Im vergangenen Jahr freuten sich alle über

Sessions zum Thema „Resilienz und Achtsamkeit“, „Künstliche Intelligenz“, „Mitarbeitergewinnung“ und noch vielen mehr.

Gemeinschaft & Unterstützung: Ein Event mit Herz

Besonders hervorzuheben ist die Teilnahme gemeinnütziger Organisationen, die jedes Jahr eine zusätzliche Sichtbarkeit bekommen. „Jobs for Moms“, die bereits zweimal dabei waren, setzen sich für wertvolle Arbeitgeber ein. Die Erlöse der Kochbücher von „Stefans Kinderhilfsprojekt“, fließen in Kinderhilfsprojekte oder gehen im Rahmen des Frauen Barcamps an den Förderverein des Frauenhauses Koblenz e. V. Außerdem „Herzkissen – Gemeinsam gegen Krebs“, eine tolle Gruppe engagierter Betroffener und Nicht-Betroffener, die für Brustkrebserkrankte ihre Stimme und ihre Nähmaschinen laut werden lassen. Alle können ihre Projekte vorstellen und das Event somit bereichern.

Für das leibliche Wohl sorgen immer zahlreiche regionale Anbieter mit abwechslungsreichen, kulinarischen Angeboten für jeden Geschmack – von Fleischgerichten über vegetarisches bis zu veganen Köstlichkeiten. Im Anschluss an die Workshops können alle mit leckeren Weinen – zweimal bereits von Kira Blinn – den Tag ausklingen lassen und das erlebte miteinander besprechen und Großartiges feiern.

Networking & Empowerment – eine unvergessliche Erfahrung

Das Frauen Barcamp in Koblenz bietet somit die ideale Plattform, um neue Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Von erfolgreichen Unternehmerinnen und Unternehmern sowie Führungskräften bis hin zu aufstrebenden Talenten – hier finden alle Teilnehmenden die Gelegenheit, wertvolle Einblicke zu gewinnen und sich inspirieren zu lassen. Auch für 2025 ist bereits ein Frauen Barcamp geplant, um diese großartige Idee weiterleben zu lassen.

Auf Social Media (Instagram und LinkedIn) teilt das Organisations-Team das ganze Jahr Neuigkeiten, Erlebnisse und bereits Ankündigungen für das nächste Event. Gemeinsam die Zukunft gestalten und die Stärkung von Frauen vorantreiben lautet die Devise. Nicht nur einmal im Jahr, sondern immer! ■

INFOS UND KONTAKT

@frauenbarcamp
www.frauen-barcamp-koblenz.de

Frauen stärken IN BERUF UND FÜHRUNG.



Gut essen

KANN SO EINFACH SEIN

Entdeckt von Jacqueline Schlechtriem, djd
Fotos: djd/www.deutschesee.de

Tipps und Ideen rund um das Powerfood Thunfisch

Einfache Küche, der schnelle Griff in den Vorratsschrank, Soul-Food mit Verwöhnfaktor: Diese Dinge verbindet man auf Anhieb nicht unbedingt mit gesunder Ernährung. Dabei muss das eine das andere keineswegs ausschließen. Das zeigt sich zum Beispiel an der Empfehlung von Ernährungsexperten, zweimal pro Woche Fisch zu essen: Hier bietet sich neben frischer Ware vom Markt oder Fischhändler als unkomplizierte Alternative auch die Variante aus der Dose an – etwa Thunfisch in Öl oder Aufguss. Denn bei der Konservierung gehen so gut wie keine der wertvollen Inhaltsstoffe verloren, sodass man jederzeit ein echtes Powerfood im Schrank hat.

Viele Nährstoffe, noch mehr Zubereitungsmöglichkeiten

Die Nährstoffbilanz von Thunfisch ist tatsächlich beeindruckend: Mit circa 23 Prozent hat er einen extra hohen Gehalt an Proteinen, die wichtig sind für Fitness und Muskelaufbau. Dazu liefern die schnellen Schwimmer jede Menge Zink, Jod, Vitamin D, Eisen, Phosphor, Kalium und Magnesium. Die ebenfalls reichlich enthaltenen Omega-3-Fettsäuren gelten als vorteilhaft für das Herz-Kreislauf-System.

Nicht drin im Thunfisch stecken dagegen Kohlenhydrate, sodass er auch für die Low-Carb-Küche geeignet ist. Statt auf die Pizza kommt er dann beispielsweise als Boden darunter: Mit Ei und Gewürzen vermischt, dünn ausgerollt, kurz vorgebacken und dann nach Belieben belegt ist eine Pizza ganz ohne Mehl schnell gezaubert. Das Rezept findet sich unter www.deutschesee.de, zusammen mit vielen anderen köstlichen und ausgewogenen Thunfischgerichten: von Sushi-Bowls und frischen Salaten bis zu echten Wohlfühlessen wie Pasta, Italienischem Omelette und wärmenden Aufläufen.

Auf besiegelte Nachhaltigkeit achten

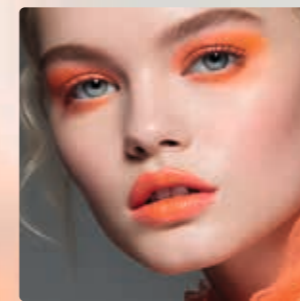
Um nicht nur in puncto bewusster Ernährung ein gutes Gewissen zu haben, sollte man beim Griff zur Thunfischdose aber auch auf die Nachhaltigkeit achten. Denn es ist wichtig, dass der Fisch aus einem gesunden, nicht gefährdeten Bestand kommt. So stammen etwa die Thunfischkonserven von Deutsche See aus einer verantwortungsvollen Fischerei im westlichen Indischen Ozean rund um Madagaskar. Verwendet wird der echte Bonito, eine weitverbreitete Art, die ausschließlich mit Schiffen der eigenen Flotte gefangen wird. ■



Empathie

„Peach Fuzz“ ist die
Pantone Farbe des Jahres

Entdeckt von Jacqueline Schlechtriem, fashionpress
Fotos: stock.adobe.com



Color of
the Year
2024

PANTONE®

Peach Fuzz
13-1023

Im vergangenen Jahr stellte das Pantone-Farbinstitut mit „Magenta“ einen sehr lebendigen und leidenschaftlichen Farbton als Trendfarbe vor. Zum 25. Jubiläum setzt das Institut auf einen zurückhaltenden und sanften Pfirsichtton: „Peach Fuzz“ wurde als Pantone Farbe 2024 ausgewählt. Der warme Farbton ist eine Mischung aus einem hellen Orange und einem zarten Rosa und symbolisiert Empathie und Geborgenheit.

„Peach Fuzz“ lässt sich sehr vielseitig einsetzen, da der Farbton in den kalten Monaten Wärme und Frische mitbringt und im Sommer Leichtigkeit ausstrahlt. Da die Pantone Farbe des Jahres 2024 im Vergleich zum Vorjahr eher zurückhaltend ist, lässt sie sich nicht nur wunderbar mit anderen Farbtönen kombinieren, sondern sticht besonders als Komplettlook hervor. Egal, ob Kleid oder Mantel – der Farbton strahlt Frische und Wärme aus und wirkt elegant und feminin. Zum „Peach Fuzz“-Lieblingsteil kombiniert man am besten schwarze oder weiße Accessoires und goldenen Schmuck. Sehr schön wirkt der Look vor allem auf sommerlich gebräunter Haut.

Je nach Farbtintensität sollten helle Hauttypen jedoch kräftigere Farben zu „Peach Fuzz“ kombinieren – ansonsten kann die Haut schnell fahl und blass erscheinen. Eine tolle Kombination ergibt sich aus „Peach Fuzz“ und Denim – egal ob als Jacke oder Hose, der kräftige Blauton lässt die Trendfarbe 2024 besonders schön leuchten. Auch Brauntöne schaffen einen tollen Kontrast zum hellen Pfirsichtton. So wird Peach Fuzz auch zum Eyecatcher in der Männermode. In Kombination mit eher männlichen Kleidungsstücken wirkt die Farbe auch bei den Männern, die einen maskulinen Stil bevorzugen, elegant und stilbewusst.

Wer es eher dezent mag und im Alltag eher auf gedeckte und unauffällige Farben zurückgreift, sucht sich einfach sein Lieblings-Accessoire in der Trendfarbe aus und wertet damit auch schlichte Outfits modisch auf. Das zeigt Stilbewusstsein und besonders Nachhaltigkeit, weil die Accessoires auch in den kommenden Jahren weiterhin zu schlichten Outfits kombiniert werden können.

UND GEBORGENHEIT

BEAT THE HEAT



ERFRISCHENDE KAFFEE-REZEPTE MIT DE'LONGHI

Im Sommer bieten kalte Kaffee-Variationen erfrischende Alternativen zu klassischen Heißgetränken. Mit der Cold Brew-Funktion des Kaffeefullautomaten Eletta Explore und den Siebträgern der La Specialista Reihe Arte Evo, Opera und Maestro von De'Longhi wird der Kaffee kalt zubereitet und kann sofort für die verschiedensten Iced Coffee-Kreationen verwendet werden.

Die einzigartige Cold Extraction Technologie der Eletta Explore, La Specialista Arte Evo und La Specialista Maestro, macht die Zubereitung von erfrischenden Getränken in weniger als fünf Minuten möglich. Sie mahlt und presst die Lieblingsbohnen automatisch und das Wasser in Raumtemperatur extrahiert mit sehr niedrig pulsierendem Druck alle Geschmacksnuancen des Kaffees – für einen perfekten Summer-Coffee-Drink.

Die Eletta Explore steht für Vielfalt in vielerlei Hinsicht. Mit den Funktionen LatteCrema Hot, LatteCrema Cool und der Cold Extraction Technologie bietet das All-round-Talent mehr als 50 verschiedene Kaffeerezepte. Dabei ist sie mit dem 3,5 Zoll großen TFT Full-Touch-Display leicht zu bedienen und speichert bis zu vier Benutzerprofile mit individuellen Präferenzen wie Intensitätsgrade oder Temperatureinstellungen. Optisch besticht die Eletta Explore mit dem gewohnten italienisch-puristischen Design, sowie einer monochromen Farbgebung. Für kalte Kaffeeabenteuer hat sie ein besonderes Special in petto: Die LatteCrema Cool Technologie ist ein neues Milchaufschäumsystem, das einen samtigen Milchschaum mit der passenden Temperatur für kalte Getränke und Rezepte liefert.

Die kompakte La Specialista Arte Evo im Barista-Stil steht für einfache Handhabung und erstklassigen

Text und Fotos: De'Longhi

COLD COCONUT COFFEE

Diese köstliche Kreation kombiniert das reiche Aroma von Kaffee mit der tropischen Süße der Kokosnuss – für ein angenehmes Geschmackserlebnis.

ZUTATEN

Kaffeebohnen 100% Arabica
200 ml kalte Magermilch
20 ml Schokoladensauce
20 ml Kokosnusscreme
Schlagsahne
Dunkle Schokoladenraspeln
Eiswürfel

ZUBEREITUNG

- 1 | Zunächst die Schokosauce in ein Glas geben.
- 2 | Die Kokosnusscreme hinzufügen.
- 3 | Das Glas unter den Auslauf der Kaffeemaschine stellen und einen Espresso zubereiten.
- 4 | Vorsichtig umrühren und gut vermischen.
- 5 | Ein separates Glas unter den Auslauf stellen und eine kalte Milch zubereiten.
- 6 | Die Milch vorsichtig aufgießen und das Getränk mit Schlagsahne garnieren.
- 7 | Mit dunklen Schokoladenraspeln bestreuen und genießen.



