



---

# STIL.IST

---

magazin 08

---

TV-KOCH NELSON MÜLLER

über die liebe zur schwäbischen küche

5-STERNE-CAMPING

locker, lässig, luxuriös

DOWNHILL

sport für adrenalinjunkies

SCHWAMM DRÜBER

die kunst des vergebens

ABENTEUER REISEN

von den alpen bis zur adria



# SEELENKOST

generation genuss - homemade limonade & soulfood



Druckplatten  
 + Papier  
 + Druckfarben & Lacke  
 + Reinigungs- und Lösemittel  
 + Druckmaschine  
 = 100% LOKAL

Gedruckt mit der Pantone Farbe des Jahres 2017 – Farbtou #Greenery

$\frac{\text{Low-Migration}}{\text{Lebensmittelkonform}} \times \text{FSC-zertifiziertes Papier} + (\text{CO}_2\text{-Bilanz} \times 100\% \text{ LOKAL}) = \text{produziert von } \img alt="bird icon" data-bbox="440 770 460 795"/>$

## EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,

was bedeutet Frühling? Per Definition handelt es sich um „die Jahreszeit zwischen Ende des Winters und Beginn des Sommers“. Wenn Sie unsere STIL.IST in Händen halten, hat der – meteorologische – Frühling bereits begonnen. Und bis zum offiziellen Frühlingsanfang ist es auch nicht mehr weit. Nach einem langen und kalten Winter können wir die bunt-blühende Jahreszeit kaum erwarten. Erste Sonnenstrahlen kitzeln unsere Nasen, die dicke Kleidung verschwindet aus Schrank und Sichtfeld und wir erobern uns Balkon, Terrasse und Garten zurück. Was gibt es Schöneres, als endlich wieder Farbe in seine ‚Outdoor-Rückzugsstätten‘ zu bringen? Da kann der Balkon noch so klein und die Terrasse im Winter noch so trist sein – sobald wir Geranie, Petunie und Oleander wieder ein sonniges Plätzchen zugewiesen haben, kommt die Erholung vom Alltag quasi wie von selbst. Und was darf während eines Urlaubs auf Balkonen natürlich auch nicht fehlen? Richtig! Eine leckere Erfrischung. Limonaden sind mittlerweile das Trendgetränk schlechthin und somit buchstäblich in aller Munde. Zitrone, Basilikum, Melone – frische Ingredienzien, die dem Gaumen gefallen und den Körper beleben. Frühling bedeutet aber auch Aufbruch. Sich wieder nach draußen begeben, aktiver werden, Sport treiben. Wir haben uns mit einer besonders rasanten Radsportart auseinandergesetzt: dem Downhill-Fahren. Schnelle Abfahrten in anspruchsvollem Gelände – Adrenalin pur! Vielleicht sind Sie aber lieber mit dem Auto unterwegs? Spüren gerne den Fahrtwind im Haar, wenn Sie bei geöffnetem Dach dem Horizont entgegenfahren? Wir haben uns von Deutschland aus auf den Weg gemacht, um Italien und San Marino mit einem sogenannten ‚SUV‘ – einem Sport Utility Vehicle – zu erkunden. SUV sagt Ihnen nichts? Nicht schlimm! Komfortabler Geländewagen trifft es fast genauso. Reiselust ist überhaupt ein großes Thema. ‚Glamping‘, individuelles und hochwertiges Camping, kann einen Aufenthalt im Familien-Schlafass, im glamourösen Safarizelt oder aber im kuscheligen Baumhaus bedeuten. Je nach eigenem Gusto und eigener Vorliebe. Natürlich dürfen auch unsere bekannten Themen nicht fehlen. ‚Schwäbisches Soulfood‘ heißt es dieses Mal auf unseren Kulinarikseiten, in ‚Schwamm drüber‘ stehen Vergeben und Vergessen im Mittelpunkt und unser ‚Domizil‘ zeigt, wie schön die erste gemeinsame Wohnung sein kann. Und da uns der farbenfrohe Lenz sehr am Herzen liegt, wollten wir ihn ebenso in unserer Modestrecke wiederfinden. So wird der Rock zum ‚Rockstar‘ und läutet mit seinen leichten und blumigen Stoffen auch modisch einen neuen Abschnitt im noch jungen Jahr ein.



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

„Eine Viertelstunde Frühling ist mehr Wert als ein Sack voll Gold“ – so lautet ein chinesisches Sprichwort. Lassen Sie also den Frühling bei sich einziehen.

Herzlichst,  
 Ihre Linda Sauter und Milijana Magarewitsch



# INHALT

magazin 08

## BLICKWINKEL

- 06 **Kaleidoskop.** Besondere Neuheiten in der Region.
- 08 **Roadtrip.** Unabhängiges Reisen auf vier Rädern. Dolce Vita by car.
- 14 **Glamping.** Der neue Trend im Campingbereich kombiniert Naturverbundenheit mit Anspruch.

## DYNAMIK

- 20 **Flow ohne Ende.** Rasanter Downhill-Sport begeistert immer mehr Menschen – auch in Süddeutschland.
- 22 **Respekt statt Angst.** Deutschlands erfolgreichster Downhiller Marcus Klausmann im Gespräch.

## LEBEN

- 26 **Schwamm drüber.** Vergeben und Vergessen ist nicht einfach, kann aber ein Befreiungsschlag für die Seele sein.
- 30 **Entscheidend ist die Menschlichkeit.** Sänger Max Mutzke über das Verzeihen und die ‚Schwamm drüber‘-Mentalität.

## TREND

- 32 **Rockstar.** Regionale Labels zeigen, wie schön Röcke in diesem Sommer werden.
- 38 **Mann zeigt wie er tickt.** Einzeigeruhren als Status-Symbol mit spezieller Botschaft.

## INNOVATION

- 40 **Stiloase Arbeitsplatz.** Die Büro- und Arbeitswelt ist im stetigen Wandel. Das prägt auch den Arbeitsplatz der Zukunft.
- 42 **Ciao Bella.** Die Vespa ist seit über 70 Jahren Kultobjekt. Nun folgt ein weiterer Meilenstein. Die Diva wird elektrisch.
- 46 **Clevere Alltagshelfer.** Wie Roboter das Leben erleichtern und Technologien das Zuhause verändern.

## DOMIZIL

- 50 **Frühlingsgefühle.** Wenn der eigene Balkon zum urbanen Garten wird. Dinge die bedacht werden müssen.
- 52 **Zusammenleben.** Die erste gemeinsame Wohnung. Großer Schritt mit großen Herausforderungen.

## ESSKULTUR

- 56 **Seelenkost.** Homemade Limonade und Soulfood als Hommage an die Heimat.
- 58 **Frischer Genuss.** Jenseits von süß und klebrig: Die spritzige Limonadengeneration überzeugt.
- 61 **Soulfood.** Traditionelle Küche – Essen für die Seele.
- 62 **Kulinarisches Heimatgefühl.** Sternekoch Nelson Müller über seine Liebe zur Schwäbischen Küche.

## STANDARDS

- 03 **Editorial.**
- 66 **Impressum.**
- 66 **Ausblick.** Magazin 09.



**08**  
Roadtrip

**26**  
Schwamm drüber

**20**  
Downhill



**42**  
Vespa

**40**  
Stiloase



**56**  
Seelenkost

# KALEIDOSKOP

Bei unserem Blick durch das Kaleidoskop sind uns dieses Mal wieder besondere Novitäten aufgefallen. Ob neuer Online Store, neuer Künstler, neues Buch oder neue Yoga-Schule – die Region befindet sich im Umbruch und vieles passiert.

## Stil & Genuss verschenken...

Die Suche nach einem passenden Geschenk kann einen oft verzweifeln lassen, denn man möchte etwas Besonderes bereithalten, den ‚Wow-Effekt‘ erzeugen und ein Präsent zu etwas Unvergleichbarem machen. Die Stuttgarterin Elena Metzger liefert hierfür die richtige Adresse. Geleitet von der Liebe zu Feinkost und Minimalismus, hat sie 2016 den Onlineshop ‚food&furniture‘ gegründet. Mit ihren stilvollen, themenbezogenen Geschenkboxen, gefüllt mit feinen Köstlichkeiten und zurückhaltenden skandinavischen Accessoires, macht sie jedes Mitbringsel zu einem Highlight und bietet somit jedem die Möglichkeit, in ihre Welt einzutauchen und ein Teil davon zu werden. Getrost kann man den Stress der Geschenksucherei hinter sich lassen, ob zum Geburtstag, zu Weihnachten, zur Hochzeit oder zur Geburt – für jeden Anlass findet man eine hochwertige naturbelassene Kiste aus Birkenholz, deren Inhalt verzaubert.  
[www.foodandfurniture.de](http://www.foodandfurniture.de)

## Immer noch Mensch Tour 2017

Erstmals ist Tim Bendzko auf seinem neuesten Album ‚Immer noch Mensch‘ nicht nur Sänger, Schreiber und Musiker, sondern auch Produzent. In den Texten reflektiert er über die kleinen zwischenmenschlichen Themen und fasst sie in klare, einfache Worte: „Ich bin im letzten Jahr nach ca. fünf Jahren des Unterwegsseins nach Hause gekommen und hatte den großen Drang endlich wieder Songs zu schreiben. Ich hab‘ alles auf Null gesetzt und, als wäre in den Jahren davor nichts passiert, versucht, leere Blätter mit Musik zu füllen.“ ‚Keine Maschine‘ zeigt seit der Veröffentlichung, dass Bendzko immer dann ein emotionaler Fels in der Brandung sein kann, wenn man seine aufgeschlossene, sympathische Stimme und seinen unkomplizierten Charakter am meisten braucht.  
09. Mai 2017 | 19.30 Uhr | Porsche-Arena | Stuttgart  
Karten unter [www.musiccircus.de](http://www.musiccircus.de)



## ENTDECKUNG DER FOTOGRAFISCHEN LANGSAMKEIT



Der Reutlinger Markus Brandstetter brennt für die Fotografie. Bereits seit seinem sechzehnten Lebensjahr nutzt er den Blick durch den Sucher, um Momente und Menschen für die Ewigkeit festzuhalten. Damals noch analog auf Film und natürlich selbst entwickelt in einer Dunkelkammer, heute ausgestattet mit allen fotografischen Raffinessen. Um seiner Leidenschaft aber auch das nötige technische Hintergrundwissen zu verschaffen, besuchte er die Fotofachschule Johannes Gutenberg in Stuttgart.  
„Heute liebe ich die digitale Outdoor- und Landscape-Fotografie und sehe mich selbst als ‚Fine-Art-Fotograf‘, so der Künstler. „Lange Belichtungszeiten und Verdunkelungsfilter zwingen mich förmlich zur Ruhe und zur totalen Entschleunigung. Die ganze Schönheit der Landschaft und ihre Ruhe auf mich wirken zu lassen – völlig fokussiert auf das Motiv. Im wahrsten Sinne des Wortes: voll und ganz im Hier und Jetzt! Die absolute Langsamkeit genießen und in die Bilder einfließen lassen.“ [www.mb-lichtbild.de](http://www.mb-lichtbild.de)

## Yoga Liebe



Anna Klebs Yogaweg begann vor ungefähr sieben Jahren. Auf der Suche nach einem neuen Hobby und einem Ausgleich zum Arbeitsalltag merkte sie schnell, dass Yoga genau das Richtige war. Immer wieder hat sie neue Yogastile ausgetestet bis sie Anfang 2014 zu Tara Stiles in ihr New Yorker Studio auf dem Broadway kam. „Hier fühlte ich mich zu Hause. Bei jedem Besuch wurde ich mit so viel Herz empfangen, dass ich mich im Frühling 2015 für die Stråla-Yoga-Ausbildung anmeldete.“ Durch Stråla-Yoga brachte Anna Kleb mehr Freiheit, Gefühl und Ungezwungenheit in ihre Yogapraxis. Mit Leichtigkeit in den Bewegungen lerne man seinen Körper auf eine ganz neue Art kennen. Bereits nach kurzer Zeit könne man eine tolle Entwicklung wahrnehmen – körperlich und geistig, auf der Matte und im ‚echten Leben‘. Als Stråla-Yoga-Guide möchte Anna Kleb nun auch in Metzingen Menschen auf ihrem Weg zu mehr innerer Verbundenheit, mehr Freude an Bewegung und mehr Gefühl und Leichtigkeit begleiten.  
[www.yoga-liebe.de](http://www.yoga-liebe.de)

## SHOPPING FÜR GENIESSER

Der kulinarische Frühling beginnt in Stuttgart: Am 25. und 26. März präsentiert die Genussmesse ‚kulinarit frühling‘ im Römerkastell wieder ausgesuchte Delikatessen und Designideen. Auch dieses Jahr warten köstliche Gaumenfreuden, frische Gewürze und Kräuter, trendy Smoothies und preisgekrönte edle Tropfen sowie verführerische Wellnessoasen darauf, entdeckt, verkostet und ausprobiert zu werden. Passend zur Outdoor-Saison spielt auch das Thema ‚Genuss im Freien‘ eine wichtige Rolle, beispielsweise mit ausgefeilter Grilltechnik und den neuesten Gartenküchen-Trends. Michael Kupka, mit ‚Kupkas Garten‘ ein Aussteller der ersten Stunde, freut sich schon auf alle Genießer, Kenner und Neugierige: „Es ist ein Glück, dass es noch besondere Plätze gibt, an denen schöne Dinge auf nette Menschen treffen.“



‚kulinarit frühling‘ 2017 | Römerkastell, Phoenixhalle | Stuttgart  
Samstag 12 - 22 Uhr | Sonntag 10 - 19 Uhr  
[www.kulinarit-messe.de](http://www.kulinarit-messe.de)

## HAARIGE GESCHICHTEN

Von wegen „Das kannst du deinem Friseur erzählen“ – jetzt erzählt der Friseur. René ist leidenschaftlicher Hairstylist und auch Lebenskünstler par excellence. Ihm gehört ein Friseursalon in der schwäbischen Provinz, in dem sich allerlei schräge Gestalten die Klinke in die Hand geben. In ‚Haarige Geschichten‘ erzählt René von den verrücktesten Begegnungen und unglaublichsten Erlebnissen beim Waschen, Schneiden und Föhnen. Denn seine Kunden erzählen ihm allerlei lustige, traurige, vor allem aber eigenwillige Geschichten, wie sie nur das Leben selbst schreiben kann. Da ist Frau Haug, die die verordneten Ampullen zur Stärkung ihres Haares trinkt, statt sie in die Kopfhaut einzumassieren, oder die schöne Judith, deren Mann dank eines Lachanfalls vom Schnitzel-Fan zum Vegetarier mutiert.

Der Reutlinger Autor Oliver Klam, selbst professioneller Friseur, nimmt den Leser mit auf einen Streifzug durch die unterschiedlichsten Gesellschaftsschichten und Kulturen. Er liefert unterhaltsame und oftmals skurrile Einblicke in das turbulente Leben im Friseursalon. Aber nicht nur das: Das Gesamtpaket der ‚Haarigen Geschichten‘ umfasst drei kulturelle Komponenten: Neben einem Buch mit Geschichten aus dem Friseuralltag gibt es Comedy-Lesungen mit Vernissage. Die Charaktere werden dabei mit passenden Illustrationen des Stuttgarter Künstlers Ralf Klenner in Szene gesetzt.  
[www.oliverklam.de](http://www.oliverklam.de)  
ISBN 978-3-86265-629-5  
9,99 EUR (D)





# Roadtrip

## VON DEN ALPEN BIS ZUR ADRIA

Nach wie vor begeben sich die meisten Urlauber mit dem eigenen Auto in die Berge oder ans Meer. Pausieren und mitnehmen so viel man möchte – Kind, Kegel, Hund ins Fahrzeug, Fahrrad aufs Dach und hinten vielleicht noch den Wohnwagen angehängt. Traumhaft, diese Unabhängigkeit. Auch wir hatten unsere Koffer gepackt und machten uns per komfortablem Geländewagen auf Entdeckungsreise.

Und zwar nicht von A nach B – sondern von A nach A. Von den Alpen bis zur Adria.

1

### Tirol

Der Startpunkt unserer Reise liegt in Tirol, der richtigen Adresse für alle Aktiven. Dort weiß man genau, was sich Mountainbiker wünschen. Bequeme Bikeschaukel, einsame Singletrails, spezielle Radunterkünfte – da vergehen die Höhenmeter fast wie im Flug. Was Skifahrer im Winter an den Bergen lieben, schätzen Mountainbiker am Sommer: Sport in der Natur, weite Ausblicke auf die Gipfelwelt und rasante Abfahrten in die Täler. Rund 5.300 Kilometer offiziell genehmigte Mountainbike-Routen sowie mehr als 200 Kilometer Singletrails verwandeln Tirol in eine riesige Bike-Arena. Wer die ganze Vielfalt des Landes sehen möchte, für den ist der ‚Bike Trail Tirol‘ genau das Richtige. Mit seinen 32 Etappen ist er der längste zusammenhängende Mountainbike-Rundkurs der Alpen. Flexiblen Fahrspaß dagegen verspricht die Bikeschaukel Tirol: Sie ermöglicht es, 15.000 der insgesamt 32.000 Höhenmeter entspannt mit Bergbahnen zu bewältigen.



#### Crankworx

Das größte Mountainbike-Free-ride-Event der Welt – Crankworx – kommt vom 21. – 25. Juni 2017 erstmals nach Innsbruck. Das bedeutet ‚Action pur‘ mit den besten Bikern der Welt, ein Rahmenprogramm mit Festivalcharakter und eine Expo-Area mit den neuesten Gadgets und Trends. Karin Seiler-Lall, Direktorin des Tourismusverbandes Innsbruck ist begeistert von dieser Chance: „Für Innsbruck bietet Crankworx, das Thema Bike so weiter zu entwickeln, wie es sich die große, wachsende Szene seit Langem wünscht. Man kann das Event auch als eine Art Entwicklungsmotor für die Errichtung von Infrastruktur sehen, die langfristig und nachhaltig der lokalen sowie touristischen Nutzung zur Verfügung steht.“

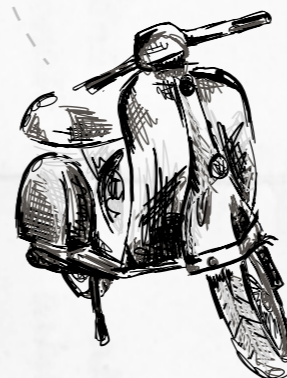
Warum nicht einen Lunch-Break in Alto Adige (Südtirol) einplanen?



### AUSFLUG

#### Aqua Dome - Tirol Therme Längenfeld

Nach so viel beachtlicher Action ist es durchaus erlaubt, ein Pauschen vom Alltag einzulegen. Am besten hier – dem ‚Hot-spot der Alpen‘. Schwerelos in der Soleschale schweben und dabei auf imposante Dreitausender staunen: Ein Wellness-Traum, der auf über 50.000 Quadratmetern im Aqua Dome, der Tirol Therme Längenfeld, wahr wird. Das modernste und architektonisch beeindruckendste Thermen Resort der Alpen, im Herzen des Ötztals, punktet mit futuristisch anmutender Wasser- und Saunawelt, SPA & Fitness sowie eigenem Kinderbereich, aber auch mit einem gemütlichen 4-Sterne-Superior-Hotel, für dessen Gäste das preisgekrönte Spa 3000 reserviert ist. „Seit der Eröffnung im Jahr 2004 war der Aqua Dome einer der wichtigsten Anziehungspunkte in Tirol,“ sagt Bärbel Frey, Geschäftsführerin der Wellness-Einrichtung. Zuletzt wurde der beliebte Alpen-Hotspot um den neuen Premium-SPA, 54 zusätzliche Zimmer und sechs Familiensuiten sowie eine größere Seminarfläche erweitert. Mehr Wellness für einen erholsamen Urlaub zu zweit oder mit der ganzen Familie geht nicht.



2

### Al Toscana!

Weiter geht es Richtung Süden. Zypressenhügel, Pinienalleen und weiße Strände. Kunst- und Weingenuß, eine großartige Landschaft und die unvergleichliche südländische Lebensart. Diese Mischung macht die Toskana so unwiderstehlich. Die Toskana ist eine der reichsten Kulturlandschaften der Welt. Neben der Hauptstadt Florenz verzeichnet Pisa, die Stadt mit dem Schiefen Turm, in der westlichen Toskana die meisten Besucher. Die nördliche Toskana hat herrliches Hügelland und weite Sandstrände zu bieten, in der östlichen Toskana erstrecken sich die Waldgebiete von Mugello. Siena und San Gimignano im Herzen der Toskana sind ganz besondere Attraktionen, dagegen profitiert der Süden mit seiner kargen Vegetation, vor allem an der Küste, vom Fremdenverkehr.

#### Süße Köstlichkeiten

Kuchen und andere Süßigkeiten im gemütlichen Traditionscafé ‚Pasticceria Salza‘ (Borgo Stretto 46).

### AUSFLUG

#### Pisa

In der Toskana angekommen ist ein Abstecher nach Pisa naheliegend. Duomo, Baptisterium und Campanile. Wohl aber das bekannteste Gebäude ist der Schiefe Turm von Pisa. Alle Gebäude am Campo dei Miracoli, dem Platz der Wunder, sind aufgrund unzureichender Fundamente leicht schief, doch keines neigt sich so wie der Torre Pendente – der Schiefe Turm. Ein besonderes Highlight bietet seit Neuestem das örtliche Tourismusbüro. Sogenannte ‚Virtual Reality‘-Brillen können ausgeliehen werden, um damit die Umgebung zu erkunden. Wie funktioniert das aber? Man zieht die Brille auf und just wird eine fast ‚lebendige‘ Persönlichkeit (beispielsweise die Pisaheldin Kinzica oder Galileo Galilei) eingeblendet. Dieser virtuelle Fremdenführer bringt dem Träger die Kunst und Geschichte der Denkmäler nahe. Der animierte Inhalt dieser ‚ArtGlasses‘ bietet insgesamt 13 verschiedene Szenarien, die immer – hat man einen bestimmten Punkt vor dem Gebäude eingenommen – interessante Informationen zu der entsprechenden Sehenswürdigkeit parat hält. Der Service ist teilweise in fünf Sprachen verfügbar: Italienisch, Englisch, Französisch, Deutsch und Spanisch.





## AUSFLUG

## Florenz

Wie wäre es einmal, den Tag in Florenz nicht mit Kultur, sondern mit einem schönen Frühstück zu beginnen? Da empfiehlt sich ein Streifzug durch die Markthalle des Mercato Centrale im Viertel San Antonio. Wer allerdings über einen empfindlichen Magen verfügt oder als Vegetarier/Veganer das Schlachten und Verzehren von Tieren ablehnt, sollte sich lieber ein anderes Frühstückspätzchen suchen. Nach einer ‚Semelle con lampredotto‘, einer Semmel mit Kutteln, geht es gestärkt auf Kulturtrip, der, so schätzen Experten, in ‚Firenze‘ schon mal vier Tage dauern kann. Wir waren zwar nur vier Stunden, aber Spannendes und Traditionelles haben wir trotzdem erlebt.

Heute würde man ähnlich wie bei Popstars skandieren, würde der einflussreichste Künstler seiner Zeit, Michelangelo, den Raum betreten. Nachdem Michelangelo Buonarroti von einem Auftrag aus Rom nach Florenz zurückkehrte, erhielt er 1501 den Zuschlag der Wollweberzunft für die Skulptur des David. Im Jahr 1378 hatten die Wollweber einen Aufstand der Bürger (Handwerker) gegen den Adel eingeleitet. Es ging um mehr Rechte und Mitspracherecht bei wichtigen Entscheidungen. Daraus ist abzuleiten, wieso David (Bürger), als der vermeintlich schwächere und doch siegreiche, gegenüber einem überstarken Goliath (Adel), als Symbol für Unabhängigkeit und Freiheit der Bürgerschaft von Florenz gewählt wurde.

## Stadtgärten

Unter den Gärten innerhalb der Florentiner Stadtmauern stellen die Boboli-Gärten ohne Frage die wesentliche Etappe dar, um den Charakter eines typischen italienischen Gartens kennenzulernen. Boboli ist untrennbar mit der Geschichte der Familie Medici verbunden, deren Vorlieben und Leidenschaften der Garten widerspiegelt. Hinter den Palastfassaden und hohen Umfassungsmauern der Altstadt verbergen sich auch heute noch grüne Ecken von großem Reiz: der elegante Corsini-Garten, der geheimnisvolle Giardino Torrigiani und der raffinierte Bardini-Garten.



## 3

## San Marino

Wir verlassen die Toskana und machen uns auf nach San Marino. Wer die kleine Republik kennenlernen will, der besucht einen Tag lang die Città. Wer die Repubblica verstehen will, der geht zu Francesco Brigante.