MINTY CHOC COLD BREW CAPPUCCINO

Schokolade und Minze verbinden sich in einem kühlen und cremigen Schaum zu einem Cold Brew-Rezept, das Ihnen bei Bedarf eine köstliche Abkühlung verschafft.

ZUTATEN

Kaffeebohnen 100% Arabica
200 ml kalte Milch
20 g Zartbitterschokolade
10 ml Pfefferminz-Extrakt
Minzschokolade zum Verzieren
Eiswürfel

ZUBEREITUNG

- 1 | Zuerst die Zartbitterschokolade in einem Wasserbad schmelzen.
- 2 | Dann den Pfefferminzextrakt in die geschmolzene Schokolade geben.
- 3 | Ein Glas mit Eiswürfeln füllen.
- 4 | Das Glas unter den Auslauf stellen und einen „Cold Brew Cappuccino“ zubereiten.
- 5 | Die Zartbitterschokolade über das Getränk gießen.
- 6 | Zuletzt mit geriebener Minzschokolade verzieren und gießen.

Espresso. Dank acht Standard-Mahleinstellungen, drei Brühentemperaturprofilen und einer Dosierhilfe kann das perfekte Kaffee-Rezept zubereitet werden. Die Cold Extraction Technologie hilft erfrischende Cold Brew-Getränke in kürzester Zeit bereitzustellen.

Ob Espresso, Americano oder Iced Latte – mit der La Specialista Maestro gelingt das Lieblingsgetränk zu Hause in gewohnter Kaffeehaus-Qualität. My LatteArt intensiviert das Barista-Erlebnis zudem – die professionelle Milchaufschäumdüse bereitet seidenweichen Milchschaum im Handumdrehen zu. Die Siebträgermaschine verfügt über acht Mahlgradeinstellungen und fünf Temperaturprofile beim Brühen, um sich an die verschiedenen Arten von Kaffeebohnen anzupassen. Die Cold Extraction Technologie macht Cold Brew in unter fünf Minuten trinkbereit. ■

HÖHER SCHNELLER WEITER

Der deutsche Sport und die olympische Idee haben einen wichtigen Standort in Limburg

Text: Klaus-Peter Krefß | Fotos: stock.adobe.com

Wenn Thomas Weikert aus dem Fenster seines Büros in Limburg sieht, blickt er direkt auf die Eisenbahngleise der Bundesbahn kurz vor dem Limburger Innenstadtbahnhof. Nicht gerade ein Blick in die von vielen erhoffte und gewünschte glanzvolle Zukunft des Unternehmens. Er hat allerdings selbst durchaus schon Zukunftsprojekte im Blick, die für Deutschland glanzvoll sein könnten und dieser Blick ist langfristig. Der 62-jährige Thomas Weikert, Familienvater, wohnhaft in Hadamar, hat eine Rechtsanwaltskanzlei in Limburg. Der Schwerpunkt seiner juristischen Arbeit liegt auf dem Familien- und Sportrecht.

DOSB – für den deutschen Sport

Nebenbei – und dies soll hier im Mittelpunkt stehen – ist er ehrenamtlich in einem Sportverband aktiv. Er ist Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes, DOSB, dem größten, wichtigsten, bedeu-

tendsten und sicher auch einflussreichsten Sportverband in Deutschland. Bis 2006 wurden die relevanten Interessen vom Deutschen Sportbund und dem „Nationalen Olympischen Komitee für Deutschland“ getrennt vertreten. 2006 fusionierten die beiden Verbände zum DOSB. Er steht laut Selbstverständnis vor allem für „Leistung, Gesundheit, Lebensfreude und Wertevermittlung“. Gründungspräsident war Thomas Bach, Fecht-Olympiasieger bei den Olympischen Spielen 1976 und inzwischen seit einigen Jahren Präsident des Internationalen Olympischen Komitees, IOC.

Über seine Mitgliedsverbände hat der Dachverband DOSB in seinen Reihen rund 87000 Sportvereine und 27 Millionen Mitglieder. Er vertritt die Interessen seiner Mitgliedsorganisationen gegenüber den Institutionen EU, Bund, Länder, Gemeinden und Kirchen. Der DOSB finanziert sich im Wesentlichen aus Mitgliedsbeiträgen, Lottereeinnahmen und Vermarktungslizen-





zen. Einzelne Projekte werden durch Drittmittel des Bundes getragen. Das Präsidium, dem Thomas Weikert vorsteht, bestimmt die strategische Ausrichtung dieser Dachorganisation des deutschen Sports. Für ihn persönlich ist noch wichtig: „Ein DOSB-Präsidium unter meiner Führung ist immer eines des Dialogs und des Interessenausgleichs.“

Thomas Weikert ist ein Mannschaftsspieler

Schon sehr früh zog es den damals noch kleinen Thomas Weikert zum Sport. Zunächst spielte er Fußball, stellte aber sehr schnell fest, dass sein Talent weniger beim Fußball als vielmehr beim Tischtennis lag. In der Rückschau sagt er, sei ihm vor allem der Sport in einer Mannschaft wichtig gewesen. Gerade Mannschaftssport macht ihm auch heute noch viel Spaß.

Und er ist sich sicher: „Man lernt zum Beispiel die Bedeutung von Regeln und den Respekt vor dem Gegner.“ Erkenntnisse, die ihm heute noch als Anwalt zugutekommen. Etwas größer gedacht helfe aus seiner Sicht Sport auch, die Gesellschaft zusammenzuhalten. Als Tischtennisspieler hatte er durchaus Erfolg und spielte in den 80er Jahren in der Tischtennis-Bundesliga. Mit dem deutschen Tischtennis-Weltklassenspieler Timo Boll ist er auch heute noch gut befreundet.

Steile Verbandskarriere

In Elz begann Mitte der 90er Jahre für Thomas Weikert seine Verbandskarriere. Bis heute ist er aktives Mitglied im Tischtennis-Club Elz. Der damalige Generalsekretär des Deutschen Tischtennis-Bundes (DTTB) kam aus der Limburger Nachbargemeinde Elz. Er fragte ihn, ob er nicht Mitglied im Kontrollausschuss des Vorstands

werden wolle. Und ja, er wollte. Später wurde er selbst Präsident des DTTB und begann wenig später seine internationale Verbandslaufbahn. Von 2005 bis 2015 stand er dem DTTB als Präsident vor. 2009 wurde er zusätzlich Vizepräsident des Tischtennis-Weltverbands ITTF. 2017 wählte ihn das Gremium zu seinem Präsidenten. In Weimar wurde er 2021 bei der Mitgliederversammlung des Deutschen Olympischen Sportbundes als Nachfolger von Alfons Hörmann gewählt und 2022 in Baden-Baden in diesem Amt bestätigt.

Seit dieser Zeit ist für Thomas Weikert die Verbandsarbeit noch internationaler geworden. Dennoch hat er nie den direkten Draht zu seinem „Heimatsport“ verloren. Ob als Aktiver beim Elzer Tischtennis oder als Zuschauer beispielsweise beim Limburger Hockey Club oder verschiedenen Fußballvereinen, „so oft mir dies bei meinen Terminen möglich ist“.

Foto links | Auf die Verleihung der Sterne des Sports freuten sich 2023 Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier, Marija Kolak, Präsidentin des Bundesverbandes der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken sowie DOSB-Präsident Thomas Weikert.
Foto: Picture Alliance/DOSB

Foto rechts oben | Auch heute noch ist Thomas Weikert aktiver Tischtennisspieler und stets gern gesehener Gast beim Tischtennis-Club Elz.
Foto: Thomas Weikert/TTC Elz

Foto rechts unten | Zur politischen Kommunikation des DOSB gehören auch Parlamentarische Abende. Bei einem solchen Abend traf Thomas Weikert (rechts) im vergangenen Jahr auch Innenministerin Nancy Faeser und den französischen Botschafter in Berlin, Francois Delattre.
Foto: Picture Alliance/DOSB



Foto oben | Rückblick auf die geleistete Arbeit und Ausblick auf zukünftige Projekte standen im Mittelpunkt der Rede von Thomas Weikert bei der DOSB-Mitgliederversammlung 2023 in Frankfurt am Main. Foto: Picture Alliance/DOSB

Foto rechts | In Limburg hat Thomas Weikert seine Rechtsanwaltskanzlei. Er hat sich auf Familien- und Sportrecht spezialisiert. Foto: Klaus-Peter Kreß



Obwohl er regelmäßig mit IOC-Präsident Thomas Bach telefoniert und die deutsche Sportdelegation bei den Olympischen Spielen in Paris anführen wird, ist er doch immer bodenständig, nahbar und seiner Heimat verbunden geblieben.

Olympia 2024 in Paris

Auf die Frage, was er sich bei dem riesigen Sportangebot bei Olympia in Paris in diesem Jahr ansehen wird, antwortet er spontan: „Zehnkampf, Langstreckenschwimmen, Hockey und natürlich Tischtennis.“ Darüber hinaus hängen seine Be-

suche auch von den Erfolgsaussichten der deutschen Olympiateilnehmerinnen und -teilnehmer ab. Insgesamt wird er sich drei Wochen zu Olympia in der französischen Hauptstadt aufhalten.

Dabei freut er sich auch auf neue Sportarten bei Olympia. Jedes ausrichtende Land darf sich dafür neue Sportarten aussuchen. Thomas Weikert wird dann gespannt auf „Breakdance“ und „3er Basketball“ schauen. Sein Besuch in Paris hat aber noch einen anderen Hintergrund. Er will sich ansehen, „wie Olympische Spiele gehen“.

MAN LERNT DEN Respekt VOR DEM GEGNER.

„

Ehrung für besondere Verdienste

Neben anderen Ehrungen, erhielt Thomas Weikert 2018 das Bundesverdienstkreuz am Bande, überreicht von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier, der auch Schirmherr des DOSB ist. Mit dieser Auszeichnung wurde er vor allem für sein Anti-Doping-Engagement geehrt. In der Begründung für die Ordensverleihung heißt es: „Mit großem Engagement hat er sich für ein deutsches Anti-Doping-Gesetz eingesetzt. (...) Thomas Weikert erkannte früher als manch andere, dass die Bekämpfung des Dopings im eigenen Interesse der Sportler und Sportverbände liegt. (...) Mit unkonventionellem Handeln hat Thomas Weikert im Mai 2018 bei der Tischtennis-Weltmeisterschaft kurzfristig eine gesamt-koreanische Mannschaft ermöglicht und damit gezeigt, wie der Sport zu Frieden und Verständigung beitragen kann.“

Olympische Spiele in Deutschland

Thomas Weikert freut sich schon sehr auf die Olympischen Spiele in Paris. Aber sein Blick als DOSB-Präsident geht zeitlich weit darüber hinaus und richtet sich auf Deutschland. Zusammen mit seinen Präsidiumskolleginnen und -kollegen, ja, dem gesamten DOSB, möchte er Olympische und Paralympische Spiele nach Deutschland holen. Für die Jahre 2036 und 2040 wäre aus seiner Sicht eine Bewerbung möglich. Für 2036 gibt es allerdings zwei sehr unterschiedliche Positionen. Die eine will auf keinen Fall den Eindruck erwe-

cken, man wolle das 100-jährige Jubiläum der Nazi-Olympiade von 1936 in Berlin feiern. Die andere will gerade die 100 Jahre nach Berlin nutzen, um zu zeigen, wie positiv, demokratisch und weltoffen sich unser Land in dieser Zeit entwickelt hat.