Malerische Aussichten bis zur Adriaküste, beeindruckende Hügellandschaften und eine Altstadt, die pittoresker nicht sein könnte – das ist es, was jährlich Millionen von Tagestouristen in die seit über 1700 Jahren souveräne Republik San Marino lockt. Wenn man die mittelalterlichen bis antiken Türme, Burgen, Häuser, Plätze und sakralen Bauten betrachtet und sich dabei in den alten Gassen verliert, fehlt nicht mehr viel Fantasie, um sich das einstige Leben dort vorzustellen. Doch wo einem schon die eher oberflächliche Betrachtung der ältesten Republik der Welt durchaus den Atem rauben kann, lohnt sich auch ein zweiter Blick und ein paar Tage mehr in San Marino. Diesen zweiten Blick holt man sich am besten durch die Brille Francesco Brigantes, ehemaliger Vorsitzender der Tourismusbehörde San Marinos, der sich heute in mannigfacher Weise im sozialen Leben des Mikrostaates engagiert. Wo auch immer man sich umhört – alle noch so verwunschenen Fäden des knapp 32.000 Bewohner beherbergenden Landes scheinen bei ihm zusammenzulaufen.

Wo man ihn findet? Am einfachsten in seinem eigenen Hotel ‚iDesign art & cult‘, als fürsorglichen Gastgeber an der Rezeption. Wer fragt und mit offenen Augen und Ohren nach San Marino kommt, für den gäbe es viel Spannendes zu entdecken, verspricht Brigante: „Wir sind mit unseren offenen Grenzen umgeben von Italien, sind aber nicht Teil der EU. Unsere Währung ist der Euro, aber wir gehören nicht zur Währungsunion. Wir haben die weltweit höchste Lebenserwartung für Männer, keine Kriminalität und keine Arbeitslosigkeit. Und regiert werden wir von zwei Staatsoberhäuptern, den Capitani Reggenti, die allerdings jeweils immer nur für sechs Monate amtieren.“ [www.visitsanmarino.com](http://www.visitsanmarino.com)



Die Basilika del Santo ist die höchste Kirche des Staates.



## Shinto am Fuße des Monte Titano

Wem schnell die Puste ausgeht oder wer einfach eher Ruhe als Abenteuer sucht, der findet am Fuße der hauptstädtischen sanmarinesischen Erhebung den ersten Shinto-Tempel Europas. Geprüft, genehmigt und eingeweiht von einer japanischen Delegation der offiziellen Shinto-Gesellschaft liegt die heilige Stätte idyllisch zwischen einem Weiher, Weinreben und Oliven-, Kirschen- sowie Apfelbäumen. Gänse und Enten schnattern friedlich, die Morgensonne bricht sich herrlich an den Elementen des Tempels, während der Shinto-Priester ruhig über die Freiheit des Glaubens und Rituale spricht. Priester Francesco Brigante. Ja, alle Wege führen zu ihm. Wer San Marino kurz sehen will, der zahlt 4,60 Euro für eine Busfahrt von Rimini aus, und fährt abends wieder zurück. [www.sanmarinojinja.com](http://www.sanmarinojinja.com)



## AUSFLUG

## Pack die Wanderschuhe ein

Wer einfach nur abschalten und ein beeindruckendes Panorama genießen möchte, sollte allerdings etwas mehr Zeit als üblich einplanen und vor allem festes Schuhwerk mitbringen. Denn wer die ultimative Aussicht sucht, findet sie zwischen und auf den Türmen und nicht (nur) in der Altstadt. Der Wanderweg führt vom ersten Turm, den Guaita, der zu einer prächtigen Festung gehört, zum zweiten Turm, dem Cesta, der ein Museum antiker Waffen beherbergt und schließlich zum dritten und letzten Turm auf dem Monte Titano, dem Montale, der heutzutage nicht mehr von innen besichtigt werden kann, aber unverändert den gigantischen Ausblick auf ein beispielloses Panorama säumt. Wer genau hinsieht, kann das über 200 km nordöstlich gelegene Venedig am Horizont erahnen. Hinunter führt ein malerischer Wanderpfad mittleren Schweregrades, vorbei an der einzigen TV-Sendestation der kleinen Republik.

## Müde bin ich, geh' zur Ruh'

Mit Kindern muss es nicht immer ein luxuriöser Aufenthalt im Hotel sein. Campinganlagen mit Mobilheimen bieten eine echte Alternative. Das Familiencamping ‚Barco Reale‘ liegt perfekt inmitten aller wichtigen Städte und Ortschaften. Und allein schon die Auffahrt ist spektakulär. Es geht ganz hoch in die toskanischen Hügel, vorbei an kleinen Häuschen mit der sitzenden Großmutter, der Nonna, vor der Tür und vorbei an den vielen motivierten Radfahrern, die sich die Serpentina hoch und runter quälen. Das Barco Reale bietet rustikale Unterkünfte, kein Schischi, dafür aber eine sehr schöne Poolanlage, nette Angestellte und atemberaubende Ausblicke auf die toskanische Landschaft. [www.barcoreale.it](http://www.barcoreale.it)



## Essen mit Seele

Pizza, Pasta und Espresso im ‚il Bargello‘ im Herzen der Stadt – toskanische Magenschmeichler wie aus Mamas Küche. [www.ilbargello.it](http://www.ilbargello.it)

## Schmackhaftes für Citybummler

In der Nähe des schönsten Platzes der Stadt, Carlo e Alessandro, ist mit dem ‚La Botte Gaia‘ im Laufe der Zeit eine Mischung aus Osteria, Weingut und Laden für gastronomische Produkte entstanden. Im Sommer sitzt man gemütlich draußen, genießt nicht nur das bunte Treiben der Stadt, sondern auch die saisonalen und regionalen Produkte des Restaurants. Hier trifft eindeutig Tradition auf Moderne. Trippa Alla Fiorentina, ein klassisches Kaninchengericht, ist besonders gefragt. Jede Woche wird die Weinkarte neu ausgerichtet, zudem gibt es mittlerweile tolle Craft-Biere zum Testen. [www.labottegaia.it](http://www.labottegaia.it)



Mit Schwung in die Kurven – der SUV kommt hier bestens zum Einsatz

## Essen wie bei Müttern

Ein echter Geheimtipp ist das Agriturismo ‚A Casa Nostra‘. Es befindet sich mitten im Grünen, in den Hügeln Pistoias, zwischen Florenz und Montecatini Terme. Die Wege sind sehr eng, deshalb wird davon abgeraten, mit dem Wohnmobil anzufahren. Wer aber die Ruhe und Abgeschiedenheit des Landlebens spüren will, kann das hier hervorragend tun. Die Küche bietet Themenabende, einer Mischung aus toskanischer und pistoiesischer Küche. Alles aus Familienproduktion. Vor allem die Atmosphäre ist eine ganz besondere. Es wird nur auf Bestellung gekocht, also unbedingt vorher anmelden. Dafür gibt es immer eine Überraschung auf dem Teller. [www.agriturismoacasanostira.it](http://www.agriturismoacasanostira.it)

## Pistoia

## AUSFLUG

Bei Pistoia handelt es sich um ein nahezu unentdecktes Örtchen. Nur wenige Kilometer von den berühmtesten Reisezielen in der Toskana entfernt, ein wenig abseits der üblichen Touristenpfade, liegt das interessante Provinzstädtchen mit seiner wunderschönen Landschaft und reich an künstlerischem und kulturellem Erbe. Wohin der Besucher auch blickt, findet er ein harmonisches Miteinander von Kunst und Natur. Besonders interessant ist, dass Pistoia im Jahre 1313 als bestausgebaute barrierefreie Stadt in Europa ausgezeichnet wurde. Eine echte Glanzleistung, bedenkt man die Probleme, die urlaubende Rollstuhlfahrer oft haben.





4

## Kroatien

Ab ans Meer! Nach eindrucksvoller Zeit in Italien, sind die letzten Tage des ‚Roadtrips‘ der Erholung und Entspannung gewidmet. Ob das wirklich auszuhalten ist? Ganz sicher. Dafür werden acht Stunden Autofahrt in Kauf genommen – es geht nach Kroatien. Die Italiener nennen die Täler zwischen Alpen und Adria ihr Weinfass – Kirchen, Villen und Weingüter sind über die Hügellandschaft verstreut. Wer allerdings möchte, kann zu den Kornaten segeln, durch die historischen Straßen von Zadar schlendern oder den Zrmanja Canyon im Kajak erforschen. Deshalb haben wir uns als neuralgischen Ausgangspunkt das ‚Zaton‘ ausgesucht.



## Zadar

Die historische Stadt bietet die perfekte Kombination aus Sightseeing, Kultur, Strand und Freizeit.

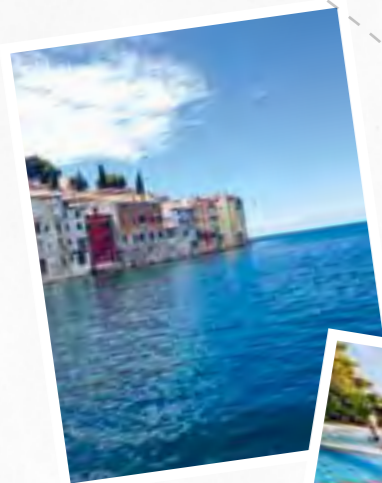


Bei offenem Dach  
über die Serpentinaen  
bis ans azurblaue Meer.



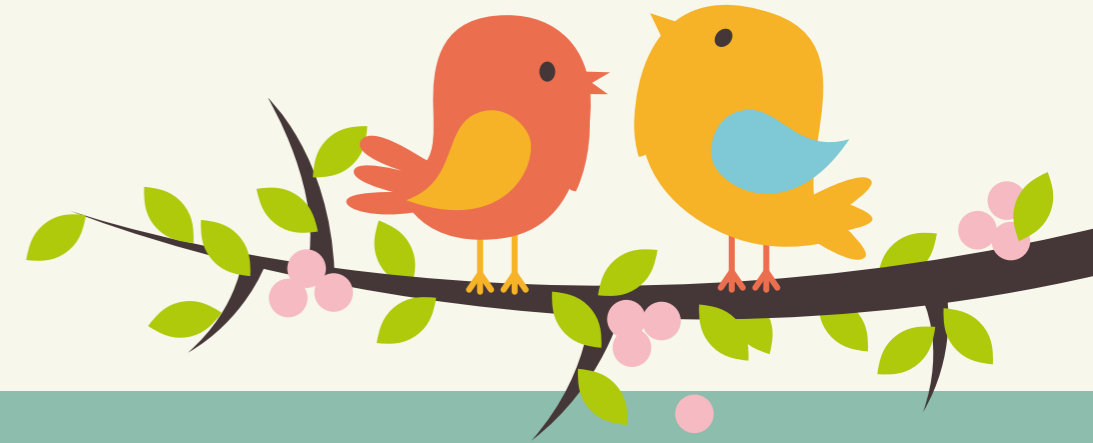
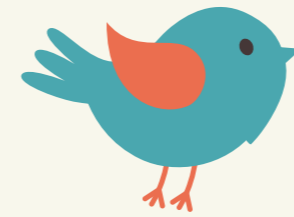
Das Zaton Holiday Resort ist der richtige Ort für einen unvergesslichen Familienurlaub. Die einzigartige Kombination stiller und lebhafter Winkel mit einer unendlichen Reihe von Unterhaltungsaktivitäten, gibt Zaton seinen besonderen Reiz. Modern eingerichtete Apartments finden ihre Ergänzung in Glamping-Zelten und gemütlichen Mobilheimen. Die reiche Ausstattung und ein funktionaler Innenraum sichern die Behaglichkeit und Privatsphäre des eigenen Interim-Heims. Geräumige, überdachte Terrassen ermöglichen den Familien wertvolle Augenblicke, ob beim gemeinsamen Abendessen oder einem guten Glas Wein. Die runderneuerte Poolanlage umfasst sowohl Pools als auch Becken unterschiedlicher Größen und Attraktionen – ausgerichtet auf die Bedürfnisse von (Klein-)Kindern, Teenagern oder Erwachsenen. Das vielfältige Angebot an Sportarten macht das Resort zu einem perfekten Ort für all diejenigen, die einen aktiven Urlaub erleben möchten. Man kann sich hier nicht nur im aufregenden Wasserskifahren, Surfen oder Tauchen versuchen, sondern auch zum Reiter werden oder die Kunst des Bogenschießens kennenlernen. Der 2,5 km lange Trimm-dich-Pfad, der durch einen schattigen Kiefernwald führt, bietet den ganzen Tag über ideale Trainingsbedingungen. Damit der Aufenthalt in guter Erinnerung bleibt, sorgt das Animationsteam für Spaß und gute Laune. Und nach einem erlebnisreichen Tag lässt man den Abend bei einem Cocktail ausklingen oder genießt ein leckeres Abendessen in einem der Themenrestaurants. Langeweile ist hier kein Thema – so kann man ganz wunderbar die letzten Tage am Meer verbringen. [www.zaton.hr](http://www.zaton.hr)

Für Genießer, Entspanner  
und Actionbegeisterte



Die Genussmesse mit Stil

# kulinart frühling



25. und 26. März 2017  
Stuttgart, Phoenixhalle  
im Römerkastell  
[www.kulinart-messe.de](http://www.kulinart-messe.de)  
Sa. 12-22 und So. 10-19 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!





© Das Kranzbach

# GLAMPING

## LEBENSGEFÜHL IN DER NATUR

*Glamping ist der neue Trend im Campingbereich. Der Komfort eines Hotels kombiniert mit der natürlichen Umgebung und der Freiheit eines Campingplatzes – Campen mit Stil und vielen Annehmlichkeiten. Glamping ist luxuriöser und naturnaher Urlaub in edlen Resorts und auf Campingplätzen der gehobenen Kategorie, aber auch auf kleinen, ländlich gelegenen Bauernhöfen oder Ferienanlagen.*

Camping galt lange Zeit vor allem als Billigurlaub für Spontane. Doch mit Zelt, Isomatte und Gemeinschaftsduschen wollen sich viele Urlauber heute nicht mehr zufriedengeben. Deshalb investieren auch deutsche Platzbetreiber in mehr Komfort: Nicht nur Restaurants, WLAN und moderne Sanitäranlagen gehören auf vielen Campingplätzen zur Grundausstattung, sondern auch bequeme Unterkünfte für unterschiedlichste Ansprüche. Glamping ist in Europa ein echter Trend geworden, der es Urlaubern ermöglicht die Nähe zur Natur zu genießen, ohne dabei auf Komfort zu verzichten. So trauen sich immer mehr Menschen, sich auf das ‚neue‘ Campen einzulassen – auch diese, die bisher eher einen Urlaub im Hotel vorgezogen haben.

Glamping ist eine Kombination aus den Wörtern Glamorous (engl. für glamourös) und Camping. Die Wurzeln der neuen Camping-Bewegung liegen in Afrika und Thailand. Zu einer ganz eigenen Urlaubsform bündeln sich dabei Luxus und Naturverbundenheit. Wo früher noch im Schlafsack übernachtet wurde, wird Camping heutzutage auf ein neues Level gehoben, das selbst überzeugte Hotelgänger reizen dürfte. Es bringt frischen Wind in die facettenreiche Camping-Landschaft. Der Begriff beschränkt sich aber schon

lange nicht mehr nur auf das Schlafen in

einem glamourösen Zelt. Es gibt weit mehr Möglichkeiten und Wünsche, ganz privat und naturnah zu übernachten. Aufgrund dessen haben sich in den letzten Jahren zahlreiche Unterkunftsvarianten etabliert: Egal, ob Ferien im Baumhaus mit Dusche und Techniksystemen, Safarizelte mit Klimaanlage und Himmelbett, luxuriösen Selbstversorgerunterkünften oder in einem riesigen Edelwohngewagen. Die Bandbreite reicht von mongolischen Jurten, Indianertipis, Pods, Holzfässern, Schäferwagen bis zu Baumhäusern gepaart mit Komfort, Luxus, Technik und Wellnessangeboten.

Auf der Beliebtheitskala steht dennoch das Zelt ganz weit oben, denn es bietet auf der einen Seite den nostalgischen Charme des traditionellen Campings und wartet auf der anderen Seite mit erstaunlichen Annehmlichkeiten im Inneren auf. Glamping-Zelte sind mit komfortablen Betten sowie schönen Möbeln ausgestattet und bieten in aller Regel ein eigenes Badezimmer. Luxuriöse Zelte haben sogar einen eigenen Kaminofen, der für wohlige Wärme sorgt und eine Sauna.

Die Gäste lassen sich solche Spezial-Quartiere einiges kosten und heizen so den Trend zum Glamour-Camping weiter an. Um die 1000 Euro und mehr müssen Urlauber mancherorts für eine

Erlebniswoche aufbringen – für diesen Preis sind in klassischen Ferienregionen bereits Häuser mit eigenem Pool in Strandnähe zu finden. Doch viele gestresste Großstädter suchen explizit die naturnahe Erholung mit besonderem Flair. Aber auch junge Paare und immer mehr Familien schätzen den neuen Komfort auf dem Campingplatz. Dabei steht für die Zielgruppe der sogenannten Lohas (Lifestyle of Health and Sustainability) die Natur, Aktivität und Nachhaltigkeit im Mittelpunkt. Freunde des Glampens sind aktive Menschen, die einen bestimmten Lebensstil pflegen, der von Komfort und Gesundheitsbewusstsein geprägt ist.

Dass immer mehr Menschen diese glamouröse Form des Freilufturlaubs für sich wählen, zeigen die steigenden Übernachtungszahlen in Deutschland. 29,2 Millionen Übernachtungen in- und ausländischer Gäste zählte das Statistische Bundesamt 2015. In einer Studie der Gesellschaft für Konsumforschung gaben acht Prozent aller Deutschen an, bei innerdeutschen Urlaubsreisen im Wohnmobil, Wohnwagen oder Zelt zu übernachten. Generell gewinnen Campingurlaube an Popularität und die aktuelle Glampingbewegung treibt die Zahlen weiter nach oben. Es zählt die Devise ‚Back to the Future‘. //





## SCHLUGA CAMPING HERMAGOR

Die beschaulichen Karnischer und Gailtaler Alpen, in der Mitte des Gailtales, bilden die alpine Kulisse des ganzjährig geöffneten Schluga Camping Hermagor. Viele Stammgäste schwören auf die bunte Mischung aus Stellplätzen, Mobilheimen, AlpinLodges und seit Neuestem auch Camping-Fässern. Insgesamt acht Apartements runden das wohnliche Angebot ab. Die Holz-Schlaffässer sind heimelige Unterkunft für zwei Erwachsene und maximal ein Kind im Ausklappbett. Auch bei schlechtem Wetter kann im Vorraum mit Sitzgelegenheit und Ausziehtisch die Zeit gemütlich genutzt werden. Nur wenige Schritte werden benötigt, um die sanitären Einrichtungen oder Camping-Shop und Wirtshaus zu erreichen. Die aus Kiefernholz gefertigten Fässer sind wetter- und formstabil. Neu ist zudem das herrliche AlpinSPA. Ein beheiztes Edelstahl-Außenbecken mit Schwanenhals, Whirllecke für acht Personen und Kleinkinderbecken mit Bodenblubber lädt zum Entspannen, aber auch zum fröhlichen Plantschen ein. Ein Hallenbad mit Gegenschwimmanlage, ein Ruhebereich mit gemütlichem Gasflammenkamin, zwei Massage-räume und ein Wellnessbereich mit verschiedensten Saunen runden den modern gehaltenen Rückzugsort ab. Im Erdgeschoss entspannen Gäste in einer Biosauna mit Lichterspiel und automa-



© Schluga Camping Hermagor

tischem Aufguss. Zum Ausruhen gibt es ein Stüberl. Im Obergeschoss befinden sich Dampfbad, Salzruheraum, Infrarotkabine und finnische Sauna mit Panoramablick auf die Alpen. Die Öffnungszeiten des 500m<sup>2</sup> großen Naturschwimmteiches hängen von den Temperaturen ab.

Noch ein kleiner Tipp am Rande: Kärntens erster Erlebnispark befindet sich in unmittelbarer Nähe. Angefangen von der Riesenwasserrutsche über den Luna-Loop, Nautic-Jet, Sky-Dive, Magic-Disc, Beachvolleyball, Dinojump, Wackelfahrräder, Kinderautos, Luftschlösser, Kinderland, Schwalbennest und Riesenrad – Begeisterung pur für Kinder.

Übernachtungen im Schlaffässer ab 60,00€ pro Einheit/Nacht

Schluga Camping Hermagor | Obervellach 15 | A-9620 Hermagor | [www.schluga.com](http://www.schluga.com)

## WHITEPOD

Seit der Eröffnung im Jahr 2004 zielt Whitepod darauf ab zu beweisen, dass Gastfreundlichkeit und Umweltschutz ohne Problem koexistieren können. Die Verwendung von Energie und Wasser wird gezielt kontrolliert. Begrenzter Transport im Lager bedeutet, dass Gäste vom Empfang bis zu ihrem Pod zu Fuss gehen müssen – dies ist Teil des Whitepod Erlebnisses. Aber nicht nur das: Ein Pod ist eine einzigartige Art von Unterkunft, die Ökologie und Luxus vereint – ein geodätisches Halbkugelzelt von 40 m<sup>2</sup> Grundfläche, verankert auf einer festen, hölzernen Plattform. Die Halbkugel ist ausschließlich aus Dreiecken zusammengesetzt. Diese erstellen einen selbsttragenden Rahmen, der eine feste Struktur bietet. Mit viel Liebe ist jeder Pod mit antiken Objekten aus der Region dekoriert. Für viel Sonnenlicht sorgt das große Panoramafenster. Alle Pods verfügen über Quellwasser-Anschluss, werden durch einen Pelletofen beheizt und bieten alle Annehmlichkeiten eines herkömmlichen Hotels. Vollständig ausgestattete Badezimmer mit WC und Dusche, Halbgeschoss (Mezzanin) mit zwei weiteren Schlafstellen, Tisch und Stühlen, große Terrasse mit Sonnenliegen und einem herrlichen Blick auf die Alpen. Kurz gesagt, ein sehr gemütlicher Kokon, komfortabel und heimelig, von Sorgen frei, in einer atemberaubender Umgebung. Pures Vergnügen.

Übernachtungen ab 550,00€ pro Pod/Nacht

Whitepod Hotel & Restaurant | Les Cerniers | CP 681 | CH-1871 Les Giettes

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



© White Pod

## NATURE RESORT IM FERIEPARADIES NATTERER SEE

Safari-Feeling in Tirol? Seit Sommer 2015 bietet das Ferienparadies ‚Natterer See‘ den ersten Glamping-Park Österreichs. Im ‚Nature Resort‘ der Ferienanlage, einen Steinwurf von Innsbruck entfernt, fügen sich Safari-Lodgezelte, Wood-Lodges und Schlaffässer in die wunderschöne Kulisse des Karwendelgebirges.

Die im Innenraum mit Holz ausgebauten Safari-Lodge-Zelte sind die luxuriöseste und geräumigste Variante der Glampingunterkünfte im Nature Resort. Die Pfahlbauten bieten Platz für fünf bis acht Personen und beinhalten alles, was einen glamourösen Aufenthalt ausmacht: Ein großzügiger Wohnraum mit Küchenblock und Essecke lädt zum gemütlichen Verweilen ein, die elegant und modern gestalteten Schlafräume lassen keine Wünsche offen und schaffen zugleich eine gekonnte Verbindung zum Safari-

Feeling. Absolutes Highlight bildet das eigene Badezimmer mit Rainshower-Dusche, sowie die große überdachte Panoramaterrasse mit hochwertigen Loungemöbeln und Barbecue-Grill. Bei der Innenausstattung wurde sorgfältig darauf geachtet, Accessoires aus nachhaltiger Produktion zu verwenden und durch Holz, Keramik, Metall und Emaille eine einzigartige Haptik zu schaffen, die zugleich das authentische Wohnerlebnis unterstreicht. Ein weiteres Komfortmerkmal sind Warmwasser und Zentralheizung. Neben den Safari-Lodgezelten gibt es Wood-Lodges und Kiefernholz-Schlaffässer. Auch hier zeigt sich die exklusive Handschrift der Inhabersfamilie Giner. Um den Anforderungen eines naturnahen Erlebnisses gerecht zu werden, wurden die Panorama-Wood-Lodges speziell konfiguriert: Stilvolle Holzunterkünfte mit einer voll verglasten Fensterfront machen die Natur auch im Inneren greifbar, die clevere Einrichtung und das hochwertige Mobiliar unterstreichen den besonderen Charme. Ein eigenes Dörfchen bilden hingegen die romantischen Schlaffässer. Aufgrund ihrer Größe von neun Quadratmetern bieten sie Platz für zwei Personen und umfassen einen kleinen Vorraum mit Sitzgelegenheit sowie einen Schlafbereich. Eingerichtet mit viel Liebe liefern sie den idealen Rahmen für eine Auszeit zu zweit.

Übernachtungen ab 50,00€ pro Einheit/Nacht

Ferienparadies Natterer See | Natterer See 1 | A-6161 Natters/Tirol

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



© Ferienparadies Natterer See



## BAUMHAUSHOTEL SEEMÜHLE

Baumhäuser verbinden viele mit besonderen Kindheitserinnerungen. Aber nicht nur das: Über den Baumwipfeln wohnen und die Ruhe genießen – etwas ganz Besonderes. Das weiß auch Stephan Schulze, Inhaber des Baumhaushotel Seemühle.



Von Beginn an war es höchster Anspruch des Diplom-Ingenieurs etwas zu schaffen, was Gäste glücklich macht und die Augen leuchten lässt. „Ich wollte mit dem Baumhaushotel etwas verwirklichen, das Freude bereitet und mich zugleich mit positiven Augenblicken erfüllt – selbstbestimmt, handwerklich und mit Menschen.“ Nachdem er 2012 in Besitz der Mühle kam, war das Konzept klar: Inspiriert durch zahlreiche Recherche-Reisen in Europa sollte etwas Individuelles entstehen, mit viel Herzblut und Charme. „Zu diesem Zeitpunkt arbeitete ich Vollzeit in meinem Beruf in der Windkraft-Branche. Während der Baumaßnahmen musste ich jedoch erkennen, dass ich diesen Traum nur verwirklichen kann, wenn ich kontinuierlich vor Ort bin. Nach langen Überlegungen habe ich die Entscheidung getroffen, mich voll und ganz der Seemühle zu widmen. Der Aufenthalt der Gäste soll ein echtes Erlebnis sein – dies erzielt man nur, wenn man seine gesamte Zeit und volle Leidenschaft einbringt. Die positive Rückmeldung der Gäste bestätigt mich jeden Tag in meiner Entscheidung. Ich lebe meinen Traum und würde es immer wieder tun.“

Bis zur Eröffnung war es jedoch ein langer Weg. Drei Jahre Planung, drei Jahre Bauzeit liegen hinter dem Inhaber. Etliche Kilometer Leitungen für Wasser, Regenwasser und Abwasser mussten verlegt werden. Experten waren vor Ort, die sich im Baumhausbau auskannten, denn nicht jeder Baum war als Basis geeignet. Die Mühen haben sich ausgezahlt: Seit Oktober 2015 findet man im idyllischen Weizenbachtal das Hideaway mit naturnahem und hochwertigem Ambiente. Eingebettet zwischen Wald und Wiesen ist um die fast 400 Jahre alte Seemühle das gemütliche, dennoch modern ausgestattete Baumhaushotel entstanden. Die sechs Baumhäuser bieten ausgezeichneten Komfort: Auf 37 bis 41 m<sup>2</sup> findet sich Platz für zwei bis sechs Personen, eine gemütliche Sitzcke und Schlafgalerie, ein eigenes Bad, Strom, TV/Radio, Heizung und WLAN. Nach einer erholsamen Übernachtung im Baumhaus erwachen die Gäste vom Rauschen der Bäume, dem Zwitschern der Vögel und können den morgendlichen Kaffee auf der Baumhausterrasse mit atemberaubendem Ausblick genießen. Die ‚Seemühle‘, eine aufwendig und liebevoll restaurierte Mühle, bietet das Herzstück des Anwesens und beherbergt die Rezeption, einen Seminar- sowie den Frühstücksraum. Hier zeigt das Seemühlen-Team einmal mehr, dass die Gäste sich an einem Ort mit viel Leidenschaft für Ambiente befinden. Ein großzügiges Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten lässt keine Wünsche offen. In den Sommermonaten kann auch im Baumhaus gefrühstückt werden. Ein liebevolles Frühstücksarrangement wird direkt auf der Terrasse bereitgestellt. Neben diesen Annehmlichkeiten befindet sich auf dem Gelände ein Naturbadesee, ein Jacuzzi und eine Sauna sowie weitere Übernachtungsmöglichkeiten wie der Schäferwagen ‚Fuchsbau‘ und Appartements. Umgeben von einem Wald aus Eichen und Buchen – soweit das Auge reicht – finden Gäste im Baumhaushotel einen friedvollen Platz der Ruhe und Entspannung.

Übernachtungen ab 250,00€ pro Baumhaus/Nacht

Baumhaushotel Seemühle | Seemühle 1 | 97782 Gräfendorf in Ufr. | [www.das-baumhaushotel.de](http://www.das-baumhaushotel.de)



© Baumhaushotel Seemühle

## DAS KRANZBACH

Eine Auszeit vom Alltag? Zeit zu zweit? Davon träumen viele Paare. Denn Muße und Lücken im Alltag sind oft Mangelware. Ideal für kleine Fluchten, nach denen sich viele sehnen, ist das Baumhaus des 4-Sterne-Superior-Hotels ‚Das Kranzbach‘ am Fuße der Zugspitze. Mitten im Wald gelegen und aus Vollholz gebaut, ist es ein beschaulicher Rückzugsort für Paare, die eine romantische Unterkunft suchen. Innen bieten 50 m<sup>2</sup> Wohnfläche ausreichend Platz für ein großes Doppelbett, eine behagliche Wohncke sowie eine XXL-Badewanne mit Blick in die Baumwipfel. Kuschelgarant ist außerdem eine Doppelliege auf der 30 m<sup>2</sup> großen Terrasse. Doch damit nicht genug: Zusätzlich kommen Baumhaus-Bewohner in den Genuss aller Annehmlichkeiten des Hotelservice im 100 Meter entfernten ‚Kranzbach‘. Kulinarisch reicht das vom Frühstücksbuffet über Suppen und Salate am Mittag und ofenfrische Kuchen oder Strudel am Nachmittag bis hin zum fünf-gängigen Wahlmenü am Abend. Wellness wird im lichtdurchfluteten Badehaus mit einer umfassenden Pool- und Saunalandschaft großgeschrieben.

Übernachtungen ab 259,00€ pro Person/Nacht

DAS KRANZBACH | Hotel & Wellness-Refugium \*\*\*\*Superior | 82493 Kranzbach  
[www.daskranzbach.de](http://www.daskranzbach.de)



© Das Kranzbach

# Draufgänger

## Ab 16.100,- EUR<sup>1</sup>



Way of Life!

VITARA

- Einzigartiges SUV-Design
- 1.6-Liter-Benzinmotor mit 88 kW (120 PS) oder 1.4-Liter-BOOSTERJET-Motor mit 103 kW (140 PS)<sup>2</sup>, optional auch mit 6-Stufen-Automatikgetriebe<sup>3</sup>
- 1.6-Liter-Turbodiesel<sup>4</sup> mit 88 kW (120 PS), optional mit 6-Gang-Doppelkupplungsgetriebe (TCSS)<sup>5</sup>
- Optional mit ALLGRIP Allradantrieb<sup>6</sup>
- Kraftstoffverbrauch: kombinierter Testzyklus 5,7 – 4,2 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Ausstoß: kombinierter Testzyklus 131; 111 g/km (VO EG 715/2007)

Die Abbildung zeigt einen Suzuki Vitara S mit Sonderausstattung. <sup>1</sup>Endpreis für einen Suzuki Vitara 1.6 Club (Kraftstoffverbrauch: Innerorts 6,3 l/100 km, außerorts 4,8 l/100 km, kombinierter Testzyklus 5,3 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Ausstoß: kombinierter Testzyklus 123 g/km (VO EG 715/2007)). <sup>2</sup>Gilt nur für den Suzuki Vitara S. <sup>3</sup>Gilt für Ausstattungslinien Comfort und Comfort+ sowie für den Suzuki Vitara S. Gegen Aufpreis. <sup>4</sup>Gilt für Ausstattungslinien Comfort und Comfort+ und in Verbindung mit ALLGRIP Allradantrieb. <sup>5</sup>Gilt nur für Ausstattungslinie Comfort+. Gegen Aufpreis. <sup>6</sup>Gilt nicht für Ausstattungslinie Club. Gegen Aufpreis.



# FLOW OHNE ENDE

faszination downhill

Mountainbike- und Downhillfahren boomt. Immer mehr Bike-Parks mit Gondel- oder Sesselbahnen laden die Fahrer ein, die Berge hinunterzupreschen, ohne zuvor mühsam hinaufgestrampelt zu sein. Allerdings setzt der Sport eine gute körperliche Fitness voraus.

Was steckt dahinter und worauf sollte man achten, um Spaß und Erfolg einzufahren?



Downhill ist eine besondere Form des Radsports. Im Downhill (zu Deutsch ‚Abfahrt‘) gilt es in kürzester Zeit eine spezielle, ausschließlich bergab führende Strecke zu fahren. In größtem Gelände mit natürlichen Hindernissen und bei hohen Geschwindigkeiten muss das Rad zu jeder Sekunde unter voller Kontrolle sein, um den gewünschten ‚Flow‘ zu erzielen. ‚Flow‘ steht für das Gefühl des Bewegungsflusses und bezeichnet das vermeintlich ‚lockere‘ Fahren schwierigster Streckenabschnitte. Er ist in vielen Radsport- und Extremsportdisziplinen scharfes Kriterium für die Beurteilung der Fahrer und gilt bei Downhillern als Synonym für Glück. Routine, Training, Streckenkenntnis und eine gesunde Selbsteinschätzung sind dafür unumgänglich.

Leider ist das Wort ‚Downhill‘ bei einigen Menschen oft mit weniger positiven Begrifflichkeiten besetzt. Rüpel und rücksichtsloser Raser sind nur einige Assoziationen, die gelegentlich in Gebrauch sind, wenn es um diese Sportart geht. Dies jedoch zu Unrecht. Downhill ist ein ernst zu nehmender Sport. Rücksicht auf die Natur und andere Waldnutzer ist oberste Prämisse und wird auch praktiziert. Da sich der Sport gerade auch bei Jugendlichen starker Beliebtheit erfreut, kann außerdem ein wertvoller Beitrag zur Jugendförderung geleistet werden. Während andere Sportarten unter mangelndem Nachwuchs leiden, steigt die Zahl der Neueinsteiger beim Downhill stetig an. Gerade die hohe Konzentration und die erforderliche Ausdauer werden häufig unterschätzt.

Die vielen Schläge, Kurven und Sprünge stellen eine große Herausforderung für Körper und Geist dar. Durch das Sportgerät werden diverse Kräfte auf den Fahrer ausgeübt, bei deren Dämpfung kurzzeitig viele Muskeln beansprucht werden und das Ganze über einen Zeitraum von bis zu 20 Minuten. Außerdem spielen Koordination, Feinmotorik und Reaktionsvermögen eine wichtige Rolle. Alle Aktionen und Impulse des Fahrers müssen innerhalb von Sekunden

an das Sportgerät weitergeleitet und aufeinander abgestimmt werden, damit das Fahrrad die richtige Bewegung zur richtigen Zeit am richtigen Ort mitmacht und somit eine schnelle Fahrt überhaupt möglich ist.

Auch die mentale Stärke ist zwingend erforderlich: Keine Angst, aber nötiger Respekt und ein gesundes Maß an Selbsteinschätzung braucht der Fahrer, um sich nicht in Gefahr zu begeben. Die positive geistige Einstellung ist notwendig, um auch schwierige Passagen einer Strecke fehlerfrei zu meistern. Bereits kleine Unsicherheiten können zum Sturz führen, da der Körper blockiert und die geforderten feinmotorischen Bewegungen nicht mehr ausführen kann. Aber nicht nur die körperliche Fitness steht im Fokus. Wichtig sind vor allem die Technik und Haltung auf dem Mountainbike. Um auf alle Eventualitäten reagieren zu können ist es wichtig, die korrekte Grundposition auf dem Bike einzunehmen. Dazu gehört, dass man nicht auf dem Rad sitzt. Beim Downhill steht man in den Pedalen und setzt sich nur hin, wenn sich das Rad nicht bewegt. Die Ellenbogen sind angewinkelt. Der Kopf ist etwas über dem Lenkrad, man geht etwas in die Knie und die Hüfte wird leicht nach vorne geschoben. So kann man schnell auf jedes Hindernis reagieren und reduziert die Sturzgefahr, wenn man einmal überrascht wird. Dafür ist auch wichtig, dass man weit nach vorne sieht und nicht nur auf das, was in der Nähe vor einem geschieht. Nur wer vorausschauend fährt, fährt auch sicher. Außerdem ist entscheidend, wie man in den Pedalen steht. Um sicher auf dem Bike zu stehen, müssen die Pedale auf gleicher Höhe, also parallel zueinander sein, wobei der Hauptfuß vorne ist. Ansonsten kann es passieren, dass man in der Kurve mit dem unteren Pedal am Boden hängen bleibt. Den Hauptfuß ermittelt man wie beim Snowboarden. Der einfachste Weg dies heraus zu finden ist, sich schubsen zu lassen. Der Fuß, mit dem man sich abfängt, ist in der Regel auch der Fuß, der auf dem vorderen Pedal stehen sollte. ▶

## BIKEPARKS IN DER REGION

### BIKEPARK ALBSTADT

Im Bikepark Albstadt-Tailfingen im Schalkental stehen vier verschiedene Strecken zur Verfügung. Mit dem Schlepplift kann man sich entspannt zum Startturm ziehen lassen. Die gepflegten Strecken in verschiedenen Schwierigkeitsstufen und die vielen Sprungvarianten zeichnen den Bikepark aus und sind ein Spielplatz für ‚Klein und Groß‘, ob Hobbybiker oder Downhiller. Melbernsteigstraße 43 | 72461 Albstadt-Tailfingen  
[www.bikepark-albstadt.info](http://www.bikepark-albstadt.info)

### CONTI BIKEPARK BAD WILDBAD

Der Conti Bikepark Bad Wildbad ist ein Mountainbike-Park für ein breit gefächertes Publikum. Das Besucherspektrum erstreckt sich vom Einsteiger bis zum Profi-Fahrer. Der Bikepark bietet momentan sechs Strecken in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Peter-Liebig-Weg 10 | 75323 Bad Wildbad  
[www.bikepark-bad-wildbad.com](http://www.bikepark-bad-wildbad.com)

### BIKEPARK TODTNAU

Nur 30 Minuten von Freiburg entfernt liegt der älteste Bikepark Deutschlands. Die Strecke gehört heute zu den bekanntesten Downhill-Abfahrten in ganz Deutschland (2,7 km, 450 Tiefenmeter). Rothaus-Drop, Achterbahn und Anaconda sind einmalig und weit über die Grenzen Deutschlands bekannt. Road-Gaps, Drops und Stufen über Wurzelteppiche bis hin zu anspruchsvollen Kurven runden das sportive Angebot ab. Brandenbergstraße | 79674 Todtnau  
[www.bikepark-todtnau.de](http://www.bikepark-todtnau.de)



Das Gelände bietet die vielfältigsten Anforderungen und somit ist eine gute Technik entscheidend. Bodenwellen, lose Steine, glatte und diagonal zur Fahrtrichtung verlaufende Wurzeln, weite Sprünge, starke Schläge, fester und loser Untergrund. Je schneller die Fahrt, umso aktiver muss der Fahrer bei jedem Hindernis mit entsprechender Technik reagieren, um sich vor unangenehmen Überraschungen zu schützen. Downhill ist zwar nicht grundsätzlich ein gefährlicher Sport. Entgegen dem Straßenrennsport, wo andere Verkehrsteilnehmer ein Hindernis darstellen, ist der Biker für sein Tun selbst verantwortlich. Indes kann es gefährlich werden, wenn unerfahrene Fahrer sich überschätzen oder Unvorhergesehenes eintritt: Materialversagen, ein nicht markierter Draht oder Wanderer auf abgesperrten Strecken. Dank spezieller Schutzausrüstung wie Protektoren, Helm, Nackenstützen, Handschuhen und verschiedenste Schoner gehen kleine Stürze meist glimpflich aus, da der Fahrer gegen leichte Prellungen und offene Wunden geschützt ist. Allerdings können Frakturen und andere schwere Verletzungen auch mittels guter Schutzausrüstung nicht immer verhindert werden. Sie sollte daher kein Grund sein, ein höheres Risiko einzugehen. //



Lesen Sie hierzu weiter auf Seite 24, Interview mit Marcus Klausmann.



**ENTSPANNTER LUXUSURLAUB IN HISTORISCHEM HOTEL**

Seit 16 Generationen wird hier inmitten des Naturparks Südschwarzwald exklusiver Urlaub immer wieder neu definiert. „Was aber in dem 5-Sterne-Boutique-Resort meiner Familie währt, ist das überwiegend historische Ambiente: Antike Möbel und Ausstattungsdetails in den zwei denkmalgeschützten Gebäuden aus dem 17. und 19. Jahrhundert harmonieren dabei stilsicher mit Modernem wie dem Design-Spa“, so die geschäftsführende Gesellschafterin Katja Newman.

**DIE WOHLFÜHLFAKTOREN**

Anspruchsvoll wohnen in einem behaglichen, zeitgemäßen Grandhotel- oder Landhausstil – entweder im Haupthaus, das unverkennbar in der Belle Époque entstand, oder im original Schwarzwaldhaus, das auf eine 377-jährige Geschichte zurückblickt.

Gemütlich und zugleich edel speisen im Gourmet-Abendrestaurant „Marie Antoinette“ oder im „Wirtshus“ unter dem Dach oder auf der Terrasse des Schwarzwaldhauses. Überwiegend regionale Gerichte und Zutaten kommen gekonnt inszeniert auf den Teller, internationale Komponenten geben den Speisen Leichtigkeit.

Leckereien des Konditors schlemmen im Wiener Kaffeehaus „Café Diva“ mit Sommerterrasse und meditativem Ausblick. Der Glaspavillon mit seiner Jugendstil-Einrichtung knüpft an die Zeiten an, als die Region noch zum Landbesitz der österreichischen Habsburger gehörte.

Vollendet entspannen im großzügig angelegten Wellnesspavillon, im beheizten Außenpool, in einem der Indoor- oder Outdoor-Liegebereiche oder bei einer Anwendung – acht Experten zählt das Spa-Team. Die Möglichkeit für einen Day-Spa-Besuch im 1.500 Quadratmeter großen Areal ist ebenfalls gegeben. Spazieren im naturbelassenen Privatpark: Das „Parkhotel“ Adler macht seinem Name alle Ehre, denn 60 Prozent der Grundstücksfläche von sieben Hektar ist nur Hotelgästen zugänglich. Es gibt viel zu entdecken: ein Wildgehege mit weißen Hirschen, antike Brunnen, einen versteckten Ententeich, einen Abenteuerspielplatz ...

Sport treiben ab Haus auf Wander-, Nordic-Walking-, Mountainbike- und E-Bike-Routen. Im Übernachtungspreis (DZ ab 199 €) inklusive ist das Frühstück vom Schlemmerbuffet sowie die Greenfee für den benachbarten 18-Loch-Golfplatz. Arrangements ab einer Übernachtung.

Mitglied bei den „Small Luxury Hotels of the World“

**Parkhotel Adler\*\*\*\*\***

Hochschwarzwald Hotelbetriebs GmbH  
 Adlerplatz 3  
 79856 Hinterzarten  
 info@parkhoteladler.de  
 Tel. 07652 1270  
 www.parkhoteladler.de



**Deine eigenART** der Kreativmarkt

Special: Fashion Exchange Fashion Pop-Up Store mit Modedesignern aus ganz Deutschland

**Sa. 01.04.2017** Im Wizemann Stuttgart

Einlass: 12 - 18 Uhr / Eintritt 5 EUR - Schüler & Studenten 3 EUR

Informationen & Anmeldungen unter: [www.deine-eigenart.de](http://www.deine-eigenart.de)

Logos: DaWanda, Fashion Pop-Up Store, Stilist, Kreativforum, gip, Instagram, Facebook



# RESPEKT STATT ANGST

downhill-profi marcus klausmann

Marcus Klausmann ist gebürtiger Albstädter und Deutschlands erfolgreichster Downhill-Profi. Er blickt auf zahlreiche Erfolge zurück. Bei der Eurobike 2016 kündigte er seinen Rückzug aus dem aktiven Rennsport an. STIL.IST sprach mit ihm über seinen Weg zum Radsport, das Downhillfahren und seine Zukunftspläne.

## Wie bist Du zum Radsport und im Speziellen zum Downhill gekommen?

Zum Radsport bin ich mit fünf Jahren gekommen. Mein Vater fuhr Motorrad-Trail (A.d.R. engl. schmaler Weg) und brachte mich zum Zweirad. Zunächst startete ich mit Fahrrad-Trail, übte das zehn Jahre lang aus und war sehr erfolgreich. Als ich ungefähr 13 Jahre war und bei einem Querfeldeinrennen zuschaute, kam der Jugendtrainer meines Vereins auf mich zu und bat mich spontan meine Kleidung zu holen. Ehrlich gesagt hatte ich keinen Plan davon. Ich wurde trotzdem nach Hause geschickt, holte meine Kleidung und der Club schob mir kurz vor Rennstart ein Rad hin. Damals wurde ich Vierter und weitere Erfolge stellten sich ein. Erst mit 15 Jahren kam der Wechsel zum Downhill.

## Du bist also eher zufällig zum Downhill-Sport gekommen?

Na ja, ich fand Downhill-Rennen zwar ganz cool, aber ich habe es nicht aktiv vorangetrieben. Aufgrund des Erfolgs zeichnete sich aber eine positive Entwicklung ab. Alterstechnisch zählte ich damals noch zu den Jugendfahrern. Da es in dieser Disziplin nur eine Klasse gab, bin ich direkt bei der Elite eingestiegen. In meiner ersten Qualifikation habe ich alle verblasen, im Rennen belegte ich den vierten Platz. Das war natürlich ein toller Start mit 15 Jahren. Der Nationaltrainer erkannte mein Talent und nahm mich zum Weltcup nach Südfrank-

reich mit. Anfänglich war es jedoch ein Lernen durch Schmerzen. Im ersten Jahr bin ich kaum unten angekommen. Mein zweiter Weltcup in Oslo wurde erfolversprechender: In der Qualifikation wurde ich Fünfter. Ich bekam meinen jugendlichen Leichtsinns Griff, wurde erfolgreicher und Titel wie Junioren-Vizeweltmeister und Zweiter bei der Europa- und Weltmeisterschaft folgten. Profisport war aber noch kein Thema. Ich bin zur Schule gegangen und übte den Leistungssport parallel dazu aus.

## Zu welchem Zeitpunkt wurde schließlich klar, dass Downhill-Rennen Deine Berufung sind?

Das hat sich erst später abgezeichnet. Erste Profiluft konnte ich 1995 bei der Weltmeisterschaft zu Hause im Kirchtal schnuppern. Eigentlich wollte ich dort Weltmeister werden. Alles sah danach aus, da ich in der Qualifikation Erster wurde. Leider belegte ich im Rennen „nur“ den zweiten Platz. Danach entwickelte sich ein Rummel um meine Person: Ich gab erste Interviews und wurde zu Pressekonferenzen eingeladen. Während dieser Zeit habe ich Schule und Rennen aber immer noch kombiniert. Weitere Erfolge stellten sich ein, sodass ich nach meinem Schulabschluss die Profikarriere einschlug.

## Das heißt, Du bist gleich nach der Schule in den Profisport eingestiegen?

Genau. Nach dem Abschluss habe ich mich voll und ganz dem Profisport gewidmet und

diesen erfolgreich betrieben. Etwas verspätet, mit 24 Jahren, habe ich meine Lehre zum Kaufmann gemacht.

## Wo trainierst Du in Süddeutschland bzw. im Schwarzwald?

Wir haben in Süddeutschland drei Parks. Todtnau ist der älteste und zugleich auch jener, in dem ich mich am meisten aufgehalten habe. Aber auch Bad Wildbad ist toll, da hier sehr anspruchsvolle Strecken geboten werden und aufgrund der Lage das Training im Winter möglich ist. Zum Mountainbiken fahre ich meist nach Offenburg oder nach Freiburg. Da gibt es die Borderline (A.d.R. ausgeschriebener Trail) – die macht immer Spaß.

## Wie wichtig sind Fahrtechniken beim Downhill? Können Anfänger einfach starten?

Egal ob Anfänger oder Profi, wichtig ist, dass man sich nicht überschätzt. Downhill sollte man mit Respekt, jedoch ohne Angst, angehen. Für Anfänger ist es sicherlich hilfreich auszuprobieren, entscheidend ist jedoch wo. Bikeparks eignen sich bestens – einfach das Equipment ausleihen und probieren. Wenn man nach dem ersten Mal Gefallen daran findet, sollte man jedoch einen Fahrtechnikkurs machen. So lernt man schnell die Grundtechniken und verhindert, dass man sich falsche Techniken aneignet.