Deutschland ist aus Sicht des DOSB-Präsidenten prädestiniert für eine Olympiade. Fast alle notwendigen Sportstätten seien bereits vorhanden. Ein wichtiges Argument für die vom IOC vorgegebene Nachhaltigkeit künftiger Olympischer Spiele. Deutschland habe sich zudem in der Vergangenheit als herausragender Gastgeber bei internationalen Sportevents gezeigt. Die deutsche Infrastruktur bekäme durch Olympia einen zusätzlichen Schub. Und natürlich würden sich die deutschen Sportler besonders freuen. Für den deutschen Sport wären Olympische Spiele in Deutschland ein großer Schritt nach vorne und würde großes zusätzliches Potential erschließen.

Fünf Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der DOSB-Geschäftsstelle arbeiten bereits an einer möglichen Bewerbung. Bundesinnenministerin Nancy Faeser weiß er bei seinem Engagement inzwischen an seiner Seite. „Wir müssen aber in Berlin noch ein paar zusätzliche dicke Bretter bohren“, fasst er seine Zielsetzung für die Zukunft zusammen. Mit dieser möglichen Olympiabewerbung zeigt Thomas Weikert ein weiteres Mal seinen sportlichen und sportpolitischen Weitblick. Zusammen mit seinem nationalen und internationalen Engagement ist er ein großartiger Repräsentant und Botschafter, verwurzelt in der Region Limburg. ■

TAPETEN SIND Typsache

Ob Greenhorn oder detailverliebt –
schöne Wände kann jeder machen

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



Auch das gemütlichste Zuhause braucht hin und wieder neuen Pep. Besonders effektiv und relativ günstig ist dann eine neue Wandgestaltung. Denn mit Farbe und Struktur der Tapete lassen sich vielfältigste Wirkungen erzielen – von frisch und klar über warm und gemütlich bis zu elegant und edel. Wer beim visuellen Upgrade selbst Hand anlegen will, braucht vor allem die richtige Tapete. Die soll nämlich nicht nur optisch gefallen, sondern auch im Handling und in den Nutzungseigenschaften ganz dem persönlichen Bedarf entsprechen. Im Baumarkt finden sich dafür moderne Vliestapeten in den verschiedensten Ausführungen. Das Gute daran: Auch für „Greenhorns“, die noch nicht so viel Erfahrung im Renovieren haben, sind alle geeignet und flugs tapeziert. Einfach den Kleber auf die Wandfläche kleistern, die Bahnen andrücken – das war's!

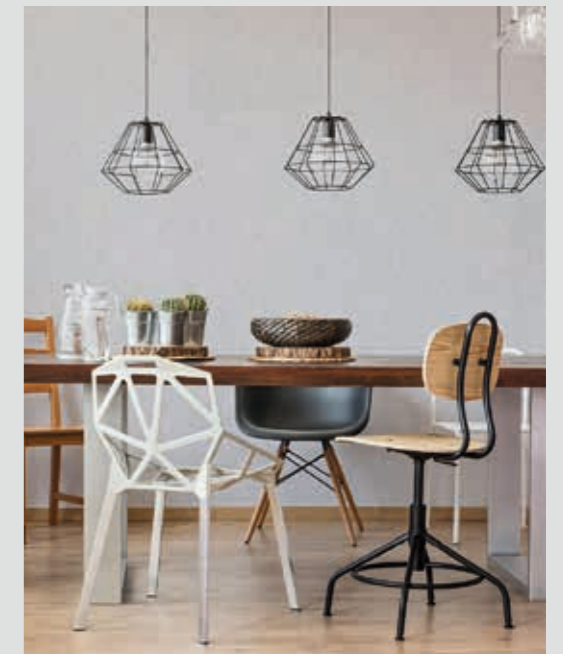
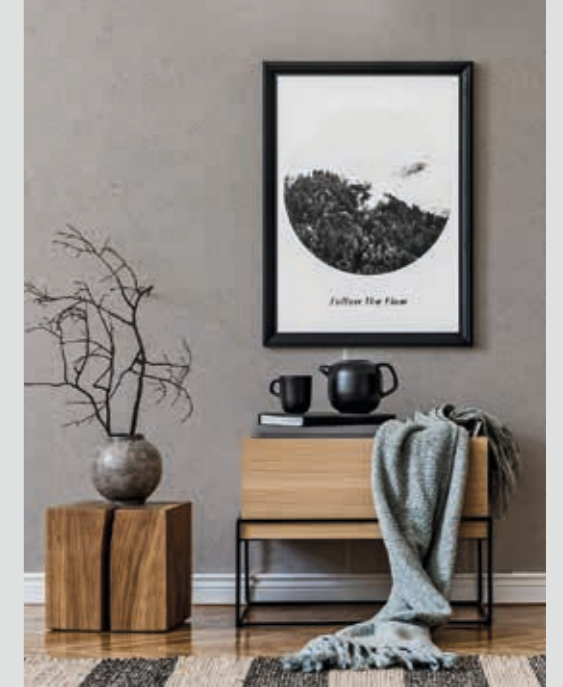
Einsteiger und Pragmatiker

Einsteigern macht es zum Beispiel die Vliesfaser Basic von Erfurt besonders leicht. Mit feiner, stabiler Prägung, mehrfach überstreichbar und kratzfest nach dem Anstrich, bietet sie viel Fläche für kreative Ideen und ist zudem wohngesund und frei von bedenklichen Weichmachern, PVC und Vinyl. Soll es besonders strapazierfähig sein – etwa im Kinderzimmer oder Hobbyraum – gibt es Vliesfaser-Protect-Tapeten, die richtig viel abkönnen.

Pragmatiker, die nicht viel Zeit haben und es ohnehin gern klar und weiß mögen, sparen sich mit einer bereits weiß bedruckten Tapete einen großen Arbeitsschritt. So muss nach dem Tapezieren nicht mehr gestrichen werden und man hat gleich eine schöne, fertige Wand. Sollte später doch einmal die Farblust aufkommen, kann immer noch zu Rolle und Pinsel gegriffen werden.

Deko-Freaks und Anspruchsvolle

Anspruchsvolle Hobby-Dekorateur:innen, die nicht „nur“ schön gestaltete Wände ohne sichtbare Risse, sondern einen echten „Wow“-Effekt möchten, werden bei Erfurt-Tapeten ebenfalls fündig. Die Strukturvliese schaffen spannende, dreidimensionale Oberflächen, mit denen sich Wände ausdrucksstark in Szene setzen lassen. Unter www.erfurt.com finden sich beispielsweise Designs mit Rippen, Wellen, Ranken, Holz- oder Mauer-Look. Dabei wird die plastische Textur mit einem wasserbasierten, komplett PVC-freien Struktur-Schaum erzielt, und der Vliesträger besteht zu 100 Prozent aus Recyclingfasern. So kommen Wohngesundheit und Ökologie hinter der Optik nicht zu kurz. ■



Party Schlager

Text: Jasmin Rumpf
Fotos: Summerfield-Group

Matthias Distel ist mehr als „Ikke Hüftgold“

Die meisten kennen den gebürtigen Limburger Matthias Distel als „Ikke Hüftgold“, den proletenhaften Ballermann Partyschlagerstar, der neben Songs wie „Dicke Titten, Kartoffelsalat“ auch durch seine Markenzeichen, den roten Trainingsanzug und die schwarze Perücke, bekannt geworden ist. Doch hinter dem derben Image steht ein äußerst erfolgreicher und bescheidener Künstler, der deutlich mehr auf dem Kasten hat, als man durch seine Performance denken mag.

Erfolg auf ganzer Linie

Gemeinsam haben die CEOs Matthias Distel und Dominik de León die „Summerfield-Group“ gegründet – eine Firma mit rund 50 Mitarbeitern und Sitz in Heiligenroth im Westerwaldkreis. Die Künstleragentur ist Tonstudio, Plattenfirma und Buchungsportal für Schlagerkünstler aller Art. Dort schreiben die beiden Musikproduzenten nicht nur Liedtexte für Ikke Hüftgold, sondern auch für viele andere Partyschlagerkollegen wie DJ Robin und Schürze mit ihrem Megahit „Layla“ oder Isi Glück und Lorenz Büffel. Letzterer singt den Dauerbrenner „Johnny Däpp“, welcher als erster Schlagersong 2020 mit Platin ausgezeichnet wurde.





weit vermischt, aber die Leute wissen, wer ich bin, was ich mache und ich werde nicht mehr nur auf meine Kunstfigur reduziert“, erklärt er. „Ich wurde von vielen oft unterschätzt.“

Distel ist ein Mann, der nicht nur kein Blatt vor den Mund nimmt und Missstände offen anspricht – er engagiert sich auch sozial. So haben er und sein Team nicht nur für die Flutkatastrophe im Ahrtal Spenden gesammelt, sie starteten kurz nach Beginn des russischen Angriffskrieges gegen die Ukraine auch eine spontane Hilfsaktion. „Wir konnten rund 1300 geflüchtete Kinder und Erwachsene an der ukrainischen Grenze abholen und uns um deren sichere Unterbringung kümmern“, berichtet der 48-jährige. Einen Auftritt in Südtirol hat er dafür kurzerhand abgesagt.

Die „Summerfiel-Kids-Foundation“

Mit der Gründung der „Summerfield Kids Foundation“ hat Distel eine feste Institution in seinem Unternehmen geschaffen, die nicht nur diese Hilfsaktion möglich gemacht hat. Die Stiftung

setzt sich in erster Linie für die Unterstützung von Kindern und Jugendlichen aus sozial schwachen Familien ein und bietet neben materieller Unterstützung auch emotionale Hilfe, Schutz und Aufmerksamkeit.

Ausschlaggebend für die Gründung der Stiftung war seine Teilnahme an dem TV-Format „Plötzlich arm, plötzlich reich“, wo er ungeschönt den Alltag sozial schwacher Familien zu spüren bekam. Schockiert über die Missstände und die „gewissenlose Quotenjagd, die auf dem Rücken misshandelter Kinder ausgetragen wird“, hat er die Dreharbeiten abgebrochen und Anzeige gegen den Sender erstattet. „Beschämt“, wie er selbst sagt, und angetrieben durch den Wunsch zu helfen, wurde im Mai 2021, zusammen mit seinen Freunden und Kollegen Massimo Portelli, Marc Wenzelmann und Marcel Höhn, die Foundation geboren.

Vielseitige Projekte

„Die vier MA's“, wie sie sich selbst nennen, sammeln nicht nur über Social-Media-Kanäle Spenden, sondern generieren auch durch Aktionen

Bei Distels Teilnahme am Vorentscheid zum ESC 2023 hat er mit seinem Song „Lied mit gutem Text“ den 2. Platz erreicht. Ein weiterer, riesiger Erfolg, ist das im Dezember 2023 erschienene Ikke Hüftgold-Album „Nummer Eins“, das bereits eine Woche später tatsächlich zur Nr. 1 der deutschen Albumcharts wurde. Ein Meilenstein für das Partyschlager-Genre, denn zuvor ist dies keinem anderen Künstler gelungen. Ende 2024 wird das Ganze noch mit seiner „Nummer Eins Tour“ durch 14 deutsche Großstädte gekrönt. Doch damit noch nicht genug: Als aktuelles Werbegesicht eines Vergleichsportals, hat er für deren Kampagne zur Fußball-Europameisterschaft den Song „Mach ihn rein“ geschrieben. Das dazugehörige Ballermann-Fußball Album ist in Arbeit.