## Was ist Dir an einem Bike besonders wichtig?

Das Fahrwerk, also die Federung. Speziell

## Marcus Klausmann

- . \*08.08.1977 in Albstadt
- . Team – Propain Klausmann Suspension
- . Verein – RSV Denzlingen
- . Verband – Badischer Radsportverband
- . Klasse – Herren Elite
- . Beginn des Radsports – 1982 (mit 5 Jahren)
- . Größte Erfolge – Weltmeister Trial 1991 und 1992, 15-facher Deutscher Meister 1997-2001, 2002-2007, 2009 & 2010, 2013, 2. Platz Weltcup Gesamt 1996, 1. Platz Weltcup Nevegal 1996, Vize Weltmeister Downhill 1993 und 1995

beim Downhill ist das Fahrwerk der Motor. Die Federung gibt einem Sicherheit und Geschwindigkeit. Wenn die Federung nicht gut funktioniert, kann man noch so gut sein, doch man wird nie schnell und häufig unsicher. Denn alles, was das Fahrwerk nicht ausführt, muss man mit Können oder Kraft ausgleichen. Und das kann über Sieg oder Niederlage entscheiden.

## Du hast Dich Ende 2016 aus dem aktiven Rennsport verabschiedet. Wie sieht Dein neuer Weg aus?

Bis heute bin ich als Markenbotschafter und in der Entwicklung tätig. Außerdem verwirkliche ich mit meinem Hauptsponsor ‚Propain‘ ein Kids-Team. Als Schirmherr betreue und trainiere ich die Kinder und versuche sie auf das Renngeschehen vorzubereiten. Mit meiner eigenen Firma entwickle ich Fahrwerke für Downhiller, Endurofahrer und Mountainbiker. Und dann gibt es noch meine eigene Fahrtechnikscheule. Mir wird es also nicht langweilig und dem Radsport bin ich immer noch treu. Trotz allem fehlt mir aber auch manchmal die aktive Zeit.

## Was war der Grund für das Ende Deiner aktiven Zeit?

Eigentlich wollte ich noch ein weiteres Jahr fahren, aber die Gesundheit wollte nicht mitmachen. Mir wurde nahegelegt, dass ich besser früher aufhöre. Es war also Zeit, einen Schlusstrich zu ziehen. //





# SCHWAMM DRÜBER

— wie (un)empfindlich bin ich? —

*Vergeben und Vergessen – das sagt sich so einfach: Tatsächlich tut sich jeder Mensch aber schwer damit. Verletzte Gefühle sitzen tief und obwohl man nicht nachtragend sein möchte, kann man gegen die Emotion nicht ankämpfen. Auch wenn es schwer fällt – die Mentalität ‚Schwamm drüber‘ kann ein echter Befreiungsschlag für die Seele sein.*



„Es gibt zwei Arten, Gutes zu tun: Geben und Vergeben.“

Augustinus Aurelius

Forschungsergebnisse der US-amerikanischen Stanford-Universität beweisen: Es ist ungesund, nachtragend zu sein. Solange man jemandem etwas nachträgt, ist nicht der andere das Opfer, sondern man ist es selbst. Denn wenn man sich auf seine seelischen Verletzungen konzentriert, gibt man dem Menschen, der einen verletzt hat, erhebliche Macht über einen selbst. Die Dauerqual, verletzt zu sein, macht Seele und Körper krank. Warum also nicht den Weg der Vergebung einschlagen?

Viele Menschen glauben, dass Verzeihen ein Zeichen von Schwäche ist. Tatsächlich ist aber genau das Gegenteil der Fall. Es erfordert eine ganze Menge Kraft und Stärke, bereit zu sein, abzuschließen mit erlittenem Unrecht – aber: es kostet mindestens genauso viel Energie, dauerhaft in der Opferposition zu bleiben und auf Genugtuung zu hoffen. Und dabei sollte man nicht vergessen: Verzeihen heißt nicht ‚gutheißen‘. Man entscheidet damit lediglich, dass die Tat nicht dauerhaft das Leben negativ beeinflusst.

Heute unterscheiden die meisten Wissenschaftler zwischen zwei verschiedene Arten des Vergebens – das ‚entscheidungsbasierte‘ und das ‚emotionsbasierte‘ Vergeben. Am Anfang steht häufig der Entschluss, dass sich etwas ändern muss, weil das innere Leiden, die Feindseligkeit, Wut und Trauer das eigene Leben bestimmen. Beim entscheidungsbasierten Vergeben geht es um das Bedürfnis nach Rationalität, also zu verstehen, warum man verletzt wurde. Hierfür muss man sich allerdings ein Stück in das Gegenüber einfühlen können. Ob und wie schnell das gelingen kann, ist natürlich abhängig davon, was zwischen zwei Menschen vorgefallen ist.

Schweizer Forscher konnten zeigen, dass sowohl Männer als auch Frauen am häufigsten mit Betrug, Seitensprüngen oder dem Verlassen werden in Beziehungen zu kämpfen haben – insbesondere die jüngeren Studienteilnehmer. Bei den Älteren spielten diese Verletzungen zwar auch eine Rolle, doch in fast gleichem Ausmaß belastete sie Mobbing, Bedrohung und unfaire Behandlung am Arbeitsplatz.

Dabei war bei mehr als der Hälfte der Befragten der Vorfall, um den es ging, bereits mehrere Jahre her. Kränkungen brauchen Zeit, bis sie überwunden werden. Denn je mehr Zeit seit der Verletzung vergangen ist, desto höher ist die Bereitschaft zu vergeben. Vielleicht fällt es gerade deshalb älteren Menschen leichter zu verzeihen, wie mehrere Studien zeigen. Sie haben größere Angst davor, eine wichtige Beziehung zu verlieren. Sie verwenden deshalb mehr Energie darauf, eine Beziehung am Leben zu halten. Andere Studien belegen, dass ältere Menschen nicht nur motivierter sind zu vergeben, sondern durch ihre Erfahrung auch besser mit negativen Gefühlen wie Wut und Trauer umgehen können als jüngere.

Und auch das Geschlecht entscheidet mit darüber, welche Vergehen als sehr belastend empfunden werden und welche weniger. Männer litten in der Studie mehr unter Ungerechtigkeiten im Arbeitsleben, während Frauen Verletzungen in Beziehungen schwerer verkraften konnten.

Die Zeit heilt alle Wunden – daher verblassen auch Rachedgedanken irgendwann, obwohl sich gerade kurz nach einer Verletzung um diese viel dreht. Gleichzeitig wird der Verursacher des Leides weniger intensiv gemieden oder aktiv aufgesucht. Und manchmal gelingt es sogar, dem anderen mit Wohlwollen gegenüberzutreten oder eine zerstörte Beziehung wieder aufzunehmen. Dann hat sich das entscheidungsbasierte Vergeben in ein emotionsbasiertes gewandelt.

Ob verziehen wird und was aus einer Vergebung folgt, kann aber sehr unterschiedlich sein. Es spielt eine große Rolle, wie wichtig einem die Beziehung an sich ist und wie viel man dafür bereit ist zu tun. Denn die Schuld bleibt bestehen, vielmehr beginnt man in einer Beziehung sozusagen von vorn. Das Geschehene ist deswegen aber noch lange nicht vergessen. Eine jüngst veröffentlichte Studie der Psychologin Tanja Gerlach von der Humboldt-Universität Berlin konnte außerdem zeigen, dass es manchen Menschen grundsätzlich leichter fällt als anderen, moralische Vergehen zu verzeihen: jene, die auf jede Form von sozialer Ungerechtigkeit nicht allzu empfindlich reagieren. ▶





„Der Schwache kann nicht verzeihen.“

Verzeihen ist eine Eigenschaft des Starken.“

Mahatma Gandhi

Was aber, wenn jemand einen so verletzt, dass es kein Vergeben und Vergessen mehr gibt? Alle benehmen sich ab und an mal schlecht. Muss ich deshalb immer verzeihen? Entschuldigungen – ein schwieriges Thema in der Gesellschaft. Viele würgen sich ein banales ‚Sorry‘ ab und sind im Anschluss der festen Überzeugung, alles Zwischenmenschliche abgegolten zu haben. Egal ob kleiner oder großer Ausrutscher. Sorry bei einem Auffahrunfall, sorry, wenn einen die Kollegen im Stich lassen und früher gehen – obwohl man richtig sauer ist. Aber die Entschuldigung einfach nicht annehmen? Nein, das macht man anscheinend nicht. Weil einem schon in der Kindheit eingetrichtert wurde, dass Vergebung ein christlicher Wert ist und überhaupt will man auch nicht als ‚beleidigte Leberwurst‘ dastehen. Menschen fehlt oft der Mut, zu ihren Gefühlen zu stehen. Harmonie wahren, nicht öffentlich streiten und vor allem nicht vor Publikum. Es gibt viele Gründe, eine Entschuldigung abzulehnen. Mund halten und schmollen ist leider nie eine gute Strategie. Jeder hat unterschiedlich lange Antennen für die Befindlichkeiten seiner Mitmenschen. Allerdings drängen Vorwürfe (und seien sie noch so berechtigt) andere in die Defensive, und anstatt Verständnis zu entwickeln, wird der andere nur versuchen, sich zu rechtfertigen – was selten zu einer Einigung führt.

Egal wie aufgeklärt und sachlich man in der Theorie mit Streitigkeiten umgeht, es gibt verletzende ‚Treffer‘, die ein ‚Schwamm drüber‘ unmöglich machen. Dann ist es besonders wichtig, sich alle Zeit der Welt zu nehmen. Es bringt nichts, dem anderen zu verzeihen, wenn man eigentlich noch nicht bereit dazu ist.

Entscheidende Gründe können die Ursache dafür sein, dass ein Vergeben unmöglich ist. Beispielsweise hat sich jemand etwas zuschulden kommen lassen, das schlicht und ergreifend nicht verzeihlich ist. Das kann der Partner oder der beste Freund sein, der betrogen hat – um Geld oder um die Liebe. Situationen, die sich in die Seele eingebrannt haben, dass man sie nicht mehr zurücknehmen kann. Manches kann nicht gesühnt und verziehen werden, so hart es klingen mag. Wo liegt aber dieser ‚point of no return‘ (es gibt kein zurück mehr)? Natürlich bei jedem woanders. Wer aber die Tendenz dazu hat, seinen Groll regelrecht zu pflegen, wird es dahingehend im Leben nicht einfach haben.

Wichtig ist in jedem Fall, dass man den Unterschied zwischen einem dahingeworfenen ‚Sorry‘ und einer ernst gemeinten Entschuldigung kennt. Und egal ob man leicht oder schwer vergeben kann – man sollte sich bewusst machen, ob diese Belastung wirklich nötig ist. ‚Schwamm drüber‘ kann für manche Situation nämlich einfach auch befreiend sein. //

## TIPPS ZUM VERZEIHEN

### Tipps 1

Verlieren Sie trotz aller Emotionen den Blick auf die Fakten nicht. Sagen Sie sich: „Was ist denn wirklich passiert? Ist das den Ärger wert? Gibt es nicht viel Schlimmeres auf der Welt?“

### Tipps 2

Suchen Sie das Gespräch mit anderen Menschen – nicht mit einem anderen Kollegen und auch nicht mit einem anderen Freund, sondern mit einem ‚neutralen‘ Dritten, der den Auslöser Ihres Kammers nicht persönlich kennt.

### Tipps 3

Lockern Sie Ihre innere Verkrampfung, indem Sie sich etwas Gutes gönnen: ein entspannendes Bad, eine Runde Sport, einen Spaziergang, ein feudales Essen, einen Besuch im Theater etc. Nur eines bitte nicht: Alkohol. Denn Sorgen lassen sich nicht ertränken – sie können schwimmen, und es gibt nur einen, der dabei untergehen würde: Sie selbst!



# ENTSCHEIDEND IST DIE MENSCHLICHKEIT

max mutzke über vergeben und vergessen

Max Mutzke ist Sänger und Songwriter der Extraklasse. Seit seiner Teilnahme beim Eurovision Songcontest 2004 ist der Schwabe fester Bestandteil der deutschen Musikszene. Gerade in dieser Branche sollte man in manchen Momenten nicht nachtragend sein. Auch als Familienmensch ist Vergeben ein großes Thema. Der Musiker über das Verzeihen und die ‚Schwamm drüber‘-Mentalität.

**Du bist mit sechs Geschwistern aufgewachsen. Da konnte man in manchen Situationen bestimmt nicht nachtragend sein, richtig?**

Tatsächlich habe ich durch meine Familie gelernt, dass es überhaupt nichts bringt, nachtragend zu sein. Im Gegenteil – es bringt unglaublich viele Konflikte mit sich. Beispielsweise haben wir Jungs früher (a.d.R. fünf Brüder, eine Schwester), wenn wir auf den anderen sauer waren, oft dessen Gegenstände kaputt gemacht. Im Gegenzug hat dieser wiederum das zerstört, was dem anderen gehörte. So haben wir relativ schnell gelernt, dass wir in keiner Form davon profitieren. Wir sollten vielmehr den Kreislauf unterbrechen, nachgeben und die Dinge auf sich beruhen lassen. In der Familie entstehen Konflikte auch oft aus einem Impuls heraus, kein ernsthaftes Thema ist der Grund. Gerade dann sollte man nicht nachtragend sein und verzeihen, denn Harmonie ist das Allerwichtigste in einer großen Familie.

**Bist Du also ein ‚Schwamm drüber‘-Typ?**

Absolut. Sowohl in der Familie als auch in meinem Freundeskreis bin ich nicht nachtragend. Klar gibt es immer wieder Punkte, die nicht einfach sind. Wenn man zum Beispiel von guten Freunden kritisiert wird, ist das zunächst kein schönes Gefühl. Aber aus eigener Erfahrung weiß man auch, dass man Kritik nur äußert, wenn jemandem wirklich wichtig ist. Ich bin einer Person also so wichtig, dass er über mich nachdenkt und mir die Erkenntnis mitteilt. In solchen

Situationen sollte man nicht nachtragend sein. Vielmehr kann man es als Wertschätzung sehen und den Dingen positiv gegenüber stehen, denn grundsätzlich können Dinge immer auf verschiedenste Weise gedeutet werden. Situationen und Vorfälle negativ zu behaften, macht es anstrengend. Positive Assoziationen verhindern oft, dass etwas nicht unnötig aufgebraucht wird.

**Auch in der Musikbranche gibt es sicherlich zahlreiche Momente, die man hinnehmen und ‚schlucken‘ muss. Fällt Dir das schwer?**

Sicherlich ist es in der Geschäftswelt nochmal etwas anderes. Da ich aber sehr harmoniebedürftig bin, möchte ich mit allen Menschen, mit denen ich arbeite, gut auskommen. In meinem Fall habe ich aber auch erkannt, dass es Leute gibt, deren Art für mich nicht akzeptabel ist und mit denen ich nicht arbeiten möchte. Diese haben nicht nur einen schlechten Tag, an dem man manche Situationen auch mal verzeiht. Eher entspricht ihr Naturell einfach nicht dem, was ich menschlich erwarte. Beispielsweise Egoisten, Narzissten oder Personen, die nur auf den eigenen Vorteil bedacht sind. Dass ich diesen Menschen aus dem Weg gehe, hat aber nichts mit nachtragend sein, sondern mit Selbstschutz zu tun.

**Wenn die Menschlichkeit stimmt, gestehst Du deinem Gegenüber also auch Fehlertreue zu?**

Ja, ich entscheide zunächst nach der Menschlichkeit – kann ich mit dieser

Person und haben wir die gleichen Wertevorstellungen. Wenn ich einen Menschen schätze und achte, dann bin ich nicht nachtragend. Oft sind es schließlich nur Kleinigkeiten, die kaum relevant sind. Vor allem Dinge, die unbeabsichtigt oder zufällig passieren, sollte man nicht unnötig aufplustern. Da sind wir wieder beim Thema „nichts Negatives in ein Ereignis hinein interpretieren.“ Und wie sagt man so schön – man soll aus einer Mücke keinen Elefanten machen.

**Es gibt aber auch Momente, in denen ‚Schwamm drüber‘ nicht mehr angebracht ist, oder?**

Absolut. Das sind für mich Situationen, die ich vorher angesprochen habe. Man muss sich nicht mit Menschen umgeben, die nicht dem eigenen Wertedanken entsprechen. Gerade da gibt es Dinge, die nicht einfach mal so passiert sind und vergessen werden können – beispielsweise angetrieben durch Ignoranz, Narzissmus, mangelndem Respekt und Egoismus. Diese Punkte sind für mich ein absolutes No-Go. Da gibt es auch kein Vergeben und Vergessen.

**Du bist in deinem Umfeld nicht nachtragend. Gibt es trotzdem bestimmte Menschen, denen du schneller verzeihst?**

Klar, ich bin ja keine Maschine, die nach ‚Schema F‘ handelt. Meine Kinder haben einen besonderen Stellenwert, wie bei allen Eltern wahrscheinlich. Auch ich habe dies durch meine Eltern erfahren. Wir

Jungs haben wirklich den größten Blödsinn gemacht und das permanent. Nichtsdestotrotz haben meine Eltern uns immer gezeigt, dass Liebe das absolut Wichtigste ist.

**Deine Eltern mussten Dir gegenüber also regelmäßig vergeben und vergessen?**

Wir waren ziemlich umtriebig und es gab zahlreiche grenzwertige Situationen, die Ärger mit sich brachten. Unsere Eltern haben uns aber immer wieder verzeihen. Und noch viel mehr – sie vermittelten uns, dass die Liebe überwiegt und sie uns schützen wollen.

**Du bist ein Familienmensch. Streitigkeiten kommen aber auch in den besten Familien vor. Wie geht Deine Familie damit um?**

Wir sind eine riesige Familie, trotz allem gibt es tatsächlich keine nennenswerten Streitigkeiten und Intrigen. Wir sind eine Einheit, schätzen uns gegenseitig sehr und wollen keinem etwas Schlechtes. Sollten also Konflikte aufkommen, können wir diese ansprechen, klären und vergeben. //

**Maximilian Nepomuk Mutzke**

- \*21. Mai 1981 in Waldshut-Tiengen
- deutscher Sänger, Songwriter und Musiker
- Musikstil: Mischung aus Pop-Rock, Soul, Funk und Jazz
- 2004 Teilnahme am Eurovision Song Contest für Deutschland
- 2016 ist das neueste Album ‚Experience‘ erschienen







Style links: Glockenrock bedruckt ‚Chloe‘ | Julia Jung | ca. 659 Euro; Bluse ‚Aster‘ | Julia Jung | ca. 339 Euro

Style rechts: Glockenrock ‚Mira‘ | Julia Jung | ca. 639 Euro; Spitzen-Shirt | Luisa Cerano | ca. 60 Euro

Sessel | ‚Lounge Chair‘ Vitra | ca. 8.000 Euro

Leuchte | ‚Giant 1227‘ Anglepoise | ca. 3.500 Euro

„In der Innenarchitektur spielt Licht nicht nur im Hintergrund eine entscheidende Rolle – vielmehr ist es für das Gelingen der Gesamtinszenierung entscheidend.“

## VORHANG AUF FÜR RÖCKE

Fast alle wichtigen Designer haben es bereits prophezeit: Streifen und Blumen liegen diesen Sommer absolut im Trend. Auch regionale Modelabel setzen auf diese modische Strömung und zeigen, wie schön sie in Form von Röcken umgesetzt werden kann.

Die Sonne scheint, die Temperaturen schnellen in die Höhe und die Zeit für Röcke ist wieder gekommen. Frauen freuen sich darauf – endlich kann man wieder Luftiges tragen und Bein zeigen. Sommerröcke bedeuten Lebensart und verkörpern genau das, was man gerade fühlt. Röcke können Freude und Heiterkeit genauso ausdrücken, wie modisches Understatement. Ganz gleich, ob man sich für einen Ballonrock, einen Minirock oder einen weit schwingenden Glockenrock entscheidet – je nach Lust, Laune oder Anlass kann sich Frau im passenden Beinkleid präsentieren und dabei mit interessanten Drucken und Mustern die persönliche Individualität unterstreichen.

„Viele Frauen glauben bis heute, dass ihnen keine Röcke stehen. Da irren sie sich jedoch. Denn es gibt für jede Figur die passende Rockform.“

Guido Maria Kretschmer

In Sachen Form und Farbe gibt es in diesem Sommer kaum Vorgaben, von pastellfarben bis knallbunt ist alles erlaubt, was das sommerliche Herz begehrt und wonach einem gerade der Sinn steht. Eins ist jedoch sicher: Mit Blumenprints und Streifenmustern setzt man optische Zeichen. Diese können sowohl hip als auch klassisch interpretiert werden und finden somit für jede Trägerin die angemessene Verwendung.

Aber nicht nur Muster und Schnitte prägen den Look – die Kombination macht's. Tops und T-Shirts, als auch Blusen und Hoodies können der ideale Begleiter sein und schaffen, je nach Gelegenheit, die perfekte, zeitgemäße Aussage. //

## Was kommt? Was bleibt?

Vieles bleibt, wird aber teilweise abgewandelt und einiges Neues kommt hinzu. STILIST hält einen kleinen zusammenfassenden Überblick parat.

Die Siebziger Jahre haben langsam ausgedient, das **Jahrzehnt der 90er** kommt dagegen umso mehr.

Der **Athleisure-Trend**, den man bereits aus der laufenden Saison kennt, bleibt auch im nächsten Jahr erhalten und nimmt gehörig an Fahrt auf – neu und unverzichtbar hierbei: die Bomberjacke.

Der **Stripe-Hype** verzückt weiterhin mit allerlei Streifen und Ringeln.

Mit **Prints** macht man diesen Sommer alles richtig. Es wird farbig und dekorativ, Streifenbündchen sind dabei das entscheidende Detail.

Man darf auch zur heißen Jahreszeit wieder vermehrt Schulter zeigen. Der **Carmen-Ausschnitt** bleibt erhalten.

Stichwort **‚Unikat-Charakter‘** – viele Stickereien, Applikationen, Schleifen, Rüschen, Glanz und Glitter, Jacquards, Metallics und Strukturen kommen.

### KREATIVE DIMENSIONEN

Wenn Fotografie, Innenarchitektur und Beauty aufeinander treffen, entstehen wertvolle Synergien. Für den Fotografen Olaf Nagel, Innenarchitekt Matthias Freimuth und Hair- und Make-up-Artist Manuela Menconi Triebfeder, ihr Können gebündelt in einem gemeinsamen Projekt umzusetzen. ‚Kreative Dimensionen‘ soll künftig Menschen aus schöpferischen Berufen die Möglichkeit bieten, im Zusammenschluss zu arbeiten. Es gewährleistet, dass ein potenzieller Kunde nicht nur alles aus einer Hand bekommt, sondern garantiert auch effiziente Abläufe und ein stimmiges Miteinander – und somit auch ein stimmiges Endprodukt. Informationen unter [matthias.freimuth@freimuth-innenarchitektur.de](mailto:matthias.freimuth@freimuth-innenarchitektur.de)

Mehr als Mode...



## FARBENFROHE BLUMENMUSTER

Allover-Blumenprints tauchen ab Juni in sämtlichen Produktgruppen auf. Naiv gemalte Blumen, Waschungen und verspielte Applikationen setzen blühende Akzente in Outfits von casual bis afterwork. Florale Drucke finden sich in Form von großflächigen Bouquets oder minimalistischen Gittermustern wieder. Hier wird auch gerne wild gemixt – Hauptsache blumenreich.

### Mode-Trend 1



Style links: Rock mit Blumenprint | Marc Cain | ca. 170 Euro; Ringelshirt | Marc Cain | ca. 100 Euro; Zipperjacke | Marc Cain | ca. 349 Euro  
Style rechts: Kleid | Marc Cain | ca. 200 Euro; Cardigan | Marc Cain | ca. 219 Euro  
Side- und Highboard | Giessele | ab 2.000 Euro  
Leuchte | „fat sophie“ Frau Maier | ca. 750 Euro

„Die gekonnte Kombination aus Kubatur des Raums, Möbel und Licht lässt einen vitalen und individuellen Wohlfühl- und Lebensraum entstehen.“

### Mode-Trend 2

## BLAU

Blau ist die Farbe des Sommers und dies war auch auf den Messen der Berliner Fashion Week ganz eindeutig zu erkennen. Ob navy, himmel- oder kobaltblau – die blaue Farbpalette leuchtet und wird stilsicher mit Weiß und hellem Grau kombiniert.



### Mode-Trend 3



Sessel | „fan Profim“ | ab ca. 220 Euro  
Leuchte | „Swing“ Fambuena | ab ca. 850 Euro  
Style: Gestreifter Rock | Riani „Peacock Stripes Kollektion“ | ca. 169 Euro; Jeansbluse | Luisa Cerano | ca. 230 Euro

## STREIFEN

Das Nonplusultra in jeder Kollektion. Maritime Looks kommen durch Streifen in allen Variationen zu neuer Ehre und Modernität. Ob als Nadel- oder Blockstreifen, ob quer, längs oder diagonal – dem Streifen-Thema sind keine Grenzen gesetzt. Neben den eher klassisch blauen Streifen zeigen sich die Ringel gerne in Multicolor.