Gerechtigkeitssinn und soziales Engagement

Dass er eine ganz andere Seite hat, als sein Alter Ego vermuten lässt, hat Distel bei seiner „Promi Big Brother“-Teilnahme 2020 gezeigt, als er bereits an Tag 5 die Perücke fallen ließ und enthüllte, wie er wirklich ist: empathisch, authentisch und bodenständig. Bis dahin hat Distel Privatleben und Kunstfigur getrennt. „Seit Big Brother sind die Figur und mein Privatleben ein Stück



wie „Promis kicken für Kids“ Erlöse, die direkt in ihre Foundation fließen. Mit ihrem Projekt „Hütten for Kids“ können benachteiligte Kinder das erleben, was für die meisten Kinder selbstverständlich ist: verreisen und mit ihrer Familie eine unbeschwertere Zeit verbringen, Spaß haben und so aus dem schwierigen und belastenden Alltag entfliehen.

Die von der Band „Electric Callboy“ gegründete „EC Music School“, die musikinteressierten Kindern die Möglichkeit gibt, ein Instrument zu lernen, wird von der Stiftung ebenso unterstützt, wie der Verein „Walking with Giants Germany“ mit dem Programm „Joni & Friends“, das lebensverkürzt erkrankten Kindern Ferienfreizeiten ermöglicht. Ganz neu hinzugekommen ist der „Ambulante Kinder- und Jugend Hospizdienst“ im Westerwald.

Ein besonderer Anruf

Als im Sommer 2023 der Anruf von Doro Meurer kam, die auf der Suche nach Sponsoren für ihren neu gegründeten „Verein zur Förderung der Kinderhospizarbeit Westerwald e.V.“ war, war den Vieren sofort klar, dass sie ihre Bekanntheit, Reichweite und finanziellen Ressourcen nutzen wollen, um den Verein zu unterstützen. Bereits vor sieben Jahren hatte Distel bei seiner Teilnahme an dem Charity-Fußballspiel „Kicken für Joni“ den damals einjährigen Jonathan kennengelernt, der an einem äußerst seltenen, lebensverkürzenden Gendefekt erkrankt ist und der seit der ersten Begegnung zur Summerfield-Familie dazugehört.

Umso verwunderlicher fanden die Vier, dass sie nicht schon früher auf die Idee gekommen waren, ihre Foundation zur Unterstützung von Hospizarbeit zu nutzen. „Es war ein absolutes Gänsehautmoment“, erzählt Doro Meurer immer noch überwältigt. Keine 24 Stunden nach ihrem Anruf bei Massimo Portelli klingelte bei der gelernten Krankenschwester und Sozialpädagogin mit langjähriger Erfahrung in der Hospizarbeit das Telefon. Die „Summerfield-Kids-Foundation“ wollte ihre Arbeit nicht nur mit einer einmaligen Spende unterstützen, sondern bot ihr einen Kooperationsvertrag für eine langfristige Zusammenarbeit an.

Hospizarbeit ohne staatliche Förderung

Als Doro Meurer und Diplom-Pflegewirtin Desirée Luckenbach bewusst wurde, dass es für den gesamten Westerwaldkreis, in dem ca. 120 betroffene Familien wohnen, keinen mobilen Dienst, keine Anlaufstelle und Unterstützung gibt, gründeten sie gemeinsam den Verein. Doch der Aufbau und die Führung eines ambulanten Hospizdienstes sind teuer. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter müssen geschult, das nur 120m² große Gebäude in Hachenburg muss bedürfnisentsprechend umgebaut und die Mobilität der Mitarbeiter sichergestellt werden. Da es für Hospizdienste keinerlei staatliche Förderung gibt, sind solche Einrichtungen zu 100% auf Spenden angewiesen.

Durch Zuwendungen vieler großer und kleiner Firmen sowie Vereine aus der Region und mit Hilfe der „Summerfield-Kids-Foundation“ konnte bereits innerhalb von vier Monaten die erste Hälfte der erforderlichen 50.000 Euro generiert und exakt ein halbes Jahr später, am 3. Mai 2024, die Eröffnung des Hospizdienstes realisiert werden. Doro Meurer ist glücklich und dankbar für den



Freuen sich über die Eröffnung des neuen Hospizdienstes: (v. links) Marc Wenzelmann, Massimo Portelli, Doro Meurer, Marcel Höhn und Matthias Distel. Natürlich durfte auch Maskottchen „Hope“ nicht fehlen. Foto: Jasmin Rumpf

Zuspruch, die Unterstützung und das vielseitige Engagement. Distel ist wie die meisten Menschen emotional tief getroffen von dem Thema Kinder- und Jugendhospizarbeit. „Ich hoffe, dass durch eine Sensibilisierung der Gesellschaft auch in der Politik die Wichtigkeit der Arbeit erkannt wird und zukünftig auch vom Bund Gelder zur Verfügung gestellt werden.“ Doch seine Zweifel an der Bereitschaft des Bunds sind deutlich spürbar.

Er und auch Doro Meurer haben die Vision, dass das Thema Sterben mehr ins Leben integriert, die Hospizarbeit enttabuisiert und der Umgang mit dem Tod selbstverständlich wird. Wer passt da besser als Distels „Ikke Hüftgold“, der reine Freude und Spaß verkörpert und der damit zeigt, dass das Leben jederzeit und überall gefeiert werden kann. ■



WURZELN FÜR ALLE

AUFFORSTUNG

Fürs Klima, für alle Neuwieder
und künftige Generationen

Text: SWN | Fotos: SWN, istock



Rauschende Blätter, singende Vögel, kräftige Bäume und saftiges Grün – so stellen sich die Stadtwerke Neuwied den 1500 Hektar großen Neuwieder Wald vor. Allerdings sieht die Realität aufgrund einer dramatischen Klimakrise an vielen Stellen anders aus: weitläufige und triste Mondlandschaften, denn durch Hitze, Dürre und Borkenkäfer sterben die Buchen-, Lärchen- und Kieferbestände.

Seit November 2021 arbeiten die Stadtwerke Neuwied unermüdlich daran, die bereits zerstörten oder stark geschädigten 200 Hektar großen Waldflächen aufzuforsten, um dem Klimawandel entgegenzuwirken. Ihre Initiative in den Ortsteilen Heimbach, Gladbach und Rodenbach ist ein beeindruckendes Beispiel dafür, wie Engagement und Entschlossenheit die Landschaft der Stadt nachhaltig verändern können. Das Ziel ist klar: Im Rahmen des Aufforstungsprojekts pflanzen die SWN 70.000 Bäume, denn es soll ein Klimabeständiger Mischwald entstehen, in dem über 1000 Tonnen CO₂ gebunden werden sollen. Gemeinsam wollen sie mit weiteren Unterstützern und Spendern mindestens 100.000 Bäume bis 2025 erreichen. Diese ehrgeizige Vision zeigt, wie sehr sich die Stadtwerke Neuwied für den Umweltschutz einsetzen. Bisher wur-

den in den Forstrevieren HWG-Wald und Rodenbach ca. 52.000 Bäume auf einer Aufforstungsfläche von über 40 Hektar gepflanzt. Davon konnten die Stadtwerke Neuwied mit allen Spenden zusammen insgesamt mehr als 2000 Bäume finanzieren.

Auch die Auswahl von 40 Baum- und Straucharten, die widerstandsfähiger gegen Schädlinge und Unwetter sind, ist ein wichtiger Schritt hin zu einem nachhaltigen Ökosystem. Denn auch kommende Generationen, Kinder und Enkel, sollen die grüne Natur des Neuwieder Waldes erleben. Die Aktion der Stadtwerke Neuwied ist ein Aufruf zur Spendenbereitschaft. Viele Menschen in und um Neuwied unterstützen daher bereits die Aufforstungsaktion der Stadtwerke über die Plattform „Herzenssache“. Mehr als 2000 neue Bäume konnten innerhalb gut eines Jahres finanziert werden.

8 Euro – so viel kostet ein Baum inklusive Pflanzung und Pflege. Nach dem Start der Spendenplattform Anfang 2023 hofften die Stadtwerke Neuwied, das erste Ziel von 1000 Bäumen bis Jahresende zu erreichen. Doch bereits im Spätsommer waren 8000 Euro auf dem Spendenkonto. Ziel erreicht! Weil es so schnell ging, wurde der zweite Meilenstein höher gesetzt und von den anvisierten 16.000 Euro sind bereits über 8800 Euro eingegangen. Dass das Projekt an Dynamik gewinnt, liegt an Vereinen und Geschäftsleuten, die sich neben den vielen Privat Spendern am Projekt beteiligen. Jeder Baum und jeder Strauch sind ein Gewinn für den Neuwieder Wald! Wer einen Beitrag zum regionalen Klimaschutz leisten möchte, kann über die Spendenplattform „SWN Herzenssache“ Bäume zum Preis von acht Euro pro Stück spenden, um der Zielmarke von 100.000 Bäumen Schritt für Schritt näher zu kommen.

JETZT SPENDEN!

Spendenbescheinigung und
Baumkunde erhalten
Sie automatisch per E-Mail!

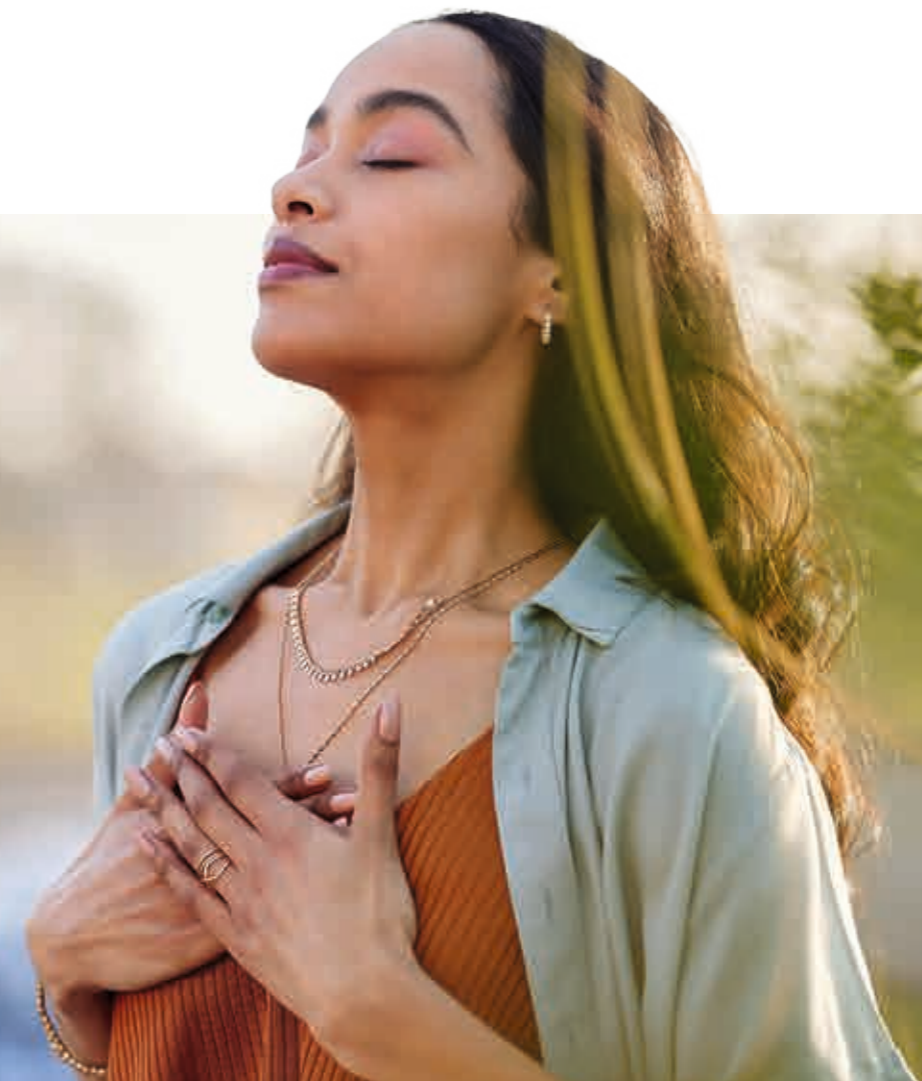
[swn-herzenssache.de/
aufforstung](https://swn-herzenssache.de/aufforstung)