„Richtiges Sitzen ist nicht nur eine Frage der Ergonomie. Kreative Energie und gestalterische Fantasie zählen ebenso dazu.“

Edward  
**COPPER**  
EST. 2012

AB SOFORT AUCH  
**DAMENMODE**

EDWARD COPPER  
Concept Store

Oberamteistr. 13  
72764 Reutlingen  
(beim Heimatmuseum)

WWW.EDWARDCOPPER.COM



# fotografie blickfang

Making-of – zu Deutsch „weggehen, sich von etwas entfernen, aber auch Abspann und Blick hinter die Kulissen“. Hinter den Kulissen lautete auch das passende Stichwort. Denn hier hat eine interessante Mischung aus Kreativschaffenden gearbeitet und ein Konzept entwickelt, das Interieurprinzipien fotografisch darstellt und zugleich das Thema Mode in das richtige Shooting-Licht rückt.



© Luca Nagel

## DAS TEAM

### Olaf Nagel | Fotograf

Seit über dreißig Jahren ist Olaf Nagel als Fotograf im Einsatz. Von 1985 bis 1988 absolvierte er eine Ausbildung zum klassischen Werbefotografen bei Zwiefach in Murr mit den Schwerpunkten Möbel, Interieur und Produkten. Wesentlicher Bestandteil seiner Philosophie ist der perfekte Umgang mit Licht. In Assistenzzeit sammelte Olaf Nagel die nötige Erfahrung im Umgang mit Models und Menschen. 1990 folgt der Schritt in die Selbstständigkeit mit seinem eigenen Studio – in diesem ist er seither zu finden. Der Schwerpunkt des Fotografen liegt auf „People, Stills, Food und Innenarchitektur“. [www.nagel-photodesign.de](http://www.nagel-photodesign.de)

### Matthias Freimuth, Dipl.Ing. (FH) | Freier Innenarchitekt

Er absolvierte sein Studium in Mainz, parallel mit dem Meisterabschluss im Tischlerhandwerk. Seine Schwerpunkte liegen im privaten Wohnungsbau – sowohl Haus als auch Einzelraum. Bad- und Küchenunikate, Möbeldesign, Farb-, Material- und Stilberatung sowie die Baubegleitung zählen zu seinem Portfolio. Vor seiner Selbstständigkeit letzten Jahres, war Freimuth als Innenarchitekt für das Stuttgarter Unternehmen ‚Livinghouse‘ und mit individuellen Komplettlösungen für Kunden tätig. Zudem verantwortete er alle designtechnischen Maßnahmen der Sanitär Wahl GmbH; unter anderem die Gestaltung der beiden Showrooms. Weitere Bereiche sind Ausstellungsdesign sowie komplette Neubauprojekte, die er mit erfahrenem Team und Partnern abwickelt. [www.freimuth-innenarchitektur.de](http://www.freimuth-innenarchitektur.de)

### Manuela Menconi | Hair & Make-up-Artist

Ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht hat Hair & Make-up Artist Manuela Menconi. Als erfolgreiche Absolventin der renommierten Beauty-Academy ‚Beast‘ in Stuttgart, kann sie bereits auf einige erfolgreiche Stationen in ihrem Berufsleben zurückblicken. Darunter der Gewinn des Dior Beauty Awards 2016. „Mein Beruf setzt neben Technik und Ideenreichtum vor allem auch eine gute Portion Einfühlungsvermögen voraus,“ so Menconi. Verschönern, die Vorzüge hervorheben und dabei mit Spaß an die positive Verwandlung herangehen – die besten Seiten ihres Berufs. Manuela Menconi ist für Shootings, für Film- und Fernsehaufnahmen sowie für das Styling von Bräuten buchbar. Facebook: @menconifacedesign

### Saskia Reichl | Hair & Make-up Artist

Eine gute Ausbildung und handwerkliches Geschick sind die Basis für ihre professionelle Arbeit als Friseurin und Hair & Make-up Artist. Begonnen hat alles 2009 mit ihrer Ausbildung zur Friseurin. Bis heute erweitert Saskia Reichl ihr fachliches Können und sammelt täglich neue Erfahrungen als Friseurin. Zeitgleich folgte 2015 eine Weiterbildung als ‚Hair & Make-up Artist‘ an der Beauty-Academy Stuttgart, die sie 2016 mit dem Diplom abgeschlossen hat. Seit 2016 arbeitet Saskia Reichl selbstständig als Friseurin und Hair & Make-up Artist. [www.saskiareichl.de](http://www.saskiareichl.de)

### Joachim Wagner | Lichtplaner

Seit 35 Jahren ist Joachim Wagner fasziniert vom Thema Licht. Sein Innenarchitekturstudium schloss er in Rosenheim ab und ist seither nicht nur ein echter LED-Pionier, sondern stattete das erste Passivhaus Deutschlands, die erste Arzt-Praxis und das erste Museum mit dieser besonderen Beleuchtungs-Technologie aus. Bekannte ‚Wirkungsstätten‘ Wagners sind unter anderem der Aussichtsturm bei Pleidelsheim oder auch die Nebelhöhle. [www.massstab-licht.de](http://www.massstab-licht.de)

### Markus Mittner | Bildbearbeitung

Nach seiner Ausbildung zum Druckvorlagenhersteller arbeitete Markus Mittner in verschiedenen Bereichen, unter anderem als Reproretuscheur und Systemoperator. Durch Zusatzausbildungen hielt sich Markus Mittner stets auf dem aktuellsten Stand, erweiterte sein Wissensspektrum durch Tätigkeiten in der Kunstbuch-Produktion und leitete Abteilungen im Bereich Druckvorstufe/Repro. Seit 2009 führt Mittner, gemeinsam mit seinem Geschäftspartner, die Werbeagentur ‚KontrastPlus‘. Neben klassischen Agenturleistungen und der High-End-Bildretusche liegt der Augenmerk auf POS-Artikeln (Point of Sale). [www.kontrastplus.net](http://www.kontrastplus.net)

### Magazin STIL.IST | Styling

Mit freundlicher Unterstützung renommierter Hersteller konnten wir ‚Rockstars‘ modisch und mit dem nötigen regionalen Fokus umsetzen. Herzlichen Dank an Riani, Marc Cain, Julia Jung und Luisa Cerano.

### Models

Alix | Hashtag Models | [www.hashtag-models.com](http://www.hashtag-models.com)  
Dennis | Facebook: Dennis Nawrocki  
Ann | MMOODDEELL | [www.mmooddeell.com](http://www.mmooddeell.com)  
Constantin | S-Models | [www.s-models.com](http://www.s-models.com)

**blickfang**  
INTERNATIONAL DESIGN EXHIBITION

## AUF DER PIRSCH NACH LIEBLINGSSTÜCKEN – BLICKFANG 2017

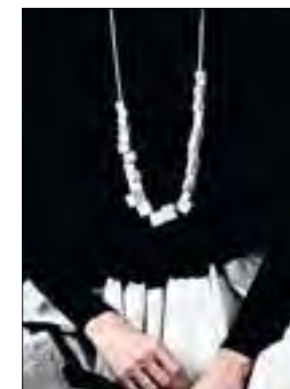
**Von der Nischenidee zum Erfolgskonzept: Im März feiert die internationale Designmesse blickfang 25-jähriges Bestehen. Beim Heimspiel in der Stuttgarter Liederhalle vom 17. bis 19. März versammeln die Messemacher 250 handverlesene Designer; doch zum 25. Jubiläum toppen sie das Ausstellerspektrum mit einer ganzen Bandbreite an Sonderformaten und Jubiläumsaktionen.**

Seit nunmehr 25 Jahren ist die blickfang Designmesse eine Plattform für Neugedachtes und Gutgemachtes. Rund 70.000 Stilleibhaber gehen in Stuttgart, Hamburg, Köln, Zürich, Basel und Wien einmal im Jahr auf die Pirsch nach neuen Lieblingsstücken; zwischen 120 und 250 Designer erwarten sie persönlich, um mit ihren Entwürfen mitzureißen und die Besucher in die Welt des unabhängigen Designs eintauchen zu lassen. Das war nicht immer selbstverständlich. Als blickfang- Erfinder Dieter Hofmann vor 25 Jahren die Idee hatte, Möbel-, Mode- und Schmuckdesigner mit Endkunden zusammenzubringen, wurde er belächelt. „Ich weiß noch genau, wie ich vor 25 Jahren im Design Center Stuttgart war – heute einer unserer wichtigsten lokalen Partner – und mir der damalige Leiter wortwörtlich sagte: Er habe jede Woche einen Menschen in seinem Büro, der irgendwelchen Nonsens erzählt, und heute wäre ich das gewesen“, erinnert sich Dieter Hofmann an die Anfangstage. Aber er sollte sich durchsetzen – und Nachahmern einen Schritt voraus bleiben, wie Geschäftsführerin Jennifer Reaves betont. „Wir sind zusammen mit der Branche gewachsen. Aber bei aller Erfahrung und allem Szenewissen sind wir weit davon entfernt, der Altersträgheit zu verfallen. Wir sind hellwach, wendig und lebendig! Wo immer wir Möglichkeiten sehen, gutes Design in die Welt zu tragen, packen wir an!“

Der Drang nach Neuem zeigt sich beispielsweise im blickfang Designshop unter [www.blickfang-onlineshop.com](http://www.blickfang-onlineshop.com), der die Designjagd im Netz fortsetzt; oder an der ersten eigenen blickfang-Edition, die die Messemacher mit dem gefragten Studio Besau-Marguerre zum Jubiläum lancieren. Mit der limitierten Tischtuch-Edition „drop“ wagen die Veranstalter den Sprung zum Produzenten.

Für Gesprächsstoff wird auch das Jubiläumsevent vom 17. bis 19. März in der Liederhalle sorgen. Am Eröffnungsfreitag lockt beispielsweise ein Late-Night-Shopping mit Drinks, Musik und Goodie-Bags. Während der gesamten Messe wiederum gibt eine Jubiläumstafel mit Stücken von Newcomern und Wegbegleitern Styling-Ideen für die nächste eigene Party. Und nicht zuletzt zeigt die „Kids Design“ Sonderschau mit Unterstützung von bugaboo auf, dass kindgerechte Gestaltung nicht kunterbunt und kitschig sein muss. Der Grundstein für die nächste Generation Designliebhaber und weitere 25 Jahre blickfang legen die Messemacher somit direkt vor Ort.

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





# Einzeigeruhr

## MANN ZEIGT WIE ER TICKT

Als Zeitmesser hat das Smartphone die Armbanduhr wohl abgelöst. Wie ist es also zu erklären, dass Herrenuhren präsenter denn je sind? Uhren sind Ausdruck der Identität und spiegeln den eigenen Geschmack wider. Die zuverlässigen Zeitmesser können mehr als nur die aktuelle Uhrzeit anzeigen. Mit vielen Funktionen tragen sie zum Komfort im Alltag bei. Exklusive Uhren zählen zu den praktischen Accessoires, auf die im täglichen Leben nicht verzichtet werden möchte – vor allem bei Männern.

Mancherorts ticken die Uhren anders. Dort richtet sich die Zeit nicht allein nach Sonnenlauf und Längengrad, sondern nach Geltungsdrang. Beispielsweise haben Nordkorea oder Venezuela als Zeichen der Unabhängigkeit ihre eigene Zeitzone bestimmt, als hätte die Welt noch nicht genug – zurzeit 39 Zonen. Die Sache ist kompliziert: So zeigen in China alle Uhren die gleiche Zeit an. Russland nutzt elf Zeitzonen, hat allerdings die Winterzeit abgeschafft. Mehr als ein Dutzend Staaten rechnen im Viertel- oder Halbstundentakt.

Aber ganz egal wo man ist und in welcher Zeitzone man sich befindet – die Uhr tickt und zeigt die Zeit. Der passende Begleiter am Handgelenk ist gerade für die Männerwelt entscheidend. Was der Frau ihr Schmuck, ist dem Mann die Uhr.

Sie wird gerne getragen und zwar von allen, jung wie alt. Die Motive sind sehr unterschiedlich, die Motivation aber ist immer dieselbe: Mann will zeigen, wie er tickt. Alternative und Aussteiger suchen sich bewusst ein altes, halbkaputtes Modell oder die Uhr aus dem Kaugummiautomaten aus. Erfolgreiche Männer untermauern ihren Status im Kampf der Alpha-Tiere mit Uhren edler Hersteller. Techies greifen zur Smartwatch während Sportler, urbane Jäger und Sammler zur wasserdichten und stoßfesten Outdoor-Herrenuhr tendieren. Für alle ist die Herren-Armbanduhr ein Statussymbol.

Im allgemeinen Sprachgebrauch hingegen gelten oft nur richtige Luxusuhren als Statussymbol, die laut Brancheninsidern bei einem Preis ab 3000 Euro pro Herrenuhr beginnen. Neben diesen haben sich aber auch Uhren eine Nische gesucht, die ebenfalls Status-Symbol sein wollen, dies aber als Anti-Status vermarkten. Die damit auftrumpfen, nicht prächtig und üppig zu sein, sondern clever und zeitlos-modern. Nicht mit Funktionen und Anzeigen überlastet, sondern mit Einfachheit glänzend. Hierfür stehen die Einzeigeruhren. Sie haben nur einen Zeiger und verzichten je nach Modell sogar auf die Unterskalierung in Minuten. Die Botschaft ist klar: Ich bin Herr über meine Zeit und gehe gelassen mit ihr um. Ein Status-Symbol, das sich als Anti-Status-Symbol tarnt, während Kenner der Uhren-Branche wissen, dass diese hochpreisig und hochqualitativ sind. Zudem greifen solche Armbanduhren wichtige, weiche Themen der heutigen Zeit auf. Zeit haben ist Luxus geworden, den sich viele nicht mehr leisten können – unabhängig vom Kontostand. Die Uhr also als Zeit-Status-Symbol nutzen zu können, passt perfekt zu der immer schneller werdenden Zeit.

STIL.IST hat die schönsten Modelle der Einzeigeruhren zusammengestellt – Individualität und Ausdruck der Persönlichkeit, dank der maßgeschneiderten Zeitmesser. //

## Einzeigeruhren richtig lesen

Das Zifferblatt einer Einzeigeruhr ist nicht gerade mit vielen Indizien ausgestattet, weshalb die Zeit meist nur ungefähr abgelesen werden kann. Der Stundenzeiger führt in der Regel in 12 oder 24 Stunden eine volle Umdrehung durch. Bei einer Fünf-Minuten-Unterteilung auf dem Zifferblatt sind radial 144 Strichintervalle eingeteilt. Es gibt durchaus Unterschiede bei den verschiedenen Modellen und Herstellern. Das Ablesen ist aber bei allen Einzeigeruhren grundsätzlich schnell und intuitiv erlernbar.

### UNO TITAN JUBILÄUMSUHR PERLWEISS QUARZ

Gehäusematerial Titan  
Doppelt gewölbtes Saphirglas mit kratzfester Antireflexbeschichtung  
Gehäusedurchmesser 40 mm  
Gehäusehöhe 5,5 mm  
Gewicht 32 g  
Werk Quarz, RONDA 1062 Swiss Made,  
Batterie Typ 321  
Wasserdicht 3 ATM  
Zifferblatt weiß  
Lederband vegetabil gegerbt, anthrazit  
Preis ab 548,00 €



### NEUHAUS – JANUS DOUBLE-SPEED – BLACK 22/01

Gehäusematerial Edelstahl  
Innen entspiegeltes Saphirglas  
Gehäusedurchmesser 44 mm  
Gehäusehöhe 10,7 mm  
Gewicht (ohne Band) 80 g  
Werk UNITAS 6498 Elaboré  
Wasserdicht 5 ATM  
Zifferblatt schwarz  
Milanaiseband Edelstahl  
Preis ab 2.490,00 €



### MEISTERSINGER NO.1 ELFENBEIN

Gehäusematerial Edelstahl  
Gewölbtes Saphirglas  
Gehäusedurchmesser 43 mm  
Gehäusehöhe 11,5 mm  
Gewicht 84 g  
Werk Sellita SW210, Handaufzug  
Wasserdicht 5 ATM  
Zifferblatt elfenbein  
Lederband Velours, braun  
Preis ab 998,00 €



### SLOW WATCHES SLOW JO 19

Gehäusematerial rostfreier Edelstahl  
Extra gehärtetes K1 Mineralglas  
Gehäusedurchmesser 38 mm  
Gehäusehöhe 9,5 mm  
Gewicht 65 g  
Werk Ronda 505.24 Swiss Made  
Wasserdicht 10 ATM  
Zifferblatt schwarz  
Lederband Kalbsleder, braun  
Preis ab 250,00 €



### DEFAKTO MONO EDELSTAHL

Gehäusematerial Edelstahl  
Innen entspiegeltes Saphirglas  
Gehäusedurchmesser 40 mm  
Gehäusehöhe 6,6 mm  
Gewicht 44 g  
Werk Swiss made Ronda 712  
Wasserdicht 5 ATM  
Zifferblatt schwarz  
Lederband Rind, schwarz  
Preis ab 285,00 €



TREND



Stilet

Boutique



### BROW BAR - AUGENBRAUEN, MAKE-UP, MICROBLADING

Sie sehnen sich nach einer schönen Augenbraue? In der Brow Bar sorgen wir mit diversen Treatments für ihre perfekte Augenbraue. Als Microbladingspezialist, nach Phibrows zertifiziert, bieten wir die Semi-Permanent-Technik auf höchstem Standard. Microblading ist die perfekte Lösung für eine dauerhaft schöne Augenbraue in natürlichem Look. Wir beraten Sie gerne.





# STILOASE ARBEITSPLATZ

bürokonzepte im wandel

Die Büro- und Arbeitswelt ist im Umschwung und man fragt sich, wie man in Zukunft arbeiten und wie der Arbeitsplatz aussehen. Antworten auf diese Fragen fand STIL.IST auf der ‚Paperworld 2017‘. Die international führende Fachmesse zeigt innovative Lösungen für den Arbeitsplatz von morgen und wegweisende Lifestyle-Trends.



„Die hoch dynamischen Entwicklungen in der Technologie, der Kommunikation und der Wirtschaft verändern unsere Arbeits- und Lebenswelt nachhaltig. Wo die Reise hingeht, zeigt die Paperworld“, sagt Michael Reichhold, Leiter der Messe. Das Stilbüro ‚bora.herke.palmisano‘ ist im Auftrag der Paperworld der Frage nachgegangen, wie der Büroarbeitsplatz ‚The visionary office‘ und wie der privat orientierte Arbeitsbereich ‚The stationery trend‘ aussehen werden. Dazu ziehen sie Entwicklungen in der Mode und Architektur sowie im Produkt- und Möbeldesign heran und übertragen diese. Für den Büroarbeitsplatz haben die Designer den Trend ‚Suitable Solutions‘ entdeckt. Bei den Lifestyle-Trends sind zwei Stilwelten klar zu erkennen – ‚Curious Funfair‘ und ‚Solid Grade‘.

Der Trend ‚Suitable Solutions‘ bringt mehr Leichtigkeit, Flexibilität und Wohlgefühl an den Büroarbeitsplatz und wird mit dem Produktspektrum des gewerblichen Büroarbeitsplatzes in Verbindung gesetzt. In der sich verändernden Arbeitswelt müssen Möbel und Produkte den wachsenden Ansprüchen an Ästhetik und Benutzerfreundlichkeit gerecht werden. Im Mittelpunkt stehen funktionales Design und stilvolle Büroartikel. Hierbei lautet das Motto: Weniger Ablenkung, mehr Raum für das Wesentliche. Daher ist der Trend eher reduziert und die Produkte multifunktional und effizient. Gleichzeitig spielen helle, frische und belebende Farben eine wichtige Rolle, da sie das Wohlbefinden am Arbeitsplatz steigern und positiv auf die Produktivität wirken.

Ausgelassenheit, Lebensfreude und Witz schwingen hingegen beim Trend ‚Curious Funfair‘ mit. In dieser Stilwelt trifft Digitales auf Authentisches. Persönliche Erinnerungen, Lieblingsstücke und personalisierte Designs kreieren diesen ganz eigenen Stil. Farbenfreude trifft auf technische Aspekte und unterstreicht die junge Komponente. Der private Arbeitsplatz wird mit grafischen Mustern, leuchtenden Farben und persönlichen Accessoires zum individuellen Büro, in dem Platz für mehr Kreativität geschaffen wird. Ein unbekümmerter Stilmix aus kuriosen und spielerischen Elementen.

Die Besinnung auf das Ursprüngliche der Natur prägt den Trend ‚Solid Grade‘, der ebenfalls zum privaten Arbeitsplatz gehört. Ihn prägt ein hoher Anspruch an Optik, Haptik, Funktionalität und Qualität der Produkte sowie die Frage nach deren Herkunft. Der Fokus liegt auf Langlebigkeit und so sind auch die Herstellungsmethode, Verarbeitungstechnik und traditionelle Herkunft wichtig. Passend zu diesem ursprünglichen und hochwertigen Trend sind die Farben gewählt: warme und leicht ausgebleichte Töne stehen im Mittelpunkt und machen das private Büro zu einem unaufdringlichen Rückzugsort, der zur Selbstfindung beiträgt.

Auch gab die Messe Einblicke in das ‚Büro der Zukunft‘ und in die Arbeitswelt von morgen. Diese muss sich vielfältigen Anforderungen an neue Formen der Zusammenarbeit und

der zunehmenden Digitalisierung anpassen. In Zukunft werden sich in den Bürokomplexen völlig neue Raumkonzepte ergeben und mit ihnen auch neue Produkte gefragt sein. Die Bürofläche ist aufgeteilt in: die Kommunikationszone für den spontanen Wissenstransfer und das interne Get-together mit Kollegen, die Konzentrationszone als Rückzugsort, die Meetingzone zum Informationsaustausch mit externen Gästen und die Inspirationszone zum Entspannen oder Anregen neuer Ideen. Große Relevanz haben hier auch die Faktoren Klima, Akustik, Ergonomie und Verpflegung. Innovative Produkte, von interaktiver Präsentationstechnik über ergonomische Büromöbel bis hin zu digitalen Schreibgeräten und individuell regelbarer Beleuchtung sind Thema.

Basis der Erkenntnisse ist die Studie ‚Working Spaces 2025‘. Diese wurde vom Pragma Institut im Auftrag der Messe Frankfurt für die Paperworld durchgeführt und beschäftigt sich mit der Frage, wie sich der Arbeitsplatz künftig verändert. Sie hat ergeben, dass sich das Büro der Zukunft stärker an die durch Digitalisierung und Globalisierung veränderten Arbeitsabläufe, Kommunikationsbedürfnisse und neuen Modelle der Zusammenarbeit anpassen wird. 61 Prozent der befragten deutschen Beschäftigten im Büro fordern bereits heute flexiblere Strukturen in der Büroumgebung. Umso wichtiger wird es für Unternehmen, ihren Mitarbeitern eine offene Bürolandschaft mit Rückzugs- sowie Meeting-Möglichkeiten zu schaffen. Die Büroarbeit wird flexibler, multilokal, individueller und nachhaltig. Schlagwörter wie Industrie 4.0, Cloud Computing, Internet of Things und Big Data begleiten diese Veränderungen und führen zu einem Umdenken in der Arbeitswelt. Zusammenarbeit und Selbstorganisation werden zu entscheidenden Erfolgsfaktoren im komplexen und digitalen Arbeitsumfeld. Auch die Wirtschaftlichkeit im Sinne von Flächeneffizienz spielt im Büro der Zukunft eine entscheidende Rolle. Weiche Faktoren wie Betriebsklima, flexible Arbeitsmodelle und Work-Life-Balance gewinnen an Bedeutung. „Wir haben uns auf die Studienergebnisse, aktuelle Entwicklungen und Zukunftsmodelle gestützt, um die Sonderschau auf der Paperworld 2017 zu realisieren. In rund zehn Jahren wird sich zeigen, wie gut wir das ‚Büro der Zukunft‘ umgesetzt haben. Aber ich bin optimistisch und glaube, dass wir bereits jetzt einen sehr guten Eindruck der Arbeitswelt von morgen abbilden können“, sagt Kooperationspartner und Architekt der Sonderschau André Schmidt. //

KHAKI  
SIENA  
DENIM  
DARK RED  
BROWN  
TIN



RED  
ORANGE  
PINK  
VIOLET  
BEIGE  
BLUE  
MINT



WHITE  
ANTHRACITE  
SMOKE  
SALMON  
PALE YELLOW  
LIGHT GREY  
BLACK

## STUDIE WORKING SPACES 2025

Individuelle und hochwertige Gestaltung des Arbeitsplatzes ist gefragt.