Ausbrüche

AUS DEM HAMSTER-RAD

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



Ob Stress auf der Arbeit, schreiende Kinder und unerledigter Haushalt, gesundheitliche Probleme, die liegengebliebene Steuererklärung oder die ständige negative Nachrichtenflut: Unser Alltag verlangt uns einiges ab. Endlose Konferenzen oder Vorlesungen, das Verfolgen neuester Trends auf TikTok und neue Technologien wie künstliche Intelligenz fordern und überfordern uns. Um aus dem Hamsterrad auszubrechen, helfen unter anderem Fastenwochen mit Entspannungseinheiten.

1 | Meditieren und Achtsamkeit üben

Beim Meditieren bündelt man seine Aufmerksamkeit, konzentriert sich auf seinen Atem und entspannt von Kopf bis Fuß. Die Jahrtausende alte Methode wirkt sich positiv auf die mentale Gesundheit aus, baut Stress und Ängste ab und löst negative Gedanken auf. Die Forschung zeigt: Wer regelmäßig meditiert, ist gelassener und konzentrierter.

2 | Fasten

Fasten hat in den vergangenen Jahren eine Renaissance erlebt. Wer Körper, Geist und Seele einmal zur Ruhe bringen möchte, sollte mindestens eine Woche lang fasten. „Der dritte Tag ist meist der herausforderndste“, sagt Nicole U. Kisters, Vorstand des Samariter Fastenzentrums. „Aber wenn man den geschafft hat, wird man ganz klar im Kopf und hat richtig viel Energie und Tatendrang.“ Wie solch eine Fastenwoche abläuft, kann man unter www.fasten-zentrum.de nachlesen.

Neben dem klassischen Heilfasten, bei dem man komplett auf feste Nahrung verzichtet, gibt es auch Basen- und Früchtesten. Dabei isst man wenige ausgewählte Lebensmittel. Laut Kisters ist das schwieriger, als gar nichts zu essen. Denn wenn man wirklich leer sei, habe man keinen Hunger und der Körper habe mehr als genug Reserven.

3 | Entspannungsmethoden

Techniken und Lehren wie Yoga und progressive Muskelentspannung zielen wie Meditation darauf ab, Körper und Geist zu entspannen. Statt die Zeit im Schneidersitz zu verbringen, geht es darum, den Körper im Einklang mit dem Atem zu bewegen oder Muskeln gezielt anzuspannen und zu lockern.

4 | Digital Detox

Beruflich und privat verbringen wir zunehmend mehr Zeit vor dem Bildschirm. Das führt bei immer mehr Menschen zu digitaler Müdigkeit, vor allem Personen zwischen Mitte 20 und Mitte 30 sind laut einer Studie der Hans-Böckler-Stiftung deswegen häufig erschöpft. Eingeschränkte Bildschirmzeiten, Waldspaziergänge und analoge Hobbys können im Alltag helfen. Für einen richtigen Digital Detox braucht es mehr: ein paar Tage ohne Internet, Fernseher und Radio. Das ist beispielsweise im Samariter-Fastenzentrum im Münsterland möglich. „Bei uns geht es darum, wieder zu sich selbst zu kommen“, sagt Kisters. Der Verzicht helfe, jeden körperlichen und seelischen Ballast abzuwerfen und neue Kraft zu finden. ■



Text: Jacqueline Schleichriem | Fotos: Christoph Köstlin

JEDES MAL EIN

Der perfekte Tag für Wincent Weiss ist ein Tag, an dem er auf der Bühne steht

Wer schonmal ein Konzert von Sänger und Songwriter Wincent Weiss erlebt hat, weiß, dass es ein wahres Feuerwerk ist, das er auf der Bühne abfackelt. Da fällt es fast schwer zu glauben, dass er privat „eher zurückhaltend und schüchtern“ ist, wie sich der 31-Jährige selbst beschreibt. Er springt von einer Seite zur anderen, rennt durchs Publikum, und sucht am liebsten das Bad in der Menge – Crowdsurfing inklusive. Dabei schmettert er seine ganzen Hits und steckt alle mit seiner positiven Energie an.

Woher er diese Power und das Selbstbewusstsein nimmt, weiß er selbst nicht: „Ich sehe immer Videos von mir bei YouTube, wie ich auf der Bühne bin und Leute anschreie und da irgendwie von links nach rechts springe. Und wenn ich das so als Außenstehender beobachte, denk ich mir immer: ‚Was macht der Junge da?!‘“ Wenn es auf die Bühne geht, lege sich bei ihm ein Schalter um, er bekomme eine Art Energieschub und zack steht da der Entertainer und Animator, der die Menge zum Kochen bringt.

Für die Bühne brennen

Nicht zuletzt liegt das aber auch daran, dass der Musiker dafür brennt, auf der Bühne zu stehen. Aktuell befinden sich Wincent und seine Bandkollegen wieder auf großer Sommertour. Bereits im Vorfeld freute er sich riesig auf „die ganzen Konzerte, die Leute vor der Bühne, die Band, das Gefühl. Eigentlich auf die Sekunde, wenn ich auf die Bühne gehe und der erste Ton erklingt – was Schöneres gibt's als Musiker nicht. Wenn dann auch noch Leute vor der Bühne stehen, die mitsingen und mitfühlen, dann ist der Tag eigentlich perfekt.“

Einen perfekten Tag wird er hoffentlich auch in diesem Jahr wieder in unserer Region haben. Nach seinem fulminanten Auftritt im vergangenen Jahr am Deutschen Eck in Koblenz im Rahmen des Kaiserfestivals, ist er auch diesen Sommer wieder dabei. Aber nicht nur er hat einen bleibenden Eindruck hinterlassen, sondern dieser Auftritt auch bei ihm. „An diese Location, wo die Mosel und der Rhein zusammenkommen, erinnert man sich ja immer. Und wir hatten das Backstage hinter diesem riesengroßen Pferd. Das heißt, wir haben vor allem auf das Gehänge von diesem Pferd geschaut.“





Dieses große Stahlgerüst – das war schon sehr beeindruckend. Und ich finde, es ist einfach eine unfassbar schöne Location, auch für die Leute vor der Bühne, die sich das Konzert anschauen.“

Ideen und Projekte

Da das Bühnenerlebnis für den Musiker eines der schönsten Dinge im Leben ist, steht im März 2025 auch schon die nächste Arena-Tour an. Und auch sonst erweckt der 31-jährige nicht den Eindruck, dass er sich viele Pausen gönnt. „Ich baue mir schon immer sehr viele Projekte nebenbei auf.“

Nachdem er sich im vergangenen Jahr mit seinem Weihnachtsalbum einen Traum erfüllt hat, möchte er Ende des Jahres „Weihnachten wieder aufleben lassen und mein Album nochmal feiern und in Fernsehshows unterwegs sein.“ Vier neue Songs hat er bereits geschrieben und aufgenommen – damit „steht das Weihnachtsprojekt für dieses Jahr schon in den Startlöchern.“ Sein Ziel ist es, dieses Projekt immer weiter auszubauen. Dazu gehört auch noch ein kleines Weihnachtsbuch mit passenden Geschichten zu schreiben. „Das ist auch schon in Arbeit und ich hoffe natürlich, dass es pünktlich fertig wird.“

Außerdem möchte der Sänger irgendwann mal eine Rockplatte machen. „So eine Rock- und Metalplatte, weil ich da ja musikalisch herkomme.“ Diesen Plan hegt er schon lange, doch wann genau sich dieser Traum erfüllt weiß er noch nicht. Er habe bereits angefangen, neue Musik zu schreiben und er möchte dabei einfach mal gucken, wo die Reise hingeht. „Ich habe diese ‚Irgend-Reise‘ für mich abgeschlossen, da habe ich ja vier Alben gemacht und jetzt schau ich mal. Ich gehe da wirklich ganz unbefangen ins Studio und mache einfach mal das, was gerade so aus mir rauskommt.“

Richtig Angst davor, dass neue Musik nicht bei allen Fans gut ankommt, hat er nicht. „Ein bisschen Schiss“ vielleicht, wie er es beschreibt. „Aber

ich glaube, das ist irgendwann auch ganz natürlich. Ich bin ja, seitdem ich Musik mache, acht Jahre älter, erwachsener geworden. Natürlich verändert sich dann auch die Musik ein bisschen. Ich bin jetzt mittlerweile Anfang 30 und das spiegelt sich irgendwann auch in der Musik wider. Das kann man dann halt mögen oder nicht mögen.“

Ort zum Durchatmen

Und wenn Wincent Weiss doch mal eine Pause braucht, zieht er sich in sein Dorf mit etwa Hundert Einwohnern zurück. „Ich habe das jetzt gelernt, wieder in meiner Heimat zu sein.“ Dort hat er sich ein kleines Büro eingerichtet, wo er Kühe und Pferde sieht, wenn er aus dem Fenster schaut. Die ländliche Ruhe genießt der Musiker sehr. „Nach dem Touralltag aufs Dorf zu kommen und hier ist alles wie beim Alten, alles ist ruhig, hier fahren keine Autos, hier sind keine Diskotheken, hier ist keine Bar – hier ist man einfach alleine und das genieße ich schon sehr.“ Und wenn er zu Hause seinen Energiehaushalt aufgetankt hat, geht es weiter mit jeder Menge Projekten, die seine Fans sicherlich wie immer begeistern werden. ■

KAISERFESTIVAL IN KOBLENZ

WINCENT WEISS
DONNERSTAG, 29. AUGUST

NENA | Freitag, 30. August
90ER LIVE | Samstag, 31. August
SANTIANO | Sonntag, 1. September

WWW.NEUWIED-MUSIK.DE

KONTAKT

www.wincentweiss.de
www.instagram.com/wincentweiss
www.facebook.com/WincentWeissOfficial



Sandkauler Weg 49
56564 Neuwied
02631 8053185
bistolamias@web.de



Montag
Ruhetag
(Vor Feiertagen ab
16.00 Uhr geöffnet!)

Dienstag – Donnerstag
ab 16:00 Uhr
(Küche
16:00 – 22:30 Uhr)

Freitag – Samstag
ab 16:00 Uhr
(Küche
16:00 – 23:30 Uhr)

Sonntag + Feiertag
ab 11:30 Uhr
(Küche
11:30 – 22:00 Uhr)





gläsernes GRILLPARADIES

Entdeckt von Jacqueline Schlechtriem, djd | Fotos: djd/Solarlux/Malik Pahlmann

Eine überdachte Outdoorküche ermöglicht ein ganzjähriges Freiluft-Kochvergnügen

Ob Rostbratwurst, saftige Steaks oder ein mediterran gewürzter Gemüsespieß: Grillen zählt zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen der deutschen Bevölkerung. Rund 39 Prozent gönnen sich diesen Genuss laut Statista mindestens alle zwei Wochen, ob im Familienkreis oder mit guten Freunden. Mit dem Appetit aufs BBQ wachsen auch die Ansprüche an die Outdoorküche.

Neben dem eigentlichen Grill ist genug Platz zum Anrichten der Speisen begehrt. Ein Getränkekühlschrank kann nicht schaden und ausreichend Platz für Geschirr und Gläser wäre schön – schließlich möchte man nicht für jede Kleinigkeit ins Haus laufen müssen. Nicht zuletzt ist ein Witterungsschutz gefragt, der den Grillgenuss auch bei plötzlichen Regengüssen ermöglicht.





Das Esszimmer in den Garten verlagern

Wer den Kochbereich im Garten umfassend ausstattet, denkt daher früher oder später auch über eine feste Überdachung nach. Damit wird aus der Grillstelle ein vollwertiges Esszimmer im Grünen, das sich unabhängig von den Launen der Witterung ganzjährig nutzen lässt. Zudem stehen hier alle Kochutensilien dauerhaft sicher und vor Nässe geschützt. Mit einem gläsernen Dach, eingefasst in farblich abgestimmten Aluminiumprofilen sowie nach Wunsch mit Schiebelelementen ausgestattet, bietet das Glashaus beispielsweise von Solarlux genug Platz für eine überdachte Küche samt Essbereich. Statt immer wieder ins Haus zu eilen, um Getränke, Dips, Salate und mehr zuzubereiten, ist nun alles direkt vor Ort, wo es benötigt wird. Ein Kugelgrill, ein Grillkamin, ein Kühlschrank sowie viel Stauraum für Teller, Besteck und weitere Küchenmaterialien schaffen eine vollständig eingerichtete Outdoorküche.

Nahtloser Übergang in die Natur

Dank des Glashauses ist zudem zu jeder Zeit und bei jedem Wetter der freie Blick in den Garten garantiert. Wer darüber hinaus den Garten noch ein Stück näher genießen möchte, schiebt mit wenigen Handgriffen die Elemente zur Seite. Damit entsteht auch über Eck ein vollständig offener Bereich. Wenn im Sommer die Sonne zu sehr blendet oder doch mal stärkerer Wind weht, können Senkrecht- sowie Dachmarkisen für die notwendige Verschattung sorgen. In den Dachsparren integrierte LED-Leuchten wiederum verschönern die Abendstunden.

Unter www.solarlux.de etwa finden sich weitere Inspirationen und Kontaktmöglichkeiten. Jede Outdoorküche wird nach den individuellen Wünschen sowie in enger Abstimmung mit dem Küchenunternehmen geplant. Somit ist ein unbeschwertes und sicheres Grillerlebnis garantiert. ■

Reisen

FOTOS AUF SCHICKEN

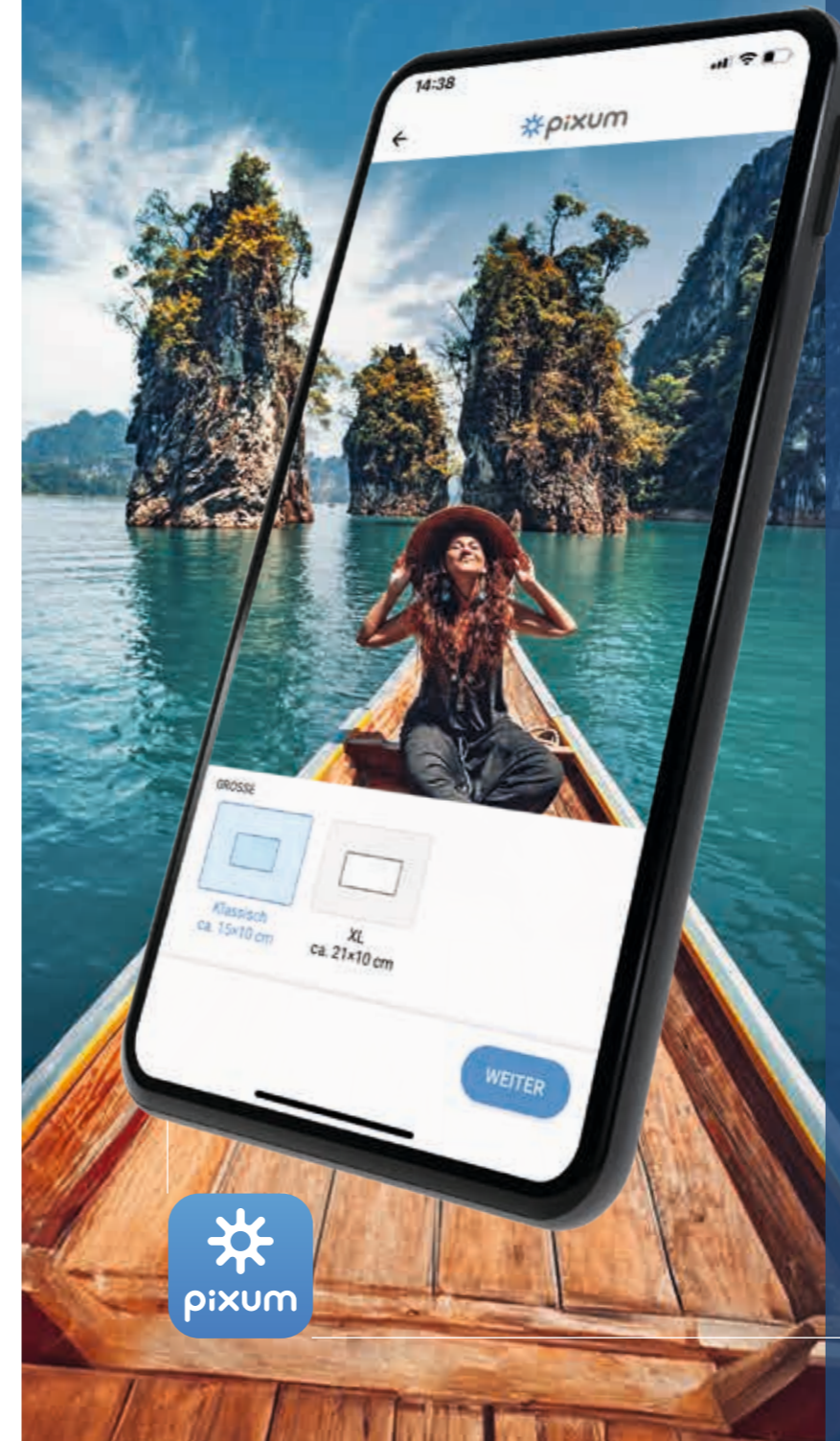
Urlaubspostkarten mit eigenen Schnappschüssen gestalten und digital versenden

Entdeckt von Jacqueline Schlechtriem, djd
Foto: stock.adobe.com

Ein Stück vom eigenen Urlaubsglück weitergeben und den Lieben zu Hause mitteilen, wie es einem gerade geht: Grüße aus den Ferien sind für viele ein Muss. Ebenso freuen sich die Empfänger darüber, dass die Reisenden an sie denken und Eindrücke von schönen Orten sowie fröhlichen Erlebnissen mit ihnen teilen.

Allerdings sind auch die traditionellen Urlaubsgrüße längst in der digitalen Zeit angekommen. Zwei von drei Urlaubern (65 Prozent) gaben laut Statista in einer Umfrage im Juni 2022 an, dass sie Text- und Foto-Nachrichten über Messenger-Dienste schicken, darüber hinaus werden oft soziale Medien genutzt. Immerhin ein knappes Drittel (30 Prozent) versendet Feriengrüße (zusätzlich) per Post.

Doch nun ist es auch möglich, individuelle Fotos schnell und einfach direkt vom Smartphone als gedruckte Urlaubskarte an Empfänger in ganz Europa zu senden. Mit der Pixum-App etwa lassen sich Postkarten-Grüße gestalten und abschicken. Mehr als eine Internetverbindung ist dafür nicht nötig. Die gedruckte Karte kommt in weniger als drei Tagen bei den Empfängern an. Unter www.pixum.de/postkarte etwa finden sich weitere Details sowie die kostenfreie App für Android oder iOS zum Download. ■



EINZIGARTIGE momente FESTHALTEN

Für Hochzeitsfotografin Melanie Meißner ist es ein absoluter Traumjob

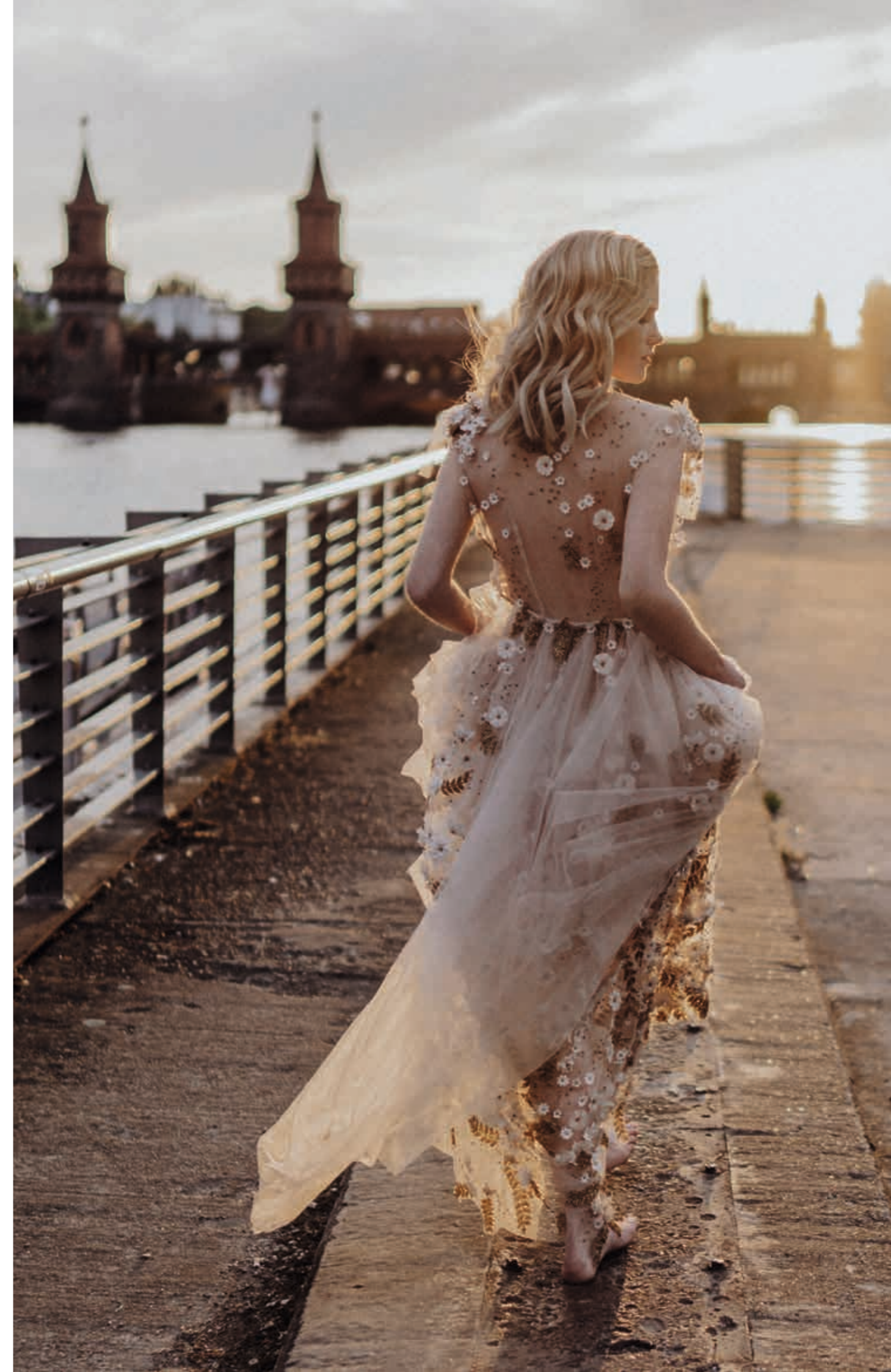
Text: dpa-mag | Fotos: hochzeitslicht.de/dpa-mag