# CIAO BELLA

kultobjekt vespa

Vor 71 Jahren rollten die ersten Vespas über italienische Straßen und Plätze: Was als günstiges, aber ansprechend gestaltetes Fortbewegungsmittel für die Massen im Jahr 1946 begann, entwickelte sich zum Kultobjekt. 2017 steht ein großer Schritt für den Hersteller an – die Vespa wird elektrisch.



Technische Details zur E-Vespa verrät das italienische Unternehmen derzeit noch nicht.

Der Trend zum Elektroantrieb macht auch vor der italienischen Diva nicht halt. Auf der Mailänder Motorradmesse ‚Eicma‘ 2016 präsentierte der Hersteller Piaggio einen entscheidenden Meilenstein: Nach 70 Jahren wird die Vespa elektrisch. Ende 2017 soll die Vespa ‚Elettrica‘ zu kaufen sein, wie Piaggio ankündigte. „Es wird eine echte Vespa sein – Stil, Beweglichkeit, einfache Benutzbarkeit und Fahrspaß bleiben“, erklärte der Hersteller. Auch optisch bleibt sich Piaggio bei der Elektroversion treu. Die Elettrica sieht aus wie eine klassische Vespa, hat den typischen runden Hintern, den Mittelteil, der Füße und Beine vor Regen schützt, die langgezogene Sitzbank und den vertrauten Windschutz. Selbstverständlich hat die Elektro-

Vespa keinen Auspuff, aber diese Tatsache mindert das Design in keinsten Weise.

Aufgrund der Historie und seines eleganten Designs, verkörpert der Roller bis heute ‚Dolce Vita‘ – Sommer, Sonne, Freiheit, Mobilität und Reisen in seiner einfachsten Form. Wer einmal mit einer Vespa durch die Natur knatterte, wird dieses Gefühl kennen: Ein unbeschwertes Lebensgefühl und ein Entschleunigen, wie es meist nur südliche Sommernächte auslösen. Und nicht nur das: Irgendetwas an den Rundungen, an der Wespentaille und dem unverkennbaren Design ruft beim Anblick einer Vespa noch immer nostalgische Erinnerungen hervor.

2016 feierte die Vespa ihren 70. Geburtstag. „Wir definieren die Vespa als eine ‚jung gebliebene 70-Jährige‘, die noch Jahrzehnte voll großer Veränderungen und Revolutionen vor sich hat“, sagt Davide Zanolini, Sprecher der Gruppe Piaggio, in deren Werk in Italien der Mythos 1946 geboren wurde. Heute gehört der Roller genauso zu Italien wie Pizza, Pasta und Gelati.

Aber nicht nur aus Italien ist das charmante Zweirad nicht wegzudenken. Bis heute sind 18 Millionen Exemplare in 150 Modellen in die ganze Welt ausgeschwärmt. Und dabei sind die Fans des Klassikers nicht nur solche, die die 50er noch persönlich erlebt haben, sondern auch ihre Kinder und Enkel. Nicht selten wird eine Vespa besonders gepflegt, so dass sie im

Familienbesitz weitergegeben wird und viel länger überlebt, als es für ein Fahrzeug normal wäre. Sie wird zum Kultobjekt – zum wahren Sammlerstück.

Die Erfolgsgeschichte begann im toskanischen Pontedera, als das Flugzeugwerk Piaggio nach dem Zweiten Weltkrieg ein weiteres Standbein suchte. Unternehmenschef Enrico Piaggio hatte ein motorisiertes Fortbewegungsmittel für zwei Personen im Sinn, das sich die Masse der Bevölkerung leisten konnte. Zunächst entstand ein Prototyp, der den Unternehmenschef jedoch nicht überzeugen konnte. Nachdem Luftfahrtingenieur und Erfinder Corradino d’Ascanio erneut Hand anlegte, war das Kultobjekt geboren – ein Roller mit selbsttragender Karosserie, breitem Hinterteil und schmaler Taille. Laut Piaggio sah der Roller aus wie eine Wespe (Italienisch ‚Vespa‘). Der Name einer Legende war geboren und wurde am 23. April 1946 zum Patent angemeldet.

Die erste Vespa hatte 98 Kubikzentimeter Hubraum, drei PS und brachte es auf 60 km/h. Platz fand der Fahrer damals nicht auf einer Sitzbank, sondern auf einem einzelnen gefederten Sattel. Dass der Prototyp der ‚98‘ von dem Anlassermotor eines Flugzeugs angetrieben wurde, resultierte aus der ursprünglichen Branche des Herstellers.

Wer heute eine Vespa fahren möchte, hat eine große Auswahl. Der Einstiegspreis liegt mittlerweile bei fast dreieinhalbtausend Euro, die Leistungsspanne reicht von 50 bis 300 Kubikzentimetern und unterschiedlichste Designs sind erhältlich. Alte Kultmodelle bringen es auf mindestens ähnliche Summen – selbstverständlich unrestauriert. Bis heute ist die 1979 erschienene Baureihe PX die erfolgreichste Vespa. Anders als bei den anderen Baureihen über 50 Kubikzentimeter ist in der PX, anstatt eines Viertaktmotors, noch immer ein Zweitakter verbaut. Die Modelle, die alle über Handschaltung und Fußbremse verfügen, haben sich mehr als drei Millionen Mal verkauft.

Aktuell erlebt der Kultroller aus Italien die beste Zeit seiner Geschichte: Nach einer geringen Flaute konnte Piaggio die Produktionszahl von 2005 bis 2015 auf 170 000 Stück verdreifachen. Getreu dem Motto ‚Sehen und gesehen werden kann sich sehen lassen‘ verbinden die modernen Zweiräder zeitloses Design mit moderner Technik. Die Nostalgie-roller sind zwar nicht unbedingt für die schnelle Beschleunigung konzipiert, dennoch sind sie idealer Begleiter für den Stadtverkehr oder die Kurven der Landstraße und versprühen dabei ihren ganz besonderen Charme. //



© Piaggio





## Primavera - Wiedergeburt eines Klassikers

Die Vespa ‚Primavera‘ wurde 1968 zum ersten Mal auf den Markt gebracht und zeichnet sich durch eine moderne und einnehmende Linienführung aus, zu der eine unvergleichliche Wendigkeit kommt. Das geringe Gewicht und die Ergonomie machen sie perfekt für den Stadtverkehr. Auch was die Sicherheit betrifft, erhöht die Primavera die Standards, dank ihres hochsteifen Stahl-Chassis, der Scheibenbremse von 200 mm und des Sicherheitssystems ABS. Die Technologie der Vespa Primavera ist vorne mit dabei: neue Vorderradaufhängung mit an der Basis angelenktem Federbein, 11 Zoll Räder, neues digitales Cockpit mit Trip Computer, Daylights und Rücklicht mit LED-Beleuchtung (bei 125 und 150 cm³), und eine komplette Auswahl von Motoren, die den Verbrauch verbessern und die Emissionen reduzieren.

## PX - die Reise-Vespa

Unnachahmlicher Stil, umweltfreundliche Motoren und die klassische Viergang-Schaltung machen die Vespa PX einmalig und unvergleichlich. Das Design von essentieller und minimalistischer Linienführung, die Funktionalität und die Benutzerfreundlichkeit, der ikonische Kickstarter, die legendäre Robustheit durch das Chassis aus Stahl, die Zuverlässigkeit eines einfachen und unverwüstlichen Motors, die Möglichkeit zur Montage des Reserverads: Vespa PX behält alle klassischen Stärken bei, die ihren Erfolg über mehr als drei Jahrzehnte ausgemacht haben.



## Sprint - legendär von Geburt an

Wie schon der Name besagt, ist sie die sportlichste und dynamischste Vespa der gesamten Baureihe. Die Sprint von heute übernimmt das Konzept der sportlichen Vespas der 60er und 70er Jahre, mit den gleichen Elementen, die damals ihren Erfolg bei den jungen Leuten ausmachten, wie die Sitzbank von sportlichem Design, der rote vordere Stoßdämpfer und der rechteckige Scheinwerfer. Zu den traditionellen Eigenschaften kommen die Elemente und Technologie eines modernen Rollers, die eine dynamische und sichere Fahrt unter allen Bedingungen gewährleisten: Vorderradaufhängung ESS, vordere Scheibenbremse kombiniert mit der neuen hinteren Trommelbremse, neues Panel für das analoge und digitale Armaturenbrett, Stand- und Bremslicht mit LED-Technologie. Wesentlich ist auch der Augenmerk auf den Komfort, mit einem größeren Fach unter der Sitzbank und mehr Platz für Fahrer und Sozius. All dies macht aus der Sprint die ideale Vespa für diejenigen, die auf der Suche nach Dynamik sind und sich in der Stadt mit Stil fortbewegen wollen.



# TISCH & TAFEL

13. + 14. Mai 2017

DIE MESSE FÜR GENUSS UND WOHNKULTUR

Die Messe Tisch&Tafel vereint die Themen Essen und Trinken sowie hochwertige Möbel und stilvolle Wohnaccessoires aus regionaler Produktion.

Neben feinen Leckereien und Dekoideen erwartet Sie in der Alten Kelter in Fellbach am 13. + 14. Mai 2017 ein attraktives Rahmenprogramm für die ganze Familie.

Jetzt Fan werden auf [f/tischundtafel](https://www.facebook.com/tischundtafel)  
[www.messe-tischundtafel.de](http://www.messe-tischundtafel.de)





# CLEVERE ALLTAGSHELFER

wie Roboter das Leben erleichtern

Mittlerweile begegnet man Robotern nicht nur in der Industrie. Die Roboter beweisen sich auch im privaten Leben, prophezeien die Medien. Selbsttätige Arbeitshilfen sind längst im Einsatz und populärer denn je. Ob in Haushalt, Garten oder Küche – sie können den Alltag erleichtern und haben große Marktchancen.

Laut Definition sind Roboter technische Apparaturen, die dazu dienen, dem Menschen mechanische Arbeit abzunehmen – sowohl ortsfest als auch mobil. Der Ursprung des Begriffes liegt in dem technischen Wort ‚roboter‘, das ‚Frondienst‘ bedeutet. Man spricht von menschenähnlichen ‚Dienern‘, die die Arbeit erleichtern sollen. Können diese gezüchteten Maschinenwesen aber auch das private Leben erleichtern? Roboter, die unsere Hausarbeit machen und die Wäsche waschen, bügeln und zusammenlegen? Wie schön wäre das. Am besten können sie dann auch noch kochen und wir sitzen da, schauen zu und trinken einen Kaffee. Alles Wunschvorstellung? Zukunftsfantasien? Nicht ganz. Dieses selbstständigen Arbeitshilfen sind schon längst im Einsatz. Ob es der Aquarienroboter ist, der uns hilft, ohne viel Aufwand das Aquarium sauber zu halten, oder der Robosauger, der sogar bereits seit der Jahrtausendwende auf dem Markt ist. Mit Sensoren, die ursprünglich für Marsmissionen entwickelt wurden, bahnen sich die Roboter den Weg durch unsere Wohnzimmer und Gärten. Meist sehen sie aus wie kleine Scheiben, die scheinbar über den Boden schweben und alles wegsaugen,

was ihnen in den Weg kommt. Dabei helfen ihnen Bodensensoren und eine Kamera, die in Echtzeit eine Karte von der Umgebung erstellt. Die Bodensensoren erkennen dabei, ob sich der Roboter auf einem Teppich oder einem glatten Untergrund befindet. Damit die kleinen Helfer natürlich nicht den Nachbargarten mähen oder die Katzenklos aussaugen, lassen sich mit Kabeln die Grenzen abstecken. Mit Hilfe von Applikationen, kurz Apps, für Smartphones oder Tablets, kann die Aktivität gesteuert werden. Wann soll der Roboter losfahren, wie lange soll er fahren und wann hat er Mittagspause? Das alles klingt erst mal nach viel Technik. Aber halten diese kleinen Dinger wirklich was sie versprechen? Oder bleiben sie doch nur an den Tischbeinen hängen oder zerschneiden die schönen Rosen im Garten. Und was bringt die Zukunft?

Bisher gibt es Roboter von bekannten Herstellern wie Vorwerk oder Bosch. Doch auch Eigenmarken von Vertriebsfirmen und Baumärkten sowie chinesische Billigware drängen auf den Markt. Sie alle versprechen dasselbe: ihre Roboter schaffen die lästige Hausarbeit ohne den Menschen.



© SoftBank Mobile Corp.



© Moley Robotics



© Thermomix



© Kitchen Aid



© Bosch



© StarShip Technologies

Wie soll man sich da also entscheiden? Stiftung Warentest hat sechs Staubsauger-Roboter unter die Lupe genommen und kommt zu folgendem Ergebnis: Zwar können die kleinen Roboter bei der täglichen Reinigung helfen, aber keinen guten Bodenstaubsauger komplett ersetzen. Getestet wurde hierbei die Reinigung, Navigation und Haltbarkeit. Bei der Navigation haben alle Roboter gleich gut abgeschnitten, besondere Mängel zeigt die Reinigung auf. Staubsaugerroboter haben einfach nicht die gleiche Saugkraft wie ihre großen Geschwister. Außerdem haben sie stolze Preise, angefangen von 500 bis 2000 Euro. Testsieger war der Vorwerk Kobold VR200 für 725 Euro. Aber seien wir ehrlich, solange der Kleine auch unter unsere Sessel und Sofas passt und da die angesammelten Staubberge beseitigt, ohne dass wir einen Finger krümmen müssen, sind wir glücklich. Die Rasenmäher haben im Gegensatz dazu deutlich besser abgeschnitten. Hierbei muss jedoch ebenfalls tief in die Tasche gegriffen werden. Der Testsieger ‚Miimo 300‘ der Marke Honda kostet stolze 2550 Euro und ist damit rund zehnmal so teuer wie ein einfacher Elektromäher. Auf Platz zwei

landet der Bosch Indego, der mit seinen 1500 Euro schon sehr viel günstiger ist. Getestet wurde hierbei das Mähen, die Handhabung, Umwelt und Gesundheit und die Sicherheit. Vor der Inbetriebnahme sollte man sich unbedingt überlegen, wo der Roboter mähen soll und wo nicht. Dafür kann man mit Grenzkabeln den eigenen Garten abstecken. Wenn alles klappt, lassen Rasenroboter das Herz eines jeden Gärtners höher schlagen. Sie mähen so leise, dass sie Tag und Nacht arbeiten können. Außerdem kann man sie ganz einfach mit dem Smartphone programmieren, sodass sie mähen, wann immer man will. Sie brauchen wenig Strom. Zudem hat man keine Mühe mit dem Wegräumen von Schnittgut, weil die kurzen Grasschnipsel auch als natürlicher Dünger dienen. Fazit: Praktisch, aber teuer.

Auch in der Küche hat sich einiges getan: Neben den herkömmlichen Haushaltsgeräten haben sich Alleskönner etabliert. Hierbei spricht man von multifunktionalen Küchenmaschinen, die nicht nur rühren, mixen und kneten können. Die erweiterten Funktionen ermöglichen abwiegen, backen, dünsten und kochen. Galten diese Geräte ▶



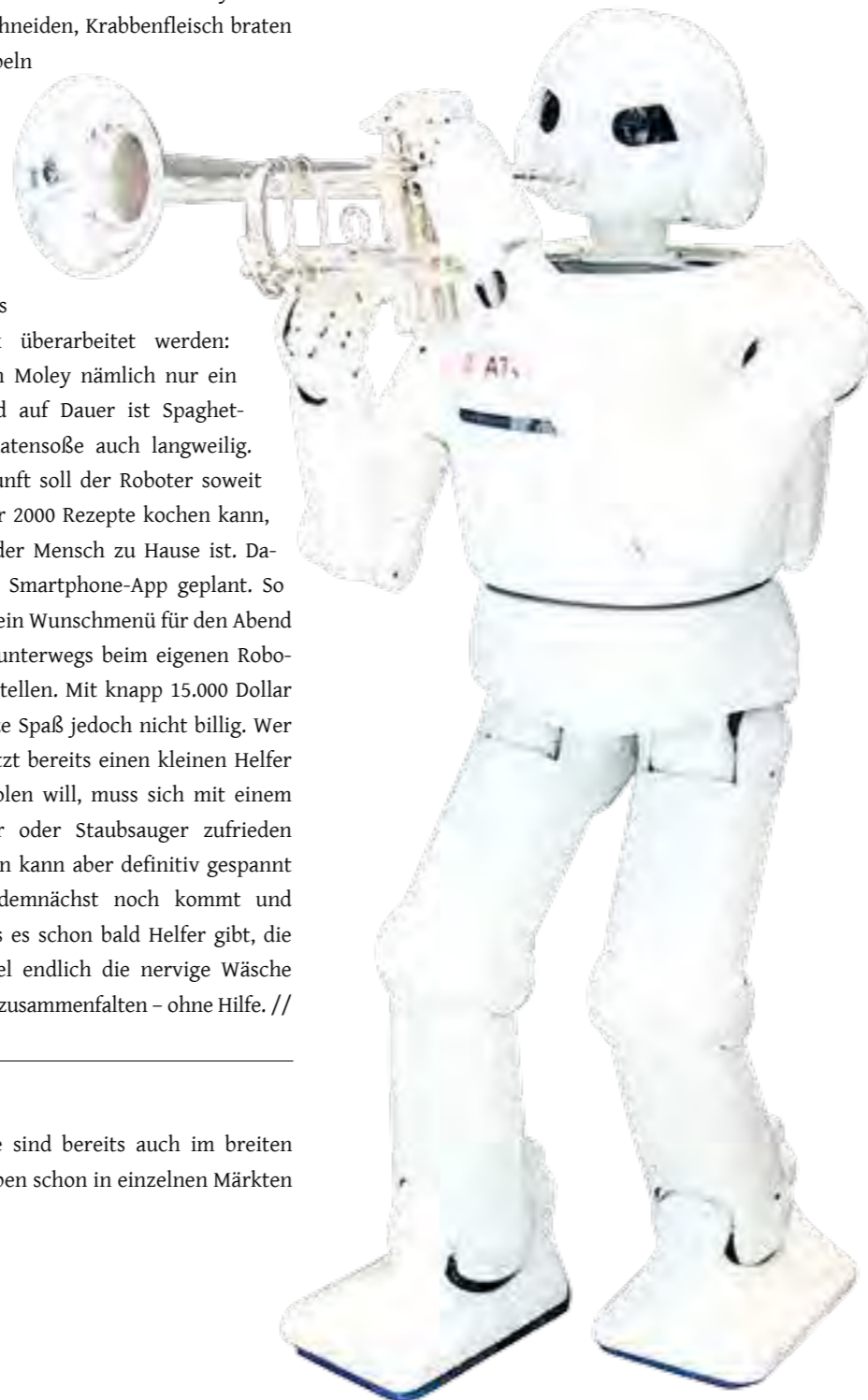
früher noch als teurer Luxus, setzen sie sich heute vermehrt durch – sowohl bei Single- als auch Familienhaushalten. Zu den Marktführern gehören Produkte des Herstellers ‚Kitchen Aid‘ sowie die Küchenmaschine ‚Thermomix‘ der Firma Vorwerk. Das aktuelle Modell ‚TM5‘ verfügt über nunmehr zwölf Funktionen, die das Gerät zu einem wahren Roboter machen. Ein elektronisches Rezeptverzeichnis und mittels App angeleitetes Kochen in Kombination mit automatisierter Kontrolle und Regelung des Kochens bzw. Backens ermöglichen bequeme Arbeitsabläufe.

Der Einfluss von Robotertechnologien ist aber auch im Handel großes Thema. Informations- und Lieferroboter sind seit Herbst 2016 bei großen Handelsketten im Einsatz. Sie dienen beispielsweise als digitaler Empfangschef, der die Kunden begrüßt, mit ihnen Alltagsgespräche führt und sie bei Bedarf direkt zum gewünschten Produkt führt. Eine andere Form der Assistenzroboter ist hingegen funktional ausgerichtet – diese werden zu Lieferzwecken genutzt. Ausgestattet mit Transportfach, Sicherheitsschloss, PIN-Code-Abfrage, Kamera- und GPS-Überwachung können via Lieferroboter Sendungen bis zu 15 Kilogramm zugestellt werden. Aktuell werden die Zustellroboter vom Logistikdienstleister Hermes und dem Handelskonzern Metro getestet.

Zahlreiche Technologien zeigen bereits, dass Roboter die Welt erobern. Doch mit welchen Entwicklungen ist weiterhin zu rechnen? Bis Roboter in unserem Haus rumlaufen und mit Hilfe von künstlicher Intelligenz alles wegräumen und sauber machen, was ihnen in den Weg kommt, dauert es noch etwas. Jedoch wurde letztes Jahr auf der Hightech-Messe Computex der Asus Roboter ‚Zenbo‘ vorgestellt. Er soll Geschichten und Rezepte

vorlesen, Musik abspielen, Sachen bestellen, mit Kindern spielen, in der Küche helfen, Rentnern zur Seite stehen und alles in allem nur knapp 600 Euro kosten. Asus arbeitet gerade an seiner Fertigstellung, sodass er dieses Jahr eventuell auf den Markt kommt. Man kann also gespannt sein. Ebenfalls nennenswert sind die Neuigkeiten aus London. Hier wird an einem Roboterkoch namens ‚Moley‘ geforscht. Er ähnelt einem Herd mit zwei beweglichen Armen, die beim Kochen über die Kochplatten surren – eine Küchenzeile mit integriertem Riesendisplay, Haushaltsgeräten und Waschbecken. Moley kann Tomaten schneiden, Krabbenfleisch braten und Zwiebeln hacken.

Die Datenbank muss noch stark überarbeitet werden: Bisher kann Moley nämlich nur ein Gericht und auf Dauer ist Spaghetti mit Tomatensoße auch langweilig. In der Zukunft soll der Roboter soweit sein, dass er 2000 Rezepte kochen kann, ohne dass der Mensch zu Hause ist. Dafür ist eine Smartphone-App geplant. So kann man sein Wunschmenü für den Abend schon von unterwegs beim eigenen Roboterkoch bestellen. Mit knapp 15.000 Dollar ist der ganze Spaß jedoch nicht billig. Wer sich also jetzt bereits einen kleinen Helfer ins Haus holen will, muss sich mit einem Rasenmäher oder Staubsauger zufrieden geben. Mann kann aber definitiv gespannt sein, was demnächst noch kommt und hoffen, dass es schon bald Helfer gibt, die zum Beispiel endlich die nervige Wäsche bügeln und zusammenfalten – ohne Hilfe. //



© Toyota

## ROBOTER IM EINSATZ

Aktuell sind Roboter nicht mehr nur im Anmarsch. Sie sind bereits auch im breiten Einsatz und erleichtern den Alltag. Die cleveren Helfer haben schon in einzelnen Märkten den Durchbruch geschafft.

- . Reinigungs- und Mähroboter werden immer populärer
- . Küchenmaschinen entlasten die Nutzer immer mehr
- . Roboterküche soll handlicher und dabei nicht teuer sein
- . Serviceroboter helfen im Handel und in der Pflege

WAS ZÄHLT SIND  
AUSDRUCK,  
IDEEN  
UND SIE.



**Be iconic!** USM repräsentiert Ihren persönlichen Lebensstil: eine Design-Ikone, die Individualität und Unabhängigkeit ausdrückt.

**#usmmakeityours**

**raumplan®**

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

**USM**  
Möbelbausysteme

www.usm.com



# FRÜHLINGSGEFÜHLE

urbaner garten

Anpflanzen ohne Beet? Kein Problem. Ganz einfach kann man den eigenen Balkon in eine farbenfrohe Oase verwandeln. In dieser findet man Erholung und Ruhe und kann zugleich gärtnern. Ein urbaner Garten – ein modernes Areal mit viel Charme.



Wenn man morgens bereits mit Vogelgezwitscher und Sonnenstrahlen im Gesicht in den Tag startet, weckt das die Lebensgeister. Mit der ersten Sonne möchte man nichts wie raus. Doch bevor man den Balkon genießen kann, braucht es einen Frühjahrsputz, neue Pflanzen und ein hübsches Styling. Aber wie gestaltet sich dieses sinnvoll? Was sollte bezüglich Blume & Co. beachtet werden und welche schönen Deko-Möglichkeiten gibt es?

Generell sollte man zunächst auf die Himmelsrichtung des Balkons achten – ein wichtiges Kriterium für die richtigen Balkonmöbel, den Sonnenschutz und die Pflanzen.

Ein Balkon nach Süden liefert die besten Voraussetzungen für sonnige Stunden im Freien. Was im Herbst und Frühling ideal ist, kann dem Balkon im Sommer gehörig einheizen. Bei einem Balkon nach Süden sollte deshalb unbedingt ein Sonnenschutz bedacht werden. Möbel aus Metall oder Metallteilen heizen sich in praller Sonne auf und sind nur mit Kissen und Polster zu gebrauchen. Passend sind Holz- und Korbmöbel. Diese können in der Sonne zwar schneller ausbleichen, sind aber sonst perfekt. Wichtigste Accessoires auf dem Südbalkon sind Liegestühle und Wasserspeicherkästen für die Begrünung. Wer Blumen auf einem Südbalkon haben möchte, sollte Exemplare wählen, die viel Sonne vertragen können. Lavendel, Olivenbäumchen, Oleander oder Hibiskus sind bestens geeignet.

Der nach Osten ausgerichtete Balkon fängt die ersten Sonnenstunden des Tages ein. Ein kleiner Tisch, an dem mindestens zwei Personen essen können, ist daher eine sinnvolle Grundausstattung. Sonnenschutz ist hier nur vonnöten, wenn man bereits vormittags auf dem Balkon unter der Sonne leidet. Wichtigstes Zubehör für den Ostbalkon sind bequeme und praktische Möbel für das ausgedehnte Frühstück. Da der Ost-Balkon ab mittags bereits im Schatten liegt, ist dies auch bei der Blumenwahl zu beachten. Ideal sind Halbschattengewächse wie

## GEMÜSE- UND KRÄUTERGARTEN

Selbst in einer Stadtwohnung können Sie dem Traum von einem Früchte- oder Gemüsegarten nachgehen. Rüsten Sie sich mit Gartengeräten und Blumengefäßen und schon kann es losgehen. Ein Gemüsegarten auf Balkon oder Terrasse? Klar. Kräuter und kleine Gemüsesorten brauchen nicht viel Platz und sehen dekorativ aus.

### Sie lieben die Sonne:

Clementinen- oder Zitronenbaum, Bananenbaum, Tomatenbaum, Thymian, Rosmarin, Basilikum

### Sie bevorzugen den Schatten:

Brombeeren, Stachelbeeren, wilde Erdbeeren, Dill, Minze, Petersilie

Margeriten, Buchsbaum, Zierhorn oder Storchenschnabel. Gleiches gilt für den West-Balkon. Auch er bekommt nur einen halben Tag lang Sonne – in der zweiten Tageshälfte. Besonders für Berufstätige ist solch ein Balkon vorteilhaft, da er nach Feierabend die Möglichkeit bietet, den Sonnenschein zu genießen. Sonnenschirm, gemütliche und gepolsterte Balkonmöbel für den Feierabend, Windlichter und ein Tisch für den After-Work-Cocktail dürfen hier nicht fehlen.

Nicht ganz ideal ist ein Balkon mit nördlicher Ausrichtung. Sonnenstrahlen wird man hier nur selten einfangen. Doch ein schöner Platz im Freien lässt sich auch auf einem Nord-Balkon gestalten. Gerade an heißen Tagen kann dieser Sitzplatz angenehme Erfrischung bieten. Zu berücksichtigen ist in jedem Fall, dass die Möbel die meiste Zeit im Schatten stehen und demnach nicht richtig von der Sonne getrocknet werden können. Diese Tatsache stellt hohe Ansprüche an die Qualität der Balkon-Möbel – ideal eignen sich Modelle aus hochwertigem Kunststoff. Bei der Dekoration sollte man auf helle Stoffe und Farben setzen – diese reflektieren das Licht und lassen den Balkon freundlicher erscheinen. Besonders stimmungsvoll sind helle Gelb- und Rottöne. Für die Begrünung eines Nord-Balkons bietet sich alles an, das Schatten bevorzugt, beispielsweise Gräser und Farne. Aber auch Blühpflanzen sind auf dem Balkon möglich. Erprobte Blumen für einen Balkon nach Norden sind Lobelien, Hortensien, Clematis oder Rhododendron. //

## MEIN KREATIVER STADTBALKON



Die Früchte der eigenen Arbeit zu ernten, was kann es Schöneres geben? Dass das auch auf kleinstem Raum möglich ist, beweist Silvia Appel mit ihren Ideen für einen kreativen Stadtbalkon. Von der Grundausstattung für kleine Kräutergärten bis hin zu großen Pflanzgefäßen für die Dachterrasse zeigt das Garten Fräulein, wie man die richtigen Pflanzen für den jeweiligen Standort auswählt und ein paradiesisches Wohlfühl-Ambiente schafft. Die DIY-Projekte in ‚Mein kreativer Stadtbalkon‘ helfen, Schritt für Schritt, aus jedem Balkon eine Pflanzenoase zu machen, inklusive Anleitungen für Balkonmöbel und Rezepten für die perfekte Grillparty.

Silvia Appel liebt die Natur und lebt dennoch in der Stadt – in Würzburg. Auf ihrem Stadtbalkon und in ihrem kleinen Schrebergarten baut sie jede Menge Gemüse, Kräuter und Blumen an. Die Leidenschaft zum Gärtnern teilt sie mit ihren Lesern auf ihrem Blog [www.garten-fraeulein.de](http://www.garten-fraeulein.de)

Silvia Appel

Mein kreativer Stadtbalkon. DIY-Projekte und Gärtnerwissen

Edition Michael Fischer Verlag

ISBN 978-3-86355-288-6

19,99 € (D)



**GardenLife**

25.–28. Mai | Reutlingen-Pomologie

**Kostenloser Bus-Shuttle**  
Park&Ride ab Hochschule/Stadion Kreuzzeuge

**Tagesticket € 10,-**  
Kinder, Schüler, Studenten,  
Arbeitslose und Menschen mit  
Behinderung: Eintritt frei.



Do, Fr + So:  
11–19 Uhr  
Sa: 11–22 Uhr  
Einlass bis 1 Stunde vor  
Veranstaltungsende.

gardenlife.de

Unterstützt von






# ZUSAMMENLEBEN

die erste gemeinsame wohnung

*Die erste gemeinsame Wohnung ist etwas ganz Besonderes – ein großer Schritt, um die Beziehung zu vertiefen.*

*Tatsächlich ist aber die Gestaltung oft eine große Herausforderung: Frauen und Männer haben unterschiedliche Vorstellungen, sodass Kompromisse keine Seltenheit sind. Wie man die verschiedenen Anforderungen vereint, zeigt ein junges Paar aus Metzingen.*

Wie immer, wenn es um eine gut funktionierende Beziehung geht, ist Reden das A und O – so auch beim Zusammenziehen. Zu Beginn sollten die Wünsche, Ansprüche und Erwartungen beider kommuniziert werden, denn sowohl Sie als auch Er sollen sich in den eigenen vier Wänden wohlfühlen.

Mit diesem Vorsatz startete auch das junge Paar in das gemeinsame Wohnprojekt. „Noch während der Bauphase haben

wir uns ausgiebig Gedanken gemacht, in welchem Stil, mit welchem Farbkonzept und wie wir die Wohnung einrichten wollen. Mit Hilfe eines 3D-Programms haben wir den Grundriss visualisiert, konnten ein gutes Raumgefühl entwickeln und haben bereits am PC die Wohnung eingerichtet.“

Die Herausforderung war es dabei, die unterschiedlichen Vorstellungen der Beiden zu vereinen: Er liebt es clean und modern,

sie bevorzugt es kuschelig und mag den skandinavischen Stil. Außerdem war es ihnen wichtig, dass sie trotz des Zusammenlebens nicht ihren persönlichen Freiraum aufgeben müssen. Es galt also verschiedenste Anforderungen und Bedürfnisse zu vereinen.

Gemeinsam haben sie für sich das ideale Agreement gefunden, das sowohl Modernität als auch Gemütlichkeit verbindet.

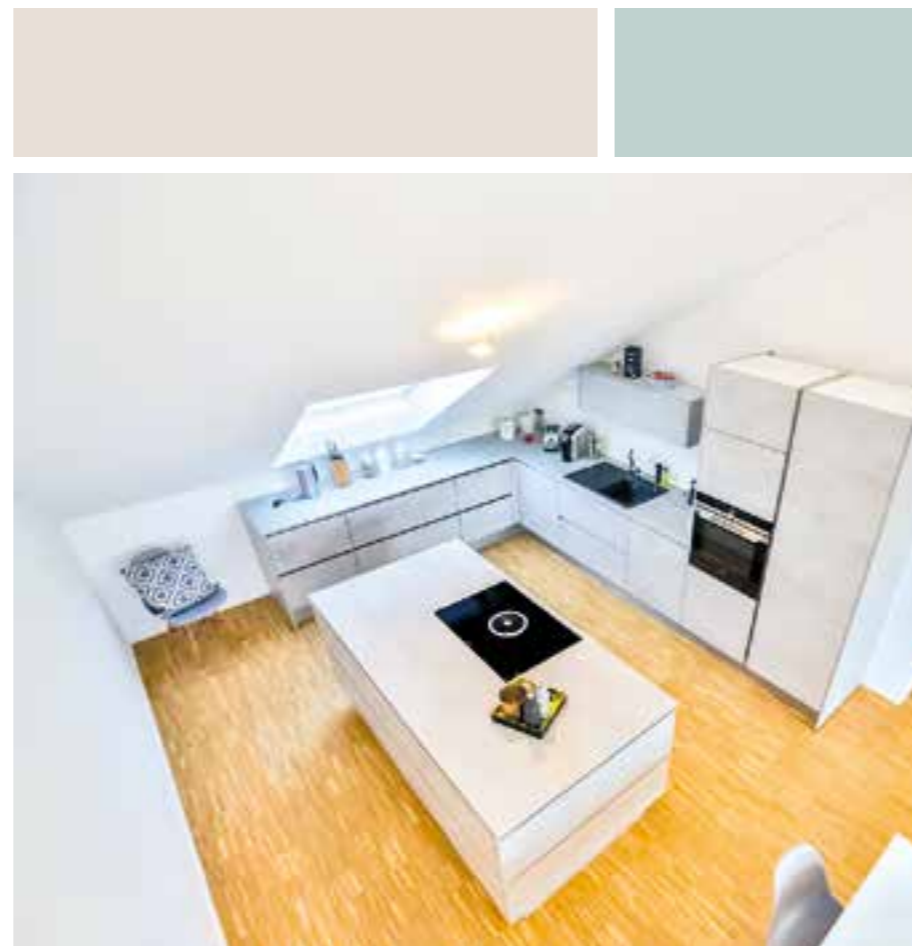
Wie ein roter Faden zieht sich der ‚Industrial Chic‘ durch die Räume. Hierbei spricht man auch häufig von einem Loft-Style: Hohe Decken, minimalistische Möbel und wenig Einsatz von Stoff sind bezeichnend für diesen Stil. Moderne Designermöbel werden mit funktionalen Möbelstücken und alt Bewährtem gepaart und schaffen aparten Wohnraum. Farblich bewegt sich der ‚Industrial Chic‘ meist im Bereich der

gedeckten Töne: Graunuanen, Weiß und Braun. Dieses Farbspektrum nutzt auch das junge Paar. Gezielte Akzente werden durch schlicht geformte Accessoires in Bronze-Optik gesetzt. Darüber hinaus kombinieren sie vereinzelte Erbstücke – Dinge, mit denen man etwas Persönliches verbindet – und verleihen dadurch der modernen Wohnung einen besonderen Charme. Bezeichnend für den ‚Industrial Stil‘ sind

vor allem natürliche Werkstoffe, die mit ihrem Flair die Wohnräume dominieren. Dazu gehören Metallstücke und Holz ebenso wie Beton. Genau auf diese Authentizität setzte das Paar bei der Planung ihrer Küche. Cleanen Fronten in Betonoptik unterstreichen den gesamten Charakter und spiegeln mit unverfälschtem Design die Individualität und Stilsicherheit der Bewohner wider.



© my-path.org | Daniel Fischer



*„Trotz anfänglichen Herausforderungen haben wir unseren Wohnraum erfüllt – das macht uns stolz.“*





## ERKENNTNISSE FÜR DAS ZUSAMMENLEBEN

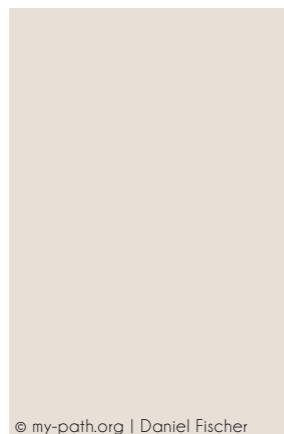
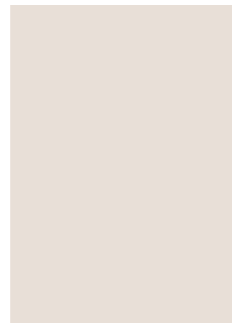
- . Planung und Organisation ist alles! Das gilt sowohl beim Einkaufen, Putzen als auch bei terminlichen Abstimmungen.
- . Ohne Kompromissbereitschaft geht nichts! Durch das Zusammenziehen werden ungeahnte Gegensätze und Gewohnheiten des Partners deutlich, mit denen man sich arrangieren muss.
- . Der neue Alltag stellt einem neue Herausforderungen! Neben dem gemeinsamen Einschlafen und Aufwachen gibt es nicht nur die schönen Dinge, sondern auch Unstimmigkeiten, wie beispielsweise der Abwasch, Haushaltsführung oder eingeengte Privatsphäre.
- . Der Versuch einen Partner umzuerziehen bringt nichts! Man kann aber frühzeitig gemeinsame Regeln aufstellen und Aufgaben aufteilen, damit beide Parteien zufrieden sind.

Da sich die Wohnung mit 82 m<sup>2</sup> auf drei Zimmer verteilt, konnte auch der Wunsch auf Privatsphäre umgesetzt werden. Neben dem Schlafzimmer und dem offenen Wohnbereich fungiert das dritte Zimmer der Wohnung als Rückzugsort für ihn. Sein Arbeitszimmer ist für den 29-Jährigen sowohl Büro als auch Raum für Ruhe und Entspannung – sein persönliches Reich. „In seinem Zimmer kann er tun und lassen

was er will. Ob aufgeräumt oder durcheinander, PC spielen oder einfach nur Musik hören – ich halte mich da raus und das schafft ihm Freiraum“, erklärt sie.

Seit Mitte letzten Jahres wohnt das Paar nun in der ersten gemeinsamen Wohnung, konnte neue Erfahrungen sammeln und feststellen, dass ein solcher Schritt zu Beginn zahlreiche Änderungen mit sich bringt.

Zunächst ist nicht alles perfekt – sowohl in der Einrichtung als auch in den Abstimmungen untereinander. Wie im gesamten Leben wächst man jedoch an seinen Herausforderungen und diese lassen einen zusammenschweißen. Deshalb keine Panik, wenn nicht gleich von Anfang an alles passt: Man sollte sich Zeit nehmen, denn erst mit der Zeit wird das Zuhause perfekt – sowohl in der Möblierung als auch im Zusammenleben. //



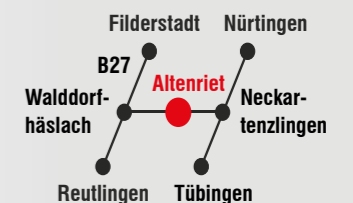
© my-path.org | Daniel Fischer



**fenchel**  
Wohnfaszination  
*Einfach besser kochen.*

### Ihr kompetenter Einrichtungspartner für die Region Stuttgart und Neckar-Alb.

Fenchel Wohnfaszination steht für hochwertige Einrichtungsqualität kombiniert mit bester Beratung für Möbel und Küchen. Entdecken Sie faszinierende Gestaltungsmöglichkeiten auf über 4.000 Quadratmetern Ausstellungsfläche.



Öffnungszeiten:  
Mo bis Fr 9<sup>30</sup> - 18<sup>30</sup>  
Samstag 9<sup>30</sup> - 15<sup>00</sup>  
oder nach Vereinbarung

72657 Altenriet . Walddorfer Straße 79 . Tel.: 07127/93270 . E-Mail: info@fenchel.de . www.fenchel.de

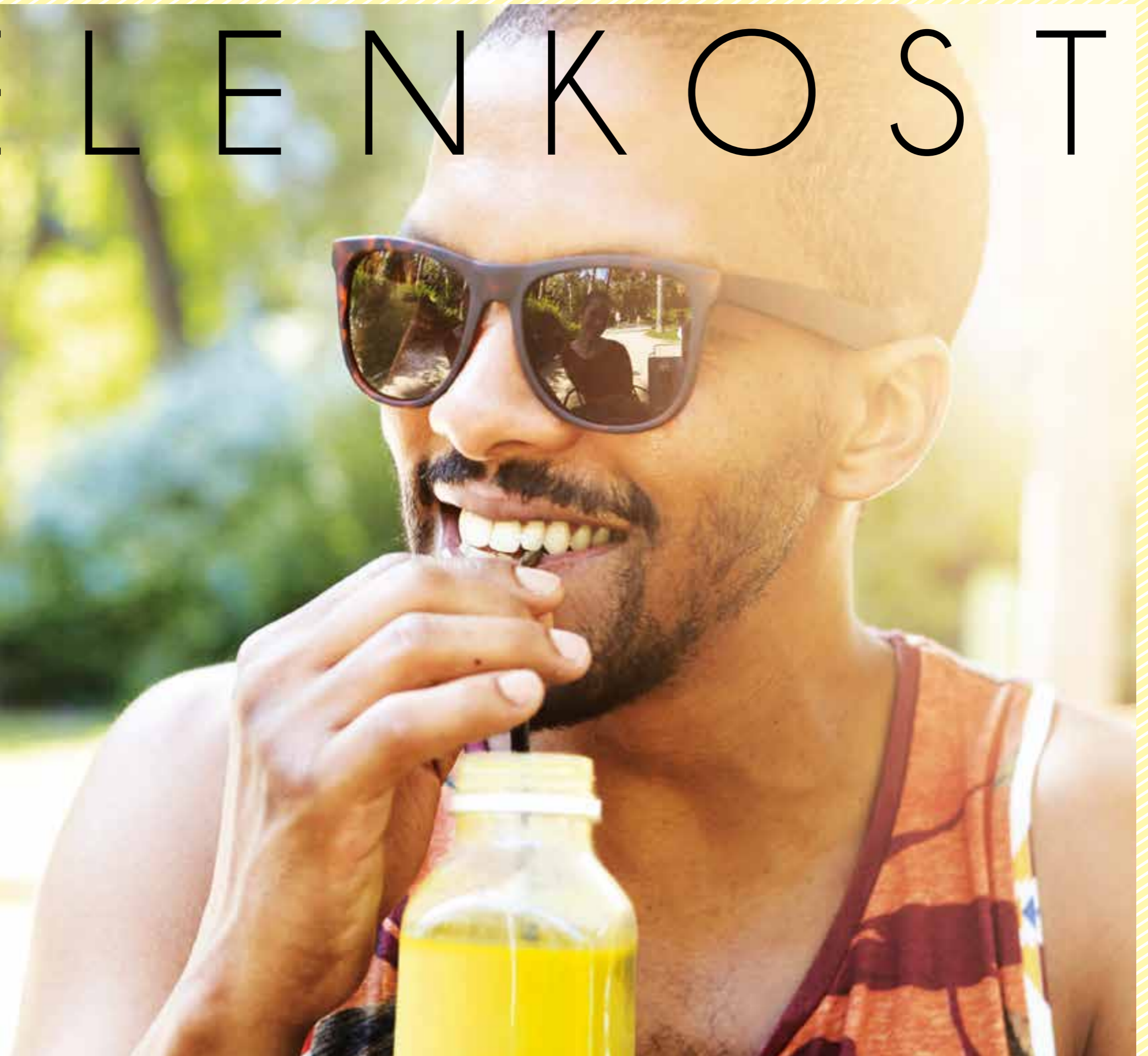


# SEELENKOST

---

„Soulfood“ ist aktuell in aller Munde. Küche, die ein Stück Vertrautheit in die Herzen bringt, die Seele wärmt und den Leib zusammenhält. Wie schon der Name verrät, steht der Begriff im Allgemeinen für Speisen. Aber nicht nur Essen erzeugt Heimatgefühle. Auch Getränke können Erinnerungen an den Ort der Lieben wecken – in erster Linie, wenn sie nach den Rezepten von Oma oder Mutter hergestellt werden. Die folgenden Seiten zeigen zum einen wie lecker und individuell ‚homemade‘ Limonade sein kann. Zum anderen, dass die Schwäbische Küche als traditionelles ‚Soulfood‘ überzeugt.

---





# FRISCHER GENUSS

## HOMEMADE LIMONADE

*In den USA sind ‚homemade‘ Limonaden schon seit Jahrzehnten nicht mehr weg zu denken – nun ist der Trend auch bei uns angekommen. Gesunde, frisch zubereitete Limonaden sind nicht nur lecker, sie wecken Kindheitserinnerungen und schön angerichtet wird das In-Getränk zum wahren Hingucker.*



Limo trinken ist nicht schwer, Limo machen aber sehr? Weit gefehlt – jeder kann zu Hause zum Limonadier werden und sein ganz eigenes Getränk herstellen. Die Basis besteht aus Soda-Wasser, Zucker, Zitronen- oder Limettensaft, Gewürzen und gegebenenfalls Bitter-Aroma, wobei der Kreativität natürlich keine Grenzen gesetzt sind. Per Gesetz werden Getränke als Limonade bezeichnet, wenn der Fruchtanteil zwischen drei und 15 Prozent liegt. Oft stammen die Rezepte von Müttern oder Großmüttern, weshalb das Thema sehr positiv besetzt ist.

Den Trend zur etwas anderen Limo setzte vor rund 20 Jahren ein großer Hersteller mit besonderen Geschmacksrichtungen wie Holunder, Litschi oder Ingwer-Orange. Die durch Fermentation von Malz, aus überwiegend biologischen Rohstoffen, hergestellte Limonade entwickelte sich ab 1995 binnen zehn Jahren zu einem gefragten Szenetrink – bis heute. Aber einfach nur Orange und Zitrone war gestern: Limonaden von hippen Herstellern erobern die Getränkeregale und entwickeln sich zur Lifestyle-Brause. Jenseits von süß und klebrig überzeugt die erfrischende Generation. Neue Produkte bereichern mit außergewöhnlichen Geschmacksrichtungen und ökologischen Konzepten das Ange-

bot: Fair gehandelte Rohstoffe spielen zunehmend eine Rolle, ebenso wie kurze Vertriebswege und der Verzicht auf Einwegverpackungen. Das neue Bewusstsein für Regionalität hat nicht nur die deutschen Küchen, sondern auch die Kühlschränke des Landes erreicht. Auch namhafte Hersteller haben den Trend erkannt und überzeugen mit Geschmack, Natürlichkeit und Design. So gibt es beispielsweise bei der Mineralbrunnen Teinach GmbH seit März ein neues Erfrischungsgetränk: die Teinacher Genuss-Limonade. Die Premium-Limonade kommt in drei verschiedenen Sorten in den Handel – in Zitrone sowie in den exotisch angehauchten Geschmacksrichtungen Rhabarber-Mirabelle und Orange-Mandarine. Angesprochen werden anspruchsvolle Verbraucher, die Wert auf Qualitätsprodukte aus der Region legen. „Unsere Genuss-Limonade passt wunderbar in eine Zeit hinein, in der das Bedürfnis nach größtmöglicher Natürlichkeit, nach dem ‚Echten und Guten‘ immer mehr wächst“, erläutert Andreas Gaupp, Geschäftsführer der Mineralbrunnen Teinach GmbH. So erinnert ihr nostalgischer Auftritt an Zeiten, in denen Limonade zu Hause noch selbst gemacht wurde. Im Sinne hoher Natürlichkeit wird die Genuss-Limonade mit einem Frucht- bzw. Saftgehalt von zehn Prozent ohne Konservierungsstoffe, künstliche Farb- und Süßstoffe hergestellt.

Gerade in der Gastronomie bieten die neuen und alten Limonaden heute die Chance, sich neu zu positionieren und die Getränkekarten zu einer Visitenkarte mit eigenständiger Handschrift zu gestalten – statt fantasielos die gängigen Erfrischungsgetränke aufzulisten.

Die Ursprünge der Limonade sind nicht klar zuzuordnen. Es wird jedoch angenommen, dass sie aus dem Mittelmeerraum kommen, wo die ‚Limonata‘ (Zitronenwasser) bereits seit dem 16. Jahrhundert als Erfrischung populär ist. Das Prinzip ist so einfach wie genial: Eine ausbalancierte Mischung aus Säure der Limone oder Zitrone und Zucker im Verhältnis 1:2 wird mit Wasser verdünnt – fertig ist die Erfrischung. Und weil Zitronensäure die Eigenschaft besitzt, Aromen zur Entfaltung zu bringen und Zucker den Geschmack verstärkt, waren auch bald andere Geschmacksrichtungen wie Orange, Rose oder mit Beeren und Gewürzen aromatisiertes Wasser beliebt. Dies waren allerdings zunächst alles stille Getränke, es fehlte noch der letzte Kick: die Kohlensäure.

Dem britischen Apotheker und Chemiker Thomas Henry war es 1773 gelungen, Wasser mit Kohlensäure anzureichern. Historisch gesehen war diese Neuerung zunächst von militärischem Interesse: Sie diente der Konservierung von Trinkwasser. Von dort fand die Kohlensäure schnell den Weg in die Limonade, und seither hat sich am Grundprinzip nichts geändert: Wasser, Kohlensäure, Zucker, Zitronensäure, Fruchtsaft und Aromen.