In ihrer Arbeit dürften sie mit mehr glücklichen Menschen zu tun haben als in vielen anderen Berufen. Und mit wesentlich mehr Festen. Hochzeitsfotografen lichten frisch getraute Paare ab, feiernde Gäste und einzigartige Momente. Doch zum Job gehört auch viel Arbeit am Schreibtisch. Im Jobprotokoll erzählt die Berliner Hochzeitsfotografin Melanie Meißner aus ihrem Alltag. Sie verrät, wie sie zu ihrem Beruf gekommen ist und warum dieser auch körperlich herausfordernd sein kann.

Ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht

Es ist wirklich toll und abwechslungsreich, als Hochzeitsfotografin zu arbeiten. Zumal jede Hochzeit anders ist. Man lernt viele ganz unterschiedliche Menschen kennen. Und die Dankbarkeit und Freude der Paare, die geheiratet haben, aber auch der Gäste für schöne und gelungene Fotos vom Fest, machen mich einfach glücklich.

Ursprünglich habe ich Psychologie an der Humboldt-Universität zu Berlin studiert. Damals suchten mein damaliger Freund, der heute mein Ehemann ist, und ich nach einem Nebenverdienst. Das Fotografieren hat uns seit eh und je viel Spaß gemacht. Und nachdem wir die erste Hochzeit gemeinsam begleitet hatten, ließ er mich die zweite Hochzeit alleine fotografieren. Daraufhin traute ich mir viele weitere Hochzeiten zu. Ich machte mein Diplom in Psychologie und stand vor der Frage, wie es nun weitergeht: Als Psychologin arbeiten oder lieber in Vollzeit als Hochzeitsfotografin? Ich entschied mich für Letzteres – damit habe ich meine Leidenschaft zum Beruf gemacht.





ES IST WIRKLICH TOLL UND abwechslungsreich.



Ich hatte dabei einen Top-Ausbilder: Mein Mann ist staatlich anerkannter Foto-Designer und hat mir wirklich viel beigebracht. Er hat mir Tipps und Kniffe vermittelt, wie man beispielsweise optimal vorhandenes Licht nutzt, wie man Kameras einstellt oder Bilder bearbeitet. Oder wie man am besten Kunden berät. Eine klassische dreijährige Fotografen-Ausbildung habe ich nicht absolviert – die brauchte ich wegen der Unterstützung durch meinen Partner nicht.

Ein vielseitiger Beruf

Das Fotografieren auf Hochzeiten macht gefühlt nur etwa 10 bis 15 Prozent meiner Tätigkeit aus. Später sind die gemachten Bilder – pro Hochzeit entstehen in der Regel Unmengen – zu sichten und zu bearbeiten. Unschärfe oder unvorteilhafte Fotos werden aussortiert. Dann muss man sich als Hochzeitsfotografin im Alltag viel ums Marketing kümmern und dafür Social-Media-Kanäle wie etwa Facebook, Pinterest oder Instagram

pflügen und mit neuen Inhalten befüllen. Ebenfalls aus Marketingzwecken ist es gut und wichtig, eine Webseite zu betreiben und diese aktuell zu halten.

Viel Zeit nimmt auch die Beratung der Paare ein. Angebote müssen erstellt oder die Buchhaltung gemacht werden. Zudem müssen die Kameras und das Zubehör regelmäßig gewartet werden – das gilt auch für den PC und das Auto. Zusätzlich leite ich im Hochzeitsbereich ein Video- und Fototeam. Und ich bilde mich häufig weiter. Außerdem bin ich Ausbilderin und Coach.

Traumjob trotz Schattenseiten

Die Tätigkeit ist teils harte körperliche Arbeit. Das liegt nicht zuletzt an dem schweren Kamera-Equipment. Und Hochzeiten ziehen sich bekanntlich in die Länge: Wenn man im Sommer bei zeitweise 35 Grad 14 Stunden lang arbeitet, kann das einen ganz gehörig schlauchen.

Hinzu kommt: Gerade in der Saison von Mai bis Oktober reiht sich an den Wochenenden häufig eine Hochzeit an die andere. Da bleibt dann auch durch die Postproduktion kaum Zeit für Urlaub, Familie oder Freunde. Das kann manchmal bitter sein. Gerade, wenn ein besonderes Event ansteht und man sprichwörtlich lieber auf einer Hochzeit tanzt.

Wenn man sich überlegt, was von einer Hochzeit bleibt, dann sind das die Ringe – und im Idealfall viele stimmungsvolle Fotos. Das Gefühl, mit den Ergebnissen meiner Arbeit bei Ehepaaren auch Jahrzehnte später bestimmte schöne Momente ihrer Hochzeit in Erinnerung zu rufen – beziehungsweise wachzuhalten –, motiviert mich immer wieder. Daher ist und bleibt die Hochzeitsfotografie mein Traumjob.

Und deswegen gibt es auf die Frage, wo sie sich in zehn Jahren sieht, nur eine Antwort: Natürlich als Hochzeitsfotografin! Weil die Tätigkeit mich so erfüllt und so zufrieden macht. Sollte dies eines Tages nicht mehr möglich sein, zum Beispiel aus körperlichen Gründen, würde ich gerne etwas mit Menschen machen. Aber ich bin optimistisch und glaube daran, noch lange als Hochzeitsfotografin unterwegs zu sein. ■

KONTAKT

www.hochzeitslicht.de



Whisky

IST KEIN GETRÄNK,
WHISKY IST EINE
WELTANSCHAUUNG.

Text: Birkenhof | Foto: Paul Pelzer

Deutscher Whisky fügt
Philosophie von Rudyard Kipling eine
neue, spannende Facette hinzu

Vor 25 Jahren hatte das Destillieren von Single Malt oder gar Single Rye Whisky in Deutschland tatsächlich noch Seltenheitswert. Inzwischen gibt es in der Bundesrepublik eine Vielzahl von Whisky-Brennereien, die erstklassige, international anerkannte Whiskys destillieren.

Nachdem schon im 18. Jahrhundert in Deutschland Getreidebrände zur längeren Reifung in Holzfässern eingelagert wurden, dauerte es noch mehr als 100 Jahre, bis erstmals Deutscher Single Malt Whisky unter dieser Bezeichnung auf den Markt kam. Heute gehören dem 2012 gegründeten Verband Deutscher Whiskybrenner (VDW e.V.), mehr als 50 aktive Brennereien an. Zu den Gründungsmitgliedern gehört auch die Birkenhof-Brennerei in Nistertal. Bereits 2002 wurde hier auf Initiative von Geschäftsführerin und Sommelière Steffi Klöckner der erste Whisky des Hauses gebrannt: Ein Single Rye Whisky, gereift im Sherry-Fass, der den Grundstein für die FADING HILL-Serie der Brennerei legt. 2008 kommt er auf den Markt und ist in kürzester Zeit ausverkauft. Damit beginnt eine echte Westerwälder Erfolgsgeschichte.

Inzwischen lagern auf dem Birkenhof mehr als 1500 erstklassige Fässer, viele belegt mit außergewöhnlichen Whisky-Destillaten. Hierzu zählen Single Rye, Single Malt und Single Malt Peated Whiskys, die in Pinot Noir-, Bourbon-, Moscatel-, PX-Sherry-Fässern aus Andalusien, Süßwein-Fässern aus Frankreichs Premier Cru-Weingütern, Ex-Bourbon Casks oder auch frischen amerikanischen und europäischen Eichenfässern reifen.

„... and the award goes to: FADING HILL!“

In der bisher größten Blindverkostung Deutscher Whiskys gewann der FADING HILL Single Malt der Birkenhof-Brennerei den Titel Best Single Malt 2024. Gleichzeitig erreichte die Brennerei einen ausgezeichneten 2. Platz im Wettbewerb der Best Whisky Distilleries. Im Rahmen des 3. Deutschen Whiskyfestivals, veranstaltet vom VDW (Verband Deutscher Whiskybrenner), nahm Steffi Klöckner, Geschäftsführerin der Birkenhof-Brennerei die Prämierungen freudig überrascht entgegen. Die Auszeichnungen, verliehen durch eine unabhängige Jury des Whisky Guide Deutschland, werden für Können, Destillierkunst und ein unermüdliches Engagement für den Deutschen Whisky vergeben – Leitlinien, die die Birkenhof-Brennerei mit ihren FADING HILL Whiskys seit mehr als 20 Jahren verkörpert.

„Deutscher Whisky wird immer bekannter und gewinnt weltweit zunehmend an Anerkennung“, meint Master Distiller Jonas Klöckner. „Mit mehr als 250 aktiven Whisky-Destillieren hat Deutschland mittlerweile mehr als doppelt so viele Destillieren wie Schottland, das Mutterland des Whiskys. Dabei legen deutsche Whisky-Brenner großen Wert auf die hohe Qualität und regionale Identität ihrer Produkte, um einzigartige, interessante Whiskys herzustellen.“ Destillateur

meister Jonas Klöckner stellt gemeinsam mit seinem Bruder Lukas Klöckner (M.Sc. Bioprozesstechnologie), der die technische Betriebsleitung der Birkenhof-Brennerei verantwortet, bereits die 8. Generation der Gründer-Familie, die im Unternehmen tätig ist.

Die Auszeichnung für den besten Single Malt Whisky 2024 und der Gewinn der Silbermedaille als eine der besten Whisky-Destillieren Deutschlands im Rahmen der German Whisky Awards bestätigt den Einsatz der Brennerei für eine kompromisslos hohe Qualität in ihren Destillaten.

Eintauchen in die Welt des Whiskys:
mit einem Tasting

Wer Lust hat, mehr über die FADING HILL Whiskys der Birkenhof-Brennerei zu erfahren, dem empfehlen wir ein Whisky-Tasting vor Ort auf dem Birkenhof oder ein virtuelles @Home-Tasting. Nach einer moderierten Führung durch Destillerie und Warehouse mit ausführlichen Informationen z.B. zur Fermentation von Würzen, Pot-Still-Verfahren, New Make oder Fassreife findet eine Verkostung preisgekrönter hauseigener FADING HILL und internationaler Whiskys statt. Auch verschiedene Malts of Germany-Destillate können mit dabei sein.