Aufgrund der Beliebtheit gibt es mittlerweile aber auch überzeugende Limonaden-Alternativen wie beispielsweise Limonade auf Basis des südamerikanischen Mate-Tee, der reichlich Koffein enthält und mit herben Geschmacksnoten punktet. Komplett ohne Zuckerzusatz kann eine Limonade der Kaffeekirsche hergestellt werden. Diese befindet sich in der Mitte der Kaffeebohne. Kaffeekirschen sind koffeinhaltig und erstaunlich gesund. Sie enthalten natürliche Süße, fruchtige Aromen, Vitamine und Antioxidantien.

Besonders spannend ist der aktuelle Trend, der mit Hefekulturen hergestellten Limonaden. Unterschieden wird zwischen Reinhefekulturen, Wasserkefir und mit Kombucha hergestellten Limonaden. Bei Verwendung von natürlichen Hefen oder Pilzen entsteht durch den Gärungsprozess und Wasser natürliche Kohlensäure.

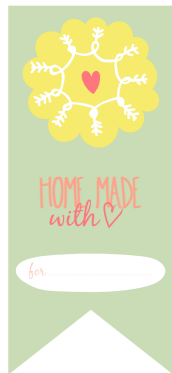
Aber egal welche Zubereitungsvarianten verwendet werden und welche Zutaten den Geschmack prägen, eines haben alle selbstgemachten Limonaden gemein: Sie schaffen einen erfrischenden Genuss für die warmen Tage – für Jung und Alt. //





# UNSERE TIPPS

## Limonade schön verpacken



Fast genau so wichtig wie der frische und fruchtige Geschmack ist die außergewöhnliche Verpackung der Limonade. Ob im Retro-Trinkglas oder in einer selbst-gestalteten und personalisierten Flasche – Details unterstreichen den Genuss. Bei ‚Casa di Falcone‘ findet man tolle Ideen, um die ‚homemade‘ Limonade zu etwas Einzigartigem zu machen.

CASA DI FALCONE – Schöner schenken & verpacken. [www.casa-di-falcone.de](http://www.casa-di-falcone.de)

### BEEREN-ZITRONEN-LIMONADE MIT MINZE

#### Zutaten (1 Liter)

- 6 Stiele Minze
- 2 Beutel Früchtetee
- 200 g Erdbeeren
- 2 EL Zucker
- 100 g Himbeeren
- 400 ml Zitronenlimonade

#### Eiswürfel

Minze waschen und trocken tupfen. Früchtetee nach Packungsanweisung, jedoch zusätzlich mit der Hälfte der Minze und ca. 500 ml kochendem Wasser zubereiten. Minze und Früchteteebeutel herausnehmen und auskühlen lassen. Tee mindestens 30 Minuten kalt stellen. Erdbeeren putzen, waschen, in Stücke schneiden. Zucker zufügen und fein pürieren. Kalten Tee und Erdbeerpüree gründlich verrühren. Himbeeren verlesen. Übrige Minze, Erdbeer-Tee-Mischung, Himbeeren und reichlich Eiswürfel in ein passendes Gefäß geben. Mit Zitronenlimonade aufgießen.



# SCHWÄBISCHES SOULFOOD

Essen hält Leib und Seele zusammen, sagt ein altes Sprichwort. Was man früher mit Worten umschrieb, wird heute mit einer eigenen Begrifflichkeit gelebt: ‚Soulfood‘ lautet das Stichwort – Essen für die Seele, Gerichte, die schmecken und guttun. Auch die Schwäbische Küche ist diesbezüglich absolut im Trend.



Seele und Essen – wie soll das zusammen passen? Wer schon mal so richtig traurig war, wird es verstehen. Dann hilft einem ein lecker zubereitetes Essen, um sich abzulenken und ein wenig zu entspannen. Dass Essen aber nicht nur etwas mit Nahrungsaufnahme zu tun hat, ist keine Neuigkeit. Essen ist von Beginn an eine soziale Angelegenheit. Jeder Säugling erlebt den engen Kontakt mit der Mutter und das Wohlfühlgefühl, wenn der Hunger gestillt wird. Essen teilen bedeutet das Leben teilen. Gemeinsam essen und die damit verbundene Erzählkultur verbinden – kein Wunder, dass Ethnologen überall auf der Welt Rituale rund um das gemeinsame Mahl finden. Essen nährt nicht nur den Körper. Viele Menschen, die seelische Probleme haben, trösten sich mit Nahrung. „Hungert die Seele, dann frisst der Leib“ fasst der Volksmund das Phänomen drastisch und treffend zusammen. Seeleernahrung.

Ursprünglich stammt der Begriff ‚Soulfood‘ aus den USA. Afroamerikaner nennen so das Essen, mit dem man glückliche Zeiten in Mamas Küche und am Familientisch assoziiert. Gerichte, die Heimatgefühle wecken.

Auch im Schwabenland gibt es zahlreiche Gerichte, die eine geschmackliche Wiedererkennung der Heimat schaffen. Spätzle und Maultaschen gehören unverkennbar dazu. Zubereitet nach einem klassischen Rezept transportieren diese Gerichte ein einzigartiges Heimatgefühl – unabhängig von Ort und Zeit. //

## Teinacher

# Genuss-Limonade

Naturgenuss,  
so echt wie damals.

Erfrischend natürlich und so lecker wie selbstgemacht: Unsere neue Genuss-Limonade gibt es in den drei wunderbar fruchtigen Sorten Zitrone, Rhabarber-Mirabelle und Orange-Mandarine. Und weil sie keine Konservierungsstoffe, künstlichen Farbstoffe und künstlichen Süßstoffe enthält, dafür aber bestes Teinacher Genießer-Mineralwasser, ist unsere Genuss-Limonade immer ein echter, unverfälschter Genuss.

Anbieter: Mineralbrunnen Teinach GmbH · Badstraße 41 · 75385 Bad Teinach  
[www.teinacher.de](http://www.teinacher.de)



# KULINARISCHES HEIMATGEFÜHL

## TV-KOCH NELSON MÜLLER

„Heimat – das können viele Orte sein, das können Menschen sein, das kann eine Melodie sein, ein Bild, ein Gefühl“, so Nelson Müller. Doch die eigenen Wurzeln prägen das gesamte Leben. Zwar hat der Sternekoch sein Lebensmittelpunkt mittlerweile in Essen, dennoch liebt der Stuttgarter Junge bis heute die Schwäbische Küche – „Das ist echtes Soulfood“. Wir sprachen mit ihm über seine Verbundenheit zur traditionellen Kochkunst.

### Was verbindest Du mit Stuttgart und den Schwaben?

Da ich im Schwabenland aufgewachsen bin, verbinde ich in erster Linie meine Heimat damit, auch wenn ich dort nicht mehr lebe. Ich konnte in Stuttgart ein Lebensgefühl erfahren, das ich bis heute in mir trage – wie viele Schwaben wahrscheinlich.

### Wie kam es zu Deiner Leidenschaft für das Kochen? War Dir schon früh bewusst, dass Du Koch werden willst?

Schon früh hatte ich großes Interesse am Kochen und ich habe alles geliebt, was damit zu tun hat. Das lag wohl auch daran, dass mein Vater aus einer Landwirtschafts- und Gastronomenfamilie stammt. Essen war in unserer Familie ein großes Thema – es hält Leib und Seele zusammen. Als Kind durfte ich dies miterleben, erfahren, wie Kreativität und Natur die Küche prägen und Essen etwas fundamental Wichtiges ist. Aber auch die Heimatverbundenheit hat mich am Kochen begeistert.

### Du hast Deine Ausbildung zum Koch in Stuttgart-Plieningen gemacht. Da war Schwäbische Küche großer Bestandteil. Hast Du bereits damals diese Küche als Soulfood für Dich erkannt?

Ich habe alle schwäbischen Klassiker von der Pike auf gelernt und gekocht. Diese Art zu Kochen und das Geschmacks-erlebnis haben mich begeistert und ich

habe es geliebt – die Schwäbische Küche war also schon immer etwas Einmaliges für mich. Der Begriff ‚Soulfood‘ war aber damals noch nicht präsent. Heute fällt es für mich definitiv unter diesen Begriff.

### Du betreibst das Restaurant ‚Schote‘ sowie die Brasserie ‚Müllers auf der Rü‘ in Essen. Lässt Du auch hier Deine schwäbischen Wurzeln in der Küche einfließen?

Die eigenen Wurzeln kann man nicht verleugnen, auch nicht in der Küche. Deshalb fließen diese immer wieder mit ein. Vor allem in meiner Brasserie gibt es häufig Schwäbische Küche wie Spätzle, Maultaschen oder Linsen mit Saitenwürstle – ein Stück Heimat in Essen.

### Was ist Dein liebstes schwäbisches Gericht? Käsespätzle oder Maultaschen in der Brühe sind meine Favoriten. Ich finde Teig-gerichte eine tolle Sache und gerade in der Schwäbischen Küche findet man diese zur Genüge.

### Heute werden die Klassiker oft neu interpretiert und abgewandelt. Wie stehst du dazu?

Das kann man sicherlich machen, aber ich bin dahingehend relativ klassisch unterwegs. Ich liebe und schätze gerade den bekannten Geschmack an den Gerichten. Jeder kennt sie und klassisch zubereitet schmecken sie meist gleich, unabhängig vom Ort. Gerade deshalb würde ich sie

nicht neu interpretieren. Ganz im Gegenteil: Je älter das Rezept desto besser – diese haben sich lange bewährt und ausgezahlt.

### Macht die geschmackliche Wiedererkennung also auch das ‚Soulfood‘ aus?

Ja, genau das ist die Definition von ‚Soulfood‘. Egal wo man ist und wo man ein solches Gericht genießt – es löst Erinnerungen in einem aus. Es tut gut und schafft die geschmackliche Erinnerung an Vertrautes, auch wenn man manchmal weit weg ist.

### Dein ‚Soulfood‘ im übertragenen Sinne ist auch die Musik. Ziehst Du dabei Parallelen zur Kochkunst?

Kochen und Musik liegen für mich nah beieinander. Mit beidem kann man etwas Kreatives und Emotionales schaffen, die Sinne begeistern und Menschen berühren. Außerdem transportieren beide Bereiche einen bestimmten Lifestyle, denn Menschen identifizieren sich sowohl über Essen als auch über die Musik.

### Wenn Du zum Essen eingeladen wirst, was favorisierst Du: Bodenständige Gerichte oder Sterneküche?

Alles zu seiner Zeit. Das Leben besteht aus Abwechslung und Gegensätzen. Ich habe für mich erkannt, dass es ein großer Luxus ist, die kulinarische Vielfalt erleben und genießen zu dürfen. In erster Linie esse ich aber bodenständige, reelle Küche.

Hausmannskost hat unsere deutsche Esskultur maßgeblich geprägt und deshalb lieben wir sie auch. Zwischendurch finde ich es aber auch großartig, wenn jemand etwas Avantgardemäßiges für mich zaubert, wenn Entertainment geboten wird oder ich eine Länderküche besuche. Die Varianz ist für mich spannend.

### Gerade bei der jüngeren Generation ist Hausmannskost etwas in Vergessenheit geraten. Würdest du sagen, dass diese ‚wiederbelebt‘ wird?

Ja, ich denke schon. Die eigene Zubereitung – frisch und mit Anspruch – ist heutzutage vielen sehr wichtig. Dazu zählt auch die traditionelle Hausmannskost. Gerade junge Menschen stellen sich wieder gerne in die Küche, kochen und versuchen sich an bewährten Rezepten.

### ‚Hausmannskost‘ und ‚junge Generation‘ werden auch in Form von ‚Foodtrucks‘ gekonnt kombiniert. Was hältst Du von dieser Entwicklung?

Ich finde diese Entwicklung gut, wobei man immer die Professionalität im Auge behalten sollte. Grundsätzlich ist Abwechslung aber wünschenswert und schön. Vor allem die Sensibilisierung auf Regionales und Selbstgemachtes finde ich toll – egal ob im Foodtruck oder im Restaurant. Für die Vielfalt unserer Szene sind Foodtrucks definitiv eine Bereicherung. //

### Nelson Müller

- \* 13. Februar 1979 in Ghana
- deutscher Koch, Gastronom und Sänger
- aufgewachsen in Stuttgart-Plieningen
- Ausbildung zum Koch in der Fissler-Post, Stuttgart-Plieningen
- Stationen seiner Kochlaufbahn: Restaurant ‚Veneto‘ unter Holger Bodendorf in Wenningstedt, Sylt. Sterne-Restaurant ‚Résidence‘ von Henri Bach in Essen. ‚Orangerie‘ von Lutz Niemann im Maritim-Hotel Timmendorfer Strand.
- Seit September 2009 Inhaber des Restaurants ‚Schote‘ in Essen, Auszeichnung im November 2011 mit einem Stern vom Guide Michelin.
- Seit Anfang 2014 Inhaber der Brasserie ‚Müllers auf der Rü‘ am Essener Rüttenscheider Stern.



© Nelson Müller



# KOCHENSWERT



## MAULTASCHEN – SCHWÄBISCHES SOULFOOD

Im Laufe dreier Lebensjahrzehnte, die geprägt waren von Omas ‚Herrgottsbscheißerle‘, Bürger-Maultaschen als WG-Hauptgericht während des Studiums und von Maultaschen als ‚Soulfood‘ gegen Heimweh während längerer Aufenthalte außerhalb des Ländles, haben Drews und Jüttner einen reichen Schatz an Maultaschenrezepten gesammelt. Kulinarische Klassiker finden sich in ihrem Buch ebenso wie weltgewandte Rezeptideen. Das Kochbuch bringt frischen Wind in die schwäbische Maultaschenküche und lädt mit seinen exquisiten Fotografien zum Schmökern, Nachkochen und Genießen ein.

Henning Drews, Daniel Jüttner

**Maultaschen – Schwäbisches Soulfood.**

Silberburg Verlag

ISBN 978-3-8425-1444-7

€ 19,90 (D)



## FINGERFOOD – SCHWÄBISCH GUT

Kulinarische Klassiker aus Schwaben und persönliche Lieblingsrezepte mit einer Prise großer weiter Welt: Nileen Marie Schaldach, Foodbloggerin mit schwäbischen Wurzeln, interpretiert die Gerichte ihrer Kindheit neu und frisch. Da kommen Maultaschen mit Paprika am Spieß aufs Fingerfood-Buffer, genauso wie Dinnele im Miniformat, süße Baiser-Träubles-Tartelettes oder Rosinenschnecken. Mit ein, zwei Happen im Mund – die Rezepte sind ideal für die Sommerparty im Garten, das Picknick im Grünen, die Studentenfete, den Kindergeburtstag und besondere Anlässe, für Brunch oder Buffet.

Nileen Marie Schaldach

**Fingerfood – schwäbisch gut.**

Ulmer Verlag

ISBN 978-3-8001-0372-0.

€ 14,90 (D)



## SCHWÄBISCH VEGETARISCH

Wir können alles – auch vegetarisch. Regionale Rezepte und Produkte erfreuen sich wachsender Beliebtheit und die fleischlose Küche findet immer mehr begeisterte Anhänger. In ‚Schwäbisch vegetarisch‘ verbindet Joanna Karon beides zu wahren Hochgenuss und leckerer Vielfalt. Die über 50 herzhaften und süßen Gerichte gelingen leicht, sind bodenständig, absolut familien-tauglich und von der Fotografin Ludmilla Parsyak toll in Szene gesetzt. Mit vielen veganen Varianten sowie praktischen ‚Aus eins mach zwei‘-Rezepten, die Zeit sparen: einmal kochen, zweimal genießen.

Joanna Karon

**Schwäbisch vegetarisch.**

Ulmer Verlag

ISBN 978-3-8001-1268-5

€ 16,90 (D)



## SCHWÄBISCHE FOODTRUCKS

*Dass die Schwäbische Küche eine wahre Renaissance erlebt, zeigen nicht nur die zahlreichen Rezeptbücher zur Schwäbischen Küche. Auch liefern regionale Foodtrucks, die mittlerweile regelmäßig durchs Ländle rollen, den Beleg – die erprobte Seelenkost überzeugt.*

### ERNA & CO.

Mit schwäbischen Maultaschen, saftigen Fleischküchle, knackigen Saiten mit Linsen und Spätzle oder würzigen Käsespätzle findet jeder Schwabe seine Leibspeise. Der erste schwäbische Foodtruck hält eine große Auswahl an leckersten Gerichten parat. Den Foodtruck-Fahrplan finden Interessierte unter [www.ernaundco.de](http://www.ernaundco.de).

### LOU'S MAULTÄSCHLE

Drei Varianten der Maultasche werden angeboten: die klassisch schwäbische Maultasche, das Hüttentäschle mit Schafskäse und Fleisch sowie das Vegitäschle gefüllt mit Ricotta und Spinat. Zudem gibt es saisonale Weekendspecials. Käsespätzle, schwäbischer Kartoffel- oder frischer Blattsalat runden das Angebot ab. Wo Station gemacht wird ist unter [www.lousmt.de](http://www.lousmt.de) zu finden.

### I LOVE MAULDASCH BY RUNNING MHHH

‚Running Mhhh‘ verwöhnt Kunden mit kulinarischen und extravaganteren Maultaschenvariationen. Der allseits beliebte und bekannte Dauerbrenner, die Maultasche, wird in moderne Art-Food-Variationen verwandelt. So stehen beispielsweise Maultaschen-Burger oder Maultaschen-Currywurst auf der Speisekarte. Weitere Informationen sind im Netz unter [www.maultaschen-snack.de](http://www.maultaschen-snack.de) erhältlich.



## SCHWÄBISCHE MAULTASCHEN IN LEICHTER WEISSWEINSSOSSE MIT PANCETTASTREIFEN

### Zutaten für 4 Personen:

• 25g Mandelblättchen • 1 Schalotte • 100g Pancetta (ital. Bauchspeck) • 5–6 Stiele Oregano • 1 EL + 1 TL Butter • 1 TL Mehl • 100ml trockener Weißwein • 250ml Gemüsebrühe • 2 Packungen (à 300g) BÜRGER original schwäbische Maultaschen • 1 Bio-Zitrone • 1 EL Öl • 100g Schlag-sahne • Salz • Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

1. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einen flachen Teller geben und auskühlen lassen. Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Pancetta in kurze Streifen schneiden. Oregano waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

2. 1 EL Butter in einem Topf schmelzen. Schalotten darin glasig dünsten. Mehl darüberstäuben und unter Rühren anschwitzen. Weißwein und Brühe hinzugeben. 5–8 Minuten köcheln lassen. Die Maultaschen nach der Packungsanleitung in heißer Brühe garen; 2–3 Minuten vor Ende der Garzeit herausnehmen und trocken tupfen.

3. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Hälfte der Schale fein abraspeln. 1 TL Butter und 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Pancetta darin knusprig braten. Herausnehmen und Maultaschen im Bratfett unter Wenden 4–5 Minuten braten. Hälfte der Oreganoblättchen fein hacken. Mit Zitronenschale und Sahne zur Soße geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 2 Minuten weiterköcheln lassen. Maultaschen mit Soße, Pancetta und Mandelblättchen auf Tellern anrichten. Mit Oreganoblättchen bestreuen.

### Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 2.600kJ, 620kcal

Eiweiß: 18g, Fett: 39g, Kohlenhydrate: 43g

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

**BÜRGER**

## Wie vom Markt, aber nach Hause geliefert

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

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

 **marktboten**  
Frische kommt nach Hause.



## AUSBLICK

magazin 09



**SCHMID**  
DESTILLATE

Während Sie noch unsere aktuelle STIL.IST in Händen halten, sind wir in der warmen Jahreszeit angekommen und arbeiten an unserer Sommer-Ausgabe. Diese erscheint am 10. Juni 2017. Einblicke gefällig?



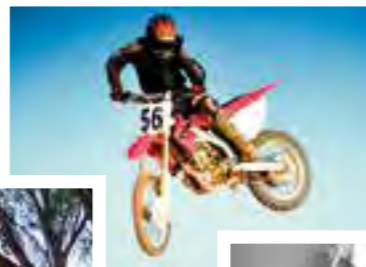
DER MODERNE DANDY  
SEHNSUCHT NACH KULTIVIERTHEIT

LÄSSIGES REISEN  
HOSTELS AUF DEM VORMARSCH

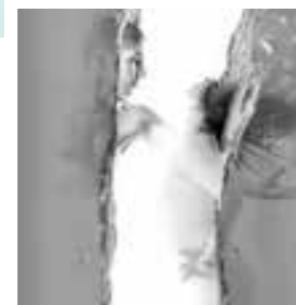


ALTES GEMÜSE  
PASTINAKE, SCHWARZWURZEL & CO.

BENZINGEFLÜSTER  
ADRENALIN BEIM MOTOCROSS



TINY HOUSE  
HÄUSER ZUM MITNEHMEN



STRECKER ODER FÜGER  
KRÄFTEMESSEN IN BEZIEHUNGEN

Anregungen? Reaktionen? Themenvorschläge?

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

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

## IMPRESSUM

HERAUSGEBER  
Linda Sauter  
Milijana Magarewitsch

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

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

REDAKTION  
Milijana Magarewitsch  
Linda Sauter  
Anne Rasche  
Feride Mehmetaj

KREATIVE UMSETZUNG  
Linda Sauter

LAYOUT & GESTALTUNG  
Marion Kleis

DRUCK  
Fink GmbH  
Sandwiesenstraße 17 | 72793 Pfullingen

ANZEIGEN  
Anzeigenschluss für Juni 2017: 12.05.2017  
anzeigen@die-stilisten.de

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

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

## CHARAKTERSTARK, EHRlich UND VOLLMUNDIG



Im Herzen des Remstals inmitten seiner fruchtbaren Streuobstwiesen und dem perfekten Weinbauklima, führen Dieter und Claudia Schmid ihr erfolgreiches Familienunternehmen „Schmid Destillate“. Bereits seit über vierzig Jahren und in dritter Generation steht die Traditionsbrennerei für besondere Destillate, Liköre, Geiste und Brände. Da dürfen unter anderem weder das klassische Zwetschenwasser noch ein Gewürztraminer Traubenbrand oder aber ein fruchtiger Zitronenlikör fehlen. Darüber hinaus werden Wildrosenblüten vom eigenen Rosenacker zu feinstem Wildrosensirup verarbeitet. Diese Wildrosenblüten werden aber auch noch in einem anderen Produkt mitverarbeitet: Dem Gin ‚Eugen‘.

Wacholder, verschiedene Kräuter und Gewürze sowie über zwanzig verschiedene Botanicals bilden die Grundlage für das neueste Destillat aus dem Hause Schmid. So kommen aus dem heimischen Garten beispielsweise Rosmarin und Minze. Hinzu kommen unterschiedlichste Pfeffer. „Mehr wird aber nicht verraten“, lacht Dieter Schmid. Die Idee, selbst einen Gin herzustellen war dem eigenen Geschmack geschuldet. „Ich wollte einen Gin mit eigenständigem Charakter“. Es sollte ein markanter und kraftvoller Gin sein, vollmundig und ehrlich – wie sein Namensgeber. Großvater Eugen. „Während meine Eltern auf die Felder hinausfahren, verbrachte ich viel Zeit mit meinem Opa. Er war immer eine starke Persönlichkeit, mit beiden Beinen fest auf der Erde und schlussendlich auch der Impulsgeber meiner Liebe zur Welt der Destillate“. Obwohl die erste Charge an Gin Eugen erst kurz vor Weihnachten letzten Jahres verfügbar war, ist diese auch schon ausverkauft. Nummer zwei ist bereits im Verkauf. Bei den Flaschengrößen darf es entweder die 0,1 l oder die 0,5 l Flasche sein. Und wie bei allen ihren Produkten legt Familie Schmid sehr viel Wert auf Optik. Gin Eugen wird in puristisch gehaltene, stylische Flaschen abgefüllt. Dem Zeitgeist und aktuellen Trends angepasst.

Neugierig geworden? Dann einfach mal im Internet unter [www.schmid-destillate.de](http://www.schmid-destillate.de) vorbeischaun.



Rock  
and Roll  
Guten Tag.  
Hairstylist in  
Reutlingen  
die Liga  
und die  
Liga Boutique

Die Liga  
Ziegelweg 1/1  
72764 Reutlingen  
Fon 07121 3857 57  
[www.dieliga.info](http://www.dieliga.info)

Die Liga Boutique  
Oskar-Kalbfell-Platz 15  
72764 Reutlingen  
Fon 07121 3344 10

Blondexpert  
Haarverlängerung  
Hair & Make Up  
Balayage  
Brautfrisuren

**DIE LIGA**<sup>®</sup>  
royal art hairdressing