DETAILS & INFOS

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.



ERLEBNISSE
BUCHEN!
Fon 02661 98204-0



DAS AUSFLUGSZIEL

ERLEBNIS
DESTILLERIE & MANUFAKTUR



ERLEBNIS
BRENNEREI
WORKING DISTILLERY

TASTINGS
& KURSE
BEI UNS & @HOME

PRÄMIERTE
BRÄNDE
IM HANDEL & ONLINE

Birkenhof
Brennerei

Auf dem Birkenhof · 57647 Nistertal



Jonas Klöckner,
Master Distiller Birkenhof-Brennerei

NEON garden

Die Trend-Looks Frühjahr/Sommer 2024

Text und Fotos:
Zentralverband des Deutschen Friseurhandwerks

Die H|MAG Trendkollektion Frühjahr/Sommer 2024 des Zentralverbands des Deutschen Friseurhandwerks (ZV) führt Sie unter dem Titel „Neon Garden“ in einen Sommergarten voll bunter, duftender Blumen. Die Luft ist noch warm vom Tag und erfüllt von Klängen mitreißender Tanzrhythmen. Lebensfreude, Unbeschwertheit und Lust auf Glamour – dieses Lebensgefühl spiegelt sich in den neuen Frisurentrends wider.

Pastelltöne, Frische, Struktur und grafische Linien prägen die Trendkollektion Frühjahr/Sommer 2024. Die Art Direktors haben eine flexible Mode entwickelt, die sich unkompliziert von „stylish am Tag“ in „glamourös in der Nacht“ verwandeln lässt. Wetgel sorgt für den großen Auftritt am Abend und lässt den Kontrast zum Tag noch markanter erscheinen.

Kommen Sie mit in den Neon Garden und lassen Sie sich verzaubern – damit die Sommerparty im niemals endet! ■

Foto links | SILVER LIGHTNING: Stufungen stehen bei diesem Cut im Vordergrund. Voller als der Fade Cut und ohne ausrasierte Seiten setzt er ein Statement, was die Pastellcolorierung noch verstärkt. Deutlich treten Struktur und Textur hervor. Mattes Puder sorgt für Stabilität und Flexibilität.

Foto rechts | GLASS HAIR: Dieser Glass-Hair-Look scheint mit der Sonne um die Wette. Ein heller Pearl-Ton verleiht einen markanten Look, die Seitenkonturen werden mit der Slicetechnik ab dem Kinn bis in die Längen soft gestuft.



MODE- trends

Must-haves für
Frühling und Sommer:
einfach und raffiniert

Text: dpa-mag

„Einfachheit trifft auf Raffinesse“, sagt Madeline Dangmann, Moderedakteurin bei „Glamour“ – und beschreibt mit diesem kurzen Satz einen der wichtigsten Fashion-Trends für den Frühling und Sommer. Denn es ist nicht die ganz große Extravaganz, die jetzt viel zu sehen ist, sondern das Besondere im Alltäglichen, das gewisse Extra im Schlichten. Oder anders: „Everyday-Kleidung wird aufregend.“

Der Fokus liegt zum einen auf an sich simpler, aber hochwertiger Kleidung, die sich vielseitig kombinieren lässt: locker sitzende Blazer etwa, hoch geschnittene Anzughosen, Straight Fit Jeans oder Caprihosen. „Minimalismus wird wieder großgeschrieben“, sagt Dangmann.

An sich klassischen Stücke würden aber häufig auf eher unerwartete Weise interpretiert. „Ganz minimalistische und fließende Kleider haben dann schlichte Schnitte, aber eine ganz spannende Spitze.“ Oder sie warten mit Details auf, aufgestickten 3D-Blumen etwa.

„Genau diesen Luxury Minimalismus hat man durch alle Kollektionen hinweg beobachten können für den Sommer“, so die Moderedakteurin. Ein besonders exemplarisches Beispiel für sie: weiße Kleider. Die seien im Frühjahr und Sommer sehr präsent – etwa mit asymmetrischem Schnitt oder klassisch geschnitten, aber mit schillernden Stoffen wie Organza. ■



Foto oben | Minimalismus und Romantik mit leichter Cowboy-Ästhetik: beides liegt derzeit im Trend, hier gesehen bei ba&sh (links: Hose ca. 250 Euro, Top ca. 195 Euro, Blazer ca. 380 Euro, rechts: Kleid ca. 325 Euro, Stiefel ca. 545 Euro). Foto: ba&sh/dpa-mag

Foto unten | Ein Mode-Must-Have für den Sommer: das weiße Kleid. Hier von Ivy Oak (Kleid ca. 345 Euro). Foto: Ivy Oak/dpa-mag



Salon

Foto links | **SUMMER WAVES** Lässig und relaxed wie ein Tag am Meer versprüht dieser Cut pures Sommer-Feeling. Lockiges oder welliges Haar mit einem Diffusor kneten und mit einer Lockencreme in Form bringen. Bei glattem Haar helfen große Umformungswickler nach.

Foto links unten | **COLOURFUL FLOWERS** Ein mintgrüner Lidschatten mit goldenem Schimmer auf dem beweglichen Lid lässt die Augen strahlen. Noch stärker in den Fokus setzt sie ein geschwungener Eyeliner in Türkis. Schwarzer Kajal auf der unteren Wasserlinie und kräftig schwarz getuschte Wimpern verleihen dem Look mehr Ausdruck. Dezentos Rouge in Pink und braunroter Lippgloss unterstreichen den coolen Sommerlook.

Foto unten | **WAVY PEARL** Locker-leicht und ätherisch entführt dieser Locken-Look in die Glamourwelt der 70er Jahre. Die Haare werden über einen Lockenstab gedreht und anschließend mit den Händen ausfrisirt. Trockenes Haarspray sorgt für das perfekte Finish.



MIT DER UHR EIN Statement SETZEN



Für Männer können Armbanduhren weit mehr als nur Zeitmesser sein

Entdeckt von Jacqueline Schlechtriem, djd | Foto: DJD/POINT tec Electronic

Für manche Männer ist die Armbanduhr ein Gebrauchsgegenstand, mit dem man schnell die Zeit ablesen kann. Für viele Herren ist sie aber viel mehr: eine Möglichkeit, Persönlichkeit und individuellen Stil zu zeigen. Eine schöne Uhr ist für Männer fast die einzige Chance, mit Schmuck Flagge zu zeigen.

Unterschiedliche Uhren für unterschiedliche Anlässe

Wer mit seiner Uhr in unterschiedlichen Situationen ein modisches Statement setzen möchte, wird mit einem einzigen Zeitmesser schwer auskommen. Hier sollte mindestens ein klassisch-elegantes Modell fürs Business oder für den Theaterbesuch zur Verfügung stehen – und eine sportlichere Variante für entspannte Events wie den Barbesuch oder den sommerlichen Ausflug ans Meer. Dabei sollten Männer darauf achten, dass die Uhren vom Design her zur bevorzugten Garderobe passen. Ansprechende Armbanduhren gibt es bereits für wenig Geld, nach oben hin sind im Luxusbereich keine Grenzen gesetzt. Uhrenmarken, die von der Zeitgeschichte inspiriert sind, fügen eine weitere interessante Facette hinzu.

Bauhaus, Zeppelin und Ruhla

Vom Familienunternehmen Pointtec aus Ismaning bei München etwa gibt es drei Uhrenmarken mit Reminiszenzen an legendäre Ereignisse. Da wäre zum einen die Marke „Bauhaus“. Sie erinnert an die vor gut 100 Jahren gegründete Hochschule für Gestaltung. Das dort entwickelte Design mit seiner reduzierten und klaren Formsprache fasziniert bis heute und gilt als Mythos der Moderne. Diese historische Designsprache dient als Vorbild für die Uhren, die sich zudem durch einen frischen, farbenfrohen Stil auszeichnen.

Die zweite Legende ist der Zeppelin, er wurde ebenfalls vor mehr als 100 Jahren entwickelt und revolutionierte die Luftfahrt. Die mechanischen Zeitmesser aus der „Zeppelin Atlantic“-Reihe wie das Modell „Automatic GMT“ im Retro-Stil sind eine Hommage an die Atlantiküberquerungen mit den legendären Luftschiffen. Die dritte Marke „Ruhla“ verweist mit der Serie „Space Control“ auf den historischen Weltraumflug des ersten Deutschen im All, Sigmund Jähn, im Jahr 1978. Bei seinem siebentägigen Aufenthalt im Kosmos trug Jähn eine speziell produzierte Armbanduhr aus der thüringischen Uhrenstadt Ruhla. Inspiriert vom Original gibt es nun die „Ruhla Space Control“ mit der Besonderheit, dass der Uhrenkörper fließend in ein Stahl-Armband übergeht. Die Uhr wird, wie damals, an alter Stätte produziert.

Juweliere in der Nähe, welche diese Uhren führen, findet man bei der Händlersuche auf www.pointtec.de. Diese und viele andere Zeitmesser sind aber auch direkt auf der Website des Herstellers online zu erstehen. ■



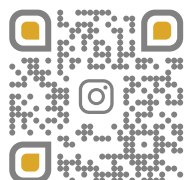
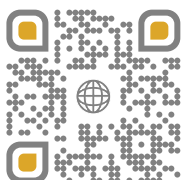
BE PART OF MyMa360.

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



ambiente

XXXL Markenvielfalt bei den XXXLutz Möbelhäusern

ESPOSA	JOOP!		PURE HOME	my baby		visionight	SADENA	Dunlopillo	
VOGLAUER	TEAM 7	HASENA	COMFORT	bassetti	Musterring	ESCHEBACH	BETTER SLEEP		
XORA	MICAN	Wf	bali	Jimmylez	setone	SMEDBO	moderano	cèlina	JAB
cantus	by Nilsa	SITZEN LIEGEN	NEU+NOVA	welnova	by Musterring	RAUM FÜR MOBEL	ANSTOETZ	INVIVUS	
JENSEN	venda	now!	PAIDI	valnatura	Knirps	Elegando	Vienna	JOHANN	CASSANDO
himella	Komfortklasse	Kinderwelten	naturlich leben	Villero & Boch	HOM'IN	ROYAL BEDS	JOHANN	BOXXX	
ROLF BENZ	LINEA NATURA	BEN'N JEN	NATUZZI EDITIONS	CHILLIANO	Wschillis	Stressless	Dieter Knoll	ESCANDO	Beldomo
SCHLARAFFIA	TEMPUR	no!te	sleeptex	PATINIO	WENDO	KARE DESIGN	HOME		
CARRYHOME	LEONARDO	novel	ambia.	voleo	LANDSCAPE	Stylife	KOINOR	VALDERA	VOSSEN
WALDWELT		ruf	BETTEN	t'ime	Bentley	VENIAKOB	homeware		
JETTE	ANREI	bio.vio	BIRKENSTOCK	ZWILLING	BORA	homeware	professional		
BEFF	BOSCH	Miele	SIEMENS	AEG					

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 Göggeshausen | Unter der Issel | 56412 Göggeshausen | Tel. (030) 25549529-0 | Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 10.00 - 19.00 Uhr | goeggeshausen@